

## โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานจะเกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท



## โรคเบาหวานเกิดได้อย่างไร

คนปกติเมื่อรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทแป้งจะถูกย่อยสลายเป็นน้ำตาลกลูโคสในกระเพาะอาหาร และดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อใช้เป็นพลังงานของร่างกาย โดยต้องอาศัยฮอร์โมนจากตับอ่อน คือ อินซูลินเป็นตัวพาน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น ถ้าตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินไม่ได้หรือสร้างได้ไม่พอเนื่องจากความต้องการอินซูลินเพิ่มขึ้นจากอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ทำให้มีน้ำตาลในเลือดเหลือค้างมาก และมีระดับสูงกว่าปกติจึงเกิดอาการและอาการแสดงของโรคเบาหวาน

## อาการของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง

คนปกติก่อนรับประทานอาหารเข้า จะมีระดับพลาสมา กลูโคส 70-100 มก./ดล. หลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชม. ระดับน้ำตาลไม่เกิน 140 มก./ดล. ในผู้ป่วยเบาหวาน เมื่อระดับน้ำตาลสูงมากจนเกินความสามารถของไตในการกั้นมิให้น้ำตาลออกมาในปัสสาวะ (พลาสมา กลูโคสในเลือดมากกว่า 180 มก./ดล.) จะมีน้ำตาลออกมากับปัสสาวะ ซึ่งจะดึงน้ำตามมาทำให้สูญเสียน้ำไปด้วยผู้ป่วยจึงมีอาการ **ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะกลางคืน คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก มีอาการหิวบ่อย รับประทานอาหาร แต่น้ำหนักลด** เนื่องจากร่างกายเอาน้ำตาลกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ มีการสลายพลังงานออกมาจากไขมัน และกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย **ถ้าเป็นแผลจะหายยาก มีการคันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้ป่วยเพศหญิง ชาปลายมือ ปลายเท้า ตามัว**

ผู้ป่วยเบาหวานบางรายอาจไม่มีอาการชัดเจน แต่ระดับน้ำตาลที่สูงกว่าปกติเป็นระยะเวลาานานๆ ก็สามารถทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังได้



## วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานได้อย่างไร

จากการตรวจระดับพลาสมา กลูโคสตามเกณฑ์ ดังนี้

1. **กรณีมีอาการโรคเบาหวาน** ชัดเจนดังกล่าวแล้วข้างต้นวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เมื่อระดับพลาสมา กลูโคส (อดอาหารหรือไม่ก็ได้) เกิน 200 มก./ดล. เพียงครั้งเดียว

2. **ไม่มีอาการ** ต้องการตรวจเช็คร่างกายวินิจฉัยเบาหวานเมื่อระดับพลาสมา กลูโคสก่อนรับประทานอาหารเข้า มากกว่า 126 มก./ดล. 2 ครั้ง

3. **กรณีสงสัยว่าเป็นเบาหวาน** แต่ระดับพลาสมา กลูโคสก่อนรับประทานอาหารเข้าไม่ถึง 126 มก./ดล. ให้ตรวจโดยดื่มน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม เจาะเลือดก่อนและ 2 ชั่วโมงหลังดื่มน้ำตาลกลูโคส วินิจฉัยว่า

- เป็นเบาหวาน เมื่อระดับพลาสมา กลูโคสที่ 2 ชม. มากกว่า 200 มก./ดล.

- ปกติ เมื่อระดับพลาสมา กลูโคสที่ 2 ชม. น้อยกว่า 140 มก./ดล.

- บกพร่องต่อการคุมระดับน้ำตาล เมื่อระดับพลาสมา กลูโคสที่ 2 ชม. อยู่ระหว่าง 140-199 มก./ดล.

4. **ระดับน้ำตาล** 100-125 มก./ดล. ถือว่าอาจมีความผิดปกติให้ติดตามต่อไป กรณีที่ปัจจัยเสี่ยงสูงสงสัยเบาหวานให้ตรวจดู ตามข้อ 3.

**หมายเหตุ** ในการเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลพลาสมา กลูโคส ให้งดอาหารอย่างน้อย 8-10 ชม. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือลูกอมแต่รับประทานน้ำเปล่าได้

## ผู้ใดควรได้รับการตรวจเช็คเบาหวาน

1. ผู้มีอาการดังกล่าวข้างต้น
2. ผู้ไม่มีอาการแต่อายุเกิน 40 ปี ถ้าตรวจแล้วปกติให้ตรวจทุก 3 ปี
3. ผู้ไม่มีอาการ แต่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
4. ญาติสายตรงเป็นเบาหวาน
5. น้ำหนักจัดอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วน ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 ซึ่งคำนวณจาก  $\text{นน. (กก.)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$
6. เคยแท้งหรือบุตรตายตอนคลอด
7. คลอดบุตรน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กก.
8. เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
9. หญิงตั้งครรภ์ทุกราย (อายุครรภ์อยู่ระหว่าง 24-28 สัปดาห์)
10. ผู้ที่มีโรคหลอดเลือดไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือโรคหลอดเลือดในสมองตีบ

แม้บุคคลเหล่านี้ไม่มีอาการโรคเบาหวานชัดเจน ก็ควรหมั่นตรวจสอบ ถ้าวัดระดับน้ำตาลอยู่ในข่ายสงสัย ก็ควรตรวจระดับพลาสมา กลูโคสเป็นระยะทุก 1 ปี การวินิจฉัยโรคเบาหวานได้ ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นและให้การรักษาคควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีจะชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังได้ในทางตรงกันข้าม ผู้ป่วยที่วินิจฉัยได้เมื่อมีอาการชัดเจน สามารถพบโรคแทรกซ้อนได้ตั้งแต่แรกเนื่องจากอาจจะเป็นโรคเบาหวานมานานแล้ว



# ความรู้ทั่วไปเรื่อง โรคเบาหวาน



โรคเบาหวานรักษาไม่หายขาด แต่ถ้าปฏิบัติตัวดี สามารถควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม จะชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนได้



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี  
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3

พิมพ์ครั้งที่ 5 จำนวน 5,000 ฉบับ  
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ มีนาคม 2559

## เบาหวานมีกี่ชนิด

สามารถแบ่งได้เป็น

1. เบาหวานประเภทที่ 1 (เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน)
2. เบาหวานประเภทที่ 2 (เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน)
3. เบาหวานจากสาเหตุอื่นๆ เช่น โรคของตับอ่อน โรคทางพันธุกรรม โรคเนื้องอกของต่อมหมวกไตที่สร้างฮอร์โมน
4. เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ ในประเทศไทยพบเบาหวานชนิดที่ 2 มากที่สุดประมาณร้อยละ 95

### ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของเบาหวานประเภทที่ 1 และประเภทที่ 2

เบาหวานประเภทที่ 1	เบาหวานประเภทที่ 2
* มักเกิดในคนอายุน้อย (น้อยกว่า 40 ปี)	* มักเกิดในคนอายุมากกว่า 40 ปี
* ผอม	* อ้วน
* ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ หรือผลิตได้เพียงเล็กน้อย	* ยังสามารถผลิตอินซูลินได้บ้าง หรือผลิตเป็นปกติแต่การตอบสนองต่ออินซูลินลดลง
* มักเกิดอาการรุนแรง	* อาจมีอาการเล็กน้อย รุนแรงหรือไม่มีอาการเลยก็ได้
* การรักษาจำเป็นต้องใช้อินซูลินฉีด	* อาจรักษาโดยการควบคุมอาหารอย่างเดียว หรือรับประทานยาหรือบางรายอาจต้องฉีดอินซูลิน

## สาเหตุและโอกาสที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

เบาหวานสืบทอดทางกรรมพันธุ์ได้ก็จริงแต่ผู้ที่มิญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นเบาหวาน) ไม่จำเป็นต้องเป็นเบาหวานทุกคนมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ได้แก่

1. ความอ้วน ทำให้การตอบสนองของเนื้อเยื่อร่างกายต่ออินซูลินไม่ได้
2. ผู้สูงอายุการสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินลดลง
3. ตับอ่อนได้รับความกระทบกระเทือน
  - ตับอ่อนอักเสบ
  - อุบัติเหตุ
4. การติดเชื้อไวรัสบางชนิด หัด หัดเยอรมัน คางทูม มีผลต่อตับอ่อน
5. การได้รับยาบางชนิด สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิดบางชนิดทำให้มีการสร้างน้ำตาลมากขึ้น หรือการตอบสนองของอินซูลินไม่ได้
6. การตั้งครรภ์ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนจากรกหลายชนิดมีผลยับยั้งการทำงานของอินซูลิน