



LAOTIAN

ອົງການສຶກສາ
ກ່ຽວກັບພຍາດ
ເບົາຫວານ
ທົ່ວປະເທດ

Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders*

ພຍາດເບົາຫວານ ແລະຄົນເອເຊັຍ ກັບຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ*

ພຍາດເບົາຫວານຄືຫຍັງ?

ພຍາດເບົາຫວານຄືພຍາດຊ່າເຮືອທີ່ວ່າຮາງກາຍບໍ່ຜະລິດອິນໂຊລິນ ຫລືໃຊ້ອິນໂຊລິນຢ່າງບໍ່ປົກກະຕິ. ອິນໂຊລິນນີ້ຄືສານໂຮໂມນໃນຮາງກາຍ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບປ່ຽນນ້ຳຕານ, ເຊື້ອແປ້ງ, ແລະອາຫານອື່ນໆ ໃຫ້ກາຍເປັນກຳລັງ ທີ່ຮາງກາຍຕ້ອງການແຕ່ລະມື້. ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານມີ ກຣູໂຄສ (ນ້ຳຕານ) ໃນເລືອດສູງ.

ຄວາມຮ້າຍແຮງແລະຜົນກະທົບຂອງພຍາດເບົາຫວານເປັນຢ່າງໃດ?

ພຍາດເບົາຫວານນີ້ເປັນພຍາດນຳໜ້າຢ່າງໜຶ່ງຊຶ່ງນຳຄວາມຕາຍ ແລະການເປັນພິການມາຍັງຄົນໃນປະເທດສະຫາຣັດ, ຊຶ່ງໃຊ້ເງິນເປັນຈຳນວນ \$98 ລ້ານ ໃນການໃຊ້ຈ່າຍແຕ່ລະປີ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ນຳໄປສູ່ຄວາມຕາຍລະດັບທີ່ເຈັດ ຕາມທີ່ຍັບຫຍັງໃນບັດປະກາດການຕາຍໃນປີ 1995. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ນຳໄປສູ່ຄວາມຕາຍລະດັບທີ່ຫ້າ ໃນກຸ່ມຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ ອາຍຸລະຫວ່າງ 45 ຮອດ 64 ປີ.

ພຍາດເບົາ ຫວານນີ້ມີຄວາມກ່ຽວພັນກັບຍັບຫຍັບຫາພຍາດແຊກ ທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄຸນນະພາບຂອງຊີວິດ. ມັນເປັນສິ່ງນຳໜ້າ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດ ການຕາຍອດໃນຖ້ຳມາກາງຄົນແກ, ພຍາດໝາກໂຂຫລັງ, ການທີ່ຕ້ອງຕັດຕີນຫລືຂາເພາະເສັ້ນປະສາດເປັນພຍາດ. ຄົນທີ່ມີ ພຍາດເບົາຫວານສາມາດ ທີ່ຈະມີພຍາດຫົວໃຈວາຍ ແລະສຕຣົກ (stroke) 2 ຮອດ 4 ເທົ່າທຽບກັບຄົນທີ່ບໍ່ມີພຍາດເບົາຫວານ ແລະປະມານສອງຊ່ວນສາມຕາຍ ຍ້ອນພຍາດຫົວໃຈວາຍ.

ມີຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກໃນອາເມຣິກາຫລາຍປານໃດທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານ?

ຖືງແມ່ນວ່າຜົນລາຍງານຈຳນວນຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກໃນອາເມຣິກາທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານນັ້ນກໍ່ຈຳກັດ, ຜົນການ ກວດສອບໂດສະແດງວ່າ ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ນັ້ນກໍ່ເປັນຍັບຫຍັບທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຢູ່ເລື້ອຍໆໃນຖ້ຳມາກາງຄົນພວກນັ້ນເປັນບາງສ່ວນ. ຕົວຢ່າງຄື, ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຕາມທົ່ວໄປໃນຖ້ຳມາກາງຄົນຍັບທີ່ອາໄສຢູ່ເມືອງຊີອາໂຕະນັ້ນມີຈຳນວນສູງກວ່າຄົນຜົວຂາວ 2 ຫາ 3 ເທົ່າ. ຄົນພັນເມືອງຊອງລັດຮາວາຍອີທີ່ເປັນພຍາດນີ້ມີຈຳນວນສູງກວ່າຄົນຜົວຂາວທີ່ອາໄສຢູ່ລັດຮາວາຍອີນັ້ນຮອດ 2.5 ເທົ່າເມື່ອປຽບທຽບກັນ.

ພຍາດເບົາຫວານນີ້ມີຈຳນວນ ແຕ່ລະຊະນິດນັ້ນເປັນຢ່າງໃດ?

ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1, ຊຶ່ງເຄີຍເອີ້ນກັນວ່າ ພຍາດເບົາຫວານຂອງເດັກນ້ອຍ, ເກີດຂຶ້ນມາເມື່ອຕົວຕ້ານທານພຍາດໃນຮາງກາຍຕໍ່ຕ້ານ ແລະທຳລາຍຕົວ ເບຕາເຊລທີ່ຜະລິດອິນໂຊລິນ ຂອງມັນເອງໃນມ້າມ. ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1 ຕ້ອງການຊີດຢາອິນໂຊລິນທຸກມື້ ເພື່ອຈະມີຊີວິດຢູ່ໄປ. ມີແຕ່ຈຳນວນນ້ອຍໆໃນຖ້ຳມາກາງຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກເທົ່ານັ້ນທີ່ມີເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1 ນີ້.

ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2, ຊຶ່ງເຄີຍເອີ້ນກັນວ່າພຍາດເບົາຫວານຂອງຜູ້ໃຫຍ່, ເກີດຂຶ້ນມາເມື່ອຮາງກາຍຜະລິດອິນໂຊລິນບໍ່ພໍ ຫລືໃຊ້ອິນໂຊລິນ ທີ່ຮາງກາຍຜະລິດນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕາມສົມຄວນ. ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດນີ້ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເກີດຂຶ້ນກັບຄົນແກທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີຂຶ້ນໄປ ແຕ່ກໍ່ ເກີດມີໃນຖ້ຳມາກາງຄົນໜຸ່ມທົ່ວໄປຫລາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກໃນອາເມຣິກາສ່ວນຫລາຍມີພຍາດເບົາຫວານ ຊະນິດທີ່ 2 ນີ້.

ພຍາດເບົາຫວານຍາມທ້ອງ ເກີດຂຶ້ນຫລືວາພົບພ້ອມຕອນຖືພາມານ. ຊະນິດນີ້ ຕາມປົກຕິແລ້ວ ຈະຫາຍໄປເມື່ອຍາມເວລາຖືພາມານນັ້ນຈົບລົງ, ແຕ່ຜູ້ຍິງທີ່ມີເບົາຫວານຍາມທ້ອງນັ້ນກໍມີການສຽງພ້ອມຫາຍຂຶ້ນທີ່ຈະເກີດມີພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຕໍ່ໄປພາຍໜ້າໃນຊີວິດຂອງເຂົາ.

ອາການຂອງພຍາດເບົາຫວານນີ້ເປັນຢ່າງໃດແດ່?

ອາການຂອງພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1 ເກີດຂຶ້ນພາຍໃນເວລາສັ້ນໆ. ມັນຈະເກີດມີອາການຫົວນ້ຳ ແລະປວດຫຍຽວຫລາຍຂຶ້ນ, ຈະມີອາການຫົວເຂົາຢູ່ເລັ້ວຍໆ, ນ້ຳໜັກຈະຜອນລົງ, ຕາຈະບໍ່ເຫັນຮຽງດີ, ແລະອອນກຳລັງເກີນປົກກະຕິ. ຖ້າວາບໍ່ກວດພົບ ແລະຮັກສາພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1 ນີ້, ຄົນນັ້ນສາມາດມີການສລົບ ຊຶ່ງເປັນການອັນຕາຍແກ່ຊີວິດໄດ້.

ອາການຂອງພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຄອຍໆເກີດຂຶ້ນທີ່ລະນ້ອຍ ແລະຈະບໍ່ເຫັນໄດ້ງ່າຍໆຢ່າງພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1. ອາການກໍມີການຮູ້ສຶກເໝືອຍຫລືບໍ່ສະບາຍ, ຫົວນ້ຳຜິດປົກກະຕິ, ຍຽວດູ ໂດຍເປັນພິເສດ ຕອນກາງຄືນ, ນ້ຳໜັກຈະຜອນລົງ, ຕາຈະບໍ່ເຫັນຮຽງດີ, ແຜອກເສບເປັນປະຈຳ, ແລະບາດແຜຊ້າໃນການຫາຍດີ.

ຈະພິເຄາະພຍາດເບົາຫວານໄດ້ຢ່າງໃດ?

ພຍາດເບົາຫວານນີ້ພິເຄາະໄດ້ໂດຍການກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ ຫລັງຈາກຜູ້ກຽວຈົບອິດອາຫານເປັນເວລາ ແປດຊົ່ວໂມງແລ້ວ. ຜູ້ກຽວຈົບມີພຍາດເບົາຫວານຖ້າວາລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດນັ້ນຮອດ 126mg/dL ຫລືວາສູງກວ່ານັ້ນ.

ມີສິ່ງໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກມີໂອກາດທີ່ຈະເກີດເປັນພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຫລາຍຂຶ້ນ?

ບຸກຄົນໃດທີ່ມີສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານ ກໍມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພຍາດນີ້ຫລາຍຂຶ້ນ. ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຄົນທີ່ມີນ້ຳໜັກເກີນສ່ວນ, ຄົນທີ່ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫລາຍ, ແລະຄົນທີ່ບໍ່ອອກກຳລັງຟ້າຍຮາງກາຍ ມີໂອກາດທີ່ຈະເກີດເປັນພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ນີ້ຫລາຍ. ຕົງກັນຂ້າມກັບຫລາຍຄົນທີ່ເຊື່ອກັນມາ, ພຍາດເບົາຫວານນີ້ບໍ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນເພາະການກິນອາຫານທີ່ຫວານຫລືມີນ້ຳຕານຫລາຍເກີນໄປ.

ການກິນອາຫານຂອງຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ ກໍມີການປ່ຽນແປງໄປຢ່າງຢ່າງ ເພາະການຍ້າຍມາຢູ່ປະເທດສະຫະຣັດ ແລະເພາະສັມຍປະຈຸບັນນີ້. ແທນທີ່ຈະຢູ່ກິນຕາມຮີບຄອງປະເພນີຢ່າງເຊັ່ນພຶດ-ແລະອາຫານທີ່ມີປາເປັນໃຫຍ່, ພວກເຂົາເລືອກອາຫານທີ່ມີຊີ້ນສຳລັບທາດປໂຣຕິນ, ໄຂມັນໃນເນື້ອສັດ, ແລະທາດແປ້ງຄາໂບໂຮດເຣທທີ່ບໍ່ສົດ. ເທົ່ານັ້ນຍັງບໍ່ພໍ, ພວກເຂົາກໍໃຊ້ກຳລັງຟ້າຍຮາງກາຍນ້ອຍລົງ. ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບກໍຄື, ໂອກາດທີ່ພວກເຂົາຈະເກີດເປັນພຍາດເບົາຫວານກໍເພີ່ມຂຶ້ນ.

ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ນີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ບໍ່?

ໄດ້. ອົງການປ້ອງກັນພຍາດເບົາຫວານ ໄດ້ເຮັດການຄົ້ນຄ້ວ ທີ່ໄດ້ສະປອນເຊີໂດຍສະຖານແຮງສຸຂະພາບທີ່ປະເທດ (National Institutes of Health) ໄດ້ສະແດງວ່າໂດຍການເພີ່ມການໃຊ້ກຳລັງຟ້າຍຮາງກາຍ, ການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບ, ແລະຜອນນ້ຳໜັກລົງລະວາງ 10 ແລະ 15 ປອນ, 58 ເປີເຊັນໃນຈຳນວນຄົນທີ່ມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພຍາດເບົາຫວານນັ້ນໄດ້ປ້ອງກັນຈາກການເກີດພຍາດເບົາຫວານຂອງຜູ້ໃຫຍ່ນັ້ນ.

ເຮົາຄວນຈັດການກັບພຍາດເບົາຫວານນີ້ໂດຍວິທີໃດ?

ພຍາດເບົາຫວານນີ້ເປັນພຍາດທີ່ເຮົາຕ້ອງຈັດການດ້ວຍຕົນເອງ. ຜູ້ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານຄວນຮັບຜິດຊອບການຮັກສາຕົວເອງແຕ່ລະມື້ໂດຍການພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕານໃນເລືອດມີລະດັບໃກ້ຄຽງກັບຈຳນວນປົກກະຕິ.

ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 1 ຕ້ອງສັກຢາອິນໂຊລິນທຸກມື້ເພາະວ່າຮາງກາຍຂອງເຂົາບໍ່ຜະລິດມັນອີກແລ້ວ. ການຮັກສາຕ້ອງມີການເຄັ່ງຄັດຢ່າງແຮງ ຄືມີການວາງແຜນຢ່າງດີທາງດ້ານອາຫານການກິນ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ການກວດເບິ່ງເລືອດດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອຈະຮູ້ລະດັບຂອງນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ແລະການສັກຢາອິນໂຊລິນມີລະຫລາຍເທື່ອ.

ການຮັກສາຂອງຜູ້ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຄືມີການວາງແຜນຕິດຕາມວິທີທາງອາຫານການກິນ, ການອອກກຳລັງກາຍເປັນປະຈຳ, ການກວດເບິ່ງເລືອດດວຍຕົນເອງເພື່ອຈະຮູ້ລະດັບຂອງນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ແລະຫລາຍເທື່ອ ກໍ່ຕ້ອງກິນຢາ ແລະ/ຫລື ສັກຢາອິນໂຊລິນ. ປະມານ 40 ເປີເຊັນຂອງຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ່ 2 ຈຳເປັນຕ້ອງສັກຢາອິນໂຊລິນ.

ການຄົ້ນຄ້ວາອັນສຳຄັນໄດ້ສຳແດງວ່າ ຜູ້ຄົນທີ່ເຮັດໃຫ້ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງຕົນເປັນຢູ່ປະມານປົກກະຕິນັ້ນ ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການຊ່ວຍໃຫ້ການທີ່ຈະເກີດເປັນພຍາດຕາ, ພຍາດໝາກໂຂ່ຫລັງ, ພຍາດເສັ້ນປະສາດ ທີ່ຈະຕາມມານັ້ນຊ້າລົງ. ໂດຍຄວາມຈິງແລ້ວ, ການຄົ້ນຄ້ວາໄດ້ສະແດງວ່າການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດນັ້ນຖອນລົງໄດ້ດົນເທົ່າໃດ ກໍ່ຍັງຈະເປັນການປ້ອງກັນພຍາດທີ່ຈະຕິດຕາມມາໄດ້ຫລາຍເທົ່ານັ້ນ.

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະວັດກຮູ້ໂຄສ (ນ້ຳຕານ) ໃນເລືອດນັ້ນຄືວິທີການກວດ A1C (ອານວ່າ ເອວັນຊີ), ການກວດຢ່າງງ່າຍໆທີ່ຈັດສວນສະເລ່ຍລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດລະຍະເວລາສາມເດືອນທີ່ຜ່ານມາ ແລະຫລາຍກວ່ານອື່ນ, ເພາະວ່າຜູ້ທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານມີໂອກາດທີ່ຈະເກີດພຍາດຫົວໃຈຈາຍ ແລະສຕຣົກ (stroke) ເພີ່ມຂຶ້ນຢູ່ເລື້ອຍໆ ພວກເຂົາຈຳຕ້ອງຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌). ອົງການ NDEP ແນະນຳວ່າສັງຄົງທີ່ຈະກວດໄປນັ້ນຄືເປົ້າໝາຍທີ່ຈະຊ່ວຍລົດໂອກາດທີ່ຈະເກີດພຍາດຫົວໃຈຈາຍ ແລະ ສຕຣົກ (stroke) ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານ:

- ນ້ຳຕານໃນເລືອດ (ການຕວດ A1C) < 7 ເປີເຊັນ
- ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ < 130/80 mmHg
- ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌) (LDL) < 100 mg/dl

*ດັດແປງມາຈາກ ອົງການສອບເບິ່ງພຍາດເບົາຫວານ (Diabetes Overview) ແລະອົງການພຍາດເບົາຫວານໃນຖ້ຳມການຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ (Diabetes in Asian and Pacific Islander Americans), ອົງການພຍາດເບົາຫວານທົ່ວປະເທດ ແລະທ້ອງຖິ່ນໝາກໂຂ່ຫລັງ (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), ອົງການສຸຂະພາບທົ່ວປະເທດ (National Institutes of Health).