



Thai

โครงการ
ความรู้ความเข้าใจเรื่อง
โรคเบาหวาน

Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders*

โรคเบาหวานกับชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิก*

โรคเบาหวานคืออะไร?

โรคเบาหวาน คืออาการเรื้อรังที่เป็นอันตรายมากอย่างหนึ่ง เกิดจากการที่ร่างกายไม่ผลิตหรือใช้อินซูลินอย่างเหมาะสม อินซูลินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งซึ่งจำเป็นต่อการเปลี่ยนน้ำตาล แป้ง และอาหารอื่น ๆ ไปเป็นพลังงานอันจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดสูงกว่าปกติ

ขอบเขตและผลกระทบของโรคเบาหวานคืออะไรบ้าง?

โรคเบาหวาน เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการเสียชีวิตและความพิการในประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากกว่า 98 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี ในปี พ.ศ. 2538 โรคเบาหวานเป็นสาเหตุอันดับเจ็ดของการเสียชีวิตที่ระบุไว้ในมรณบัตรภายในสหรัฐฯ และขณะนี้ เป็นสาเหตุอันดับที่ห้าของการเสียชีวิตในกลุ่มประชากรชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกที่มีอายุระหว่าง 45 และ 64 ปี

โรคเบาหวาน มีความเกี่ยวข้องกับอาการแทรกซ้อนระยะยาวต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีอาการดังกล่าว โรคนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการตาบอดในผู้ใหญ่ โรคไตขั้นสุดท้าย และการสูญเสียเท้าหรือขาอันเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับระบบประสาท ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ และอาการหัวใจวายกะทันหันสูงกว่าผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน 2 ถึง 4 เท่า และสองในสามของผู้ป่วยเสียชีวิตลงเนื่องจากโรคหัวใจและหลอดเลือด

มีชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกจำนวนเท่าใดที่เป็นโรคเบาหวาน?

แม้ว่าข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกที่เป็นโรคเบาหวานมีจำกัด แต่การศึกษาวินิจฉัยแสดงว่าโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มย่อย ๆ บางกลุ่มของประชากรกลุ่มนี้ ยกตัวอย่างเช่น พบว่าโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ในชาวอเมริกันเชื้อสายญี่ปุ่น ซึ่งอาศัยในเมืองซีแอตเติล มีมากเป็น 2 ถึง 3 เท่า ของชาวอเมริกันผิวขาวที่ไม่มีเชื้อสายฮิสแปนิก และพบโรคดังกล่าวในชาวพื้นเมืองของเกาะฮาวายมากเป็น 2.5 เท่า ของชาวอเมริกันผิวขาวที่อาศัยอยู่ในฮาวาย

โรคเบาหวานมีกี่ชนิด?

โรคเบาหวานประเภทที่ 1 ซึ่งเคยเรียกกันว่าโรคเบาหวานในเด็ก

เป็นผลจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายโจมตีและทำลายเซลล์ผลิตอินซูลินในตับอ่อนอันเป็นแหล่งผลิตอินซูลินเอง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 1 จำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินทุกวันจึงมีชีวิตรอดได้ มีชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกจำนวนน้อยที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 1

โรคเบาหวานประเภทที่ 2 ซึ่งเคยเรียกกันว่าโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ หรือไม่สามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปกติแล้ว โรคเบาหวานประเภทนี้เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป แต่ก็กำลังพบมากขึ้นในกลุ่มประชากรที่มีอายุน้อยกว่านั้น ประชากรชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกที่เป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีอาการเบาหวานประเภทที่ 2

อาการเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกิดขึ้นหรือตรวจพบในระหว่างการตั้งครรภ์ ปกติแล้ว โรคเบาหวานประเภทนี้จะหายไปหลังคลอด แต่สตรีที่มีอาการเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 สูงกว่าปกติเมื่อมีอายุมากขึ้น

โรคเบาหวานมีอาการอย่างไรบ้าง?

ปกติแล้ว อาการของโรคเบาหวานประเภทที่ 1 ก่อตัวขึ้นภายในช่วงระยะเวลาอันสั้น โดยมีอาการดังต่อไปนี้คือ อาการกระหายน้ำและถ่ายปัสสาวะถี่ขึ้น ออยากอาหารตลอดเวลา น้ำหนักตัวลดลง สายตาพร่ามัว และร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียมาก หากผู้ที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 1 ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัย และบำบัดรักษา ก็อาจหมดสติถึงขั้นโคม่าอันเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ส่วนอาการของโรคเบาหวานประเภทที่ 2 นั้น เป็นอาการที่ก่อตัวขึ้นอย่างช้า ๆ และเห็นได้ไม่ชัดเจนเท่ากับอาการประเภทที่ 1 อาการต่างๆที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้คือ เกิดความรู้สึกหิวหรือป่วยไข้ กระหายน้ำผิดปกติ ถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้ง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน น้ำหนักตัวลดลง สายตาพร่ามัว เกิดการติดเชื้อม่อย และแผลหายช้า

การวินิจฉัยโรคเบาหวานทำได้อย่างไร?

โรคเบาหวานเป็นอาการที่ตรวจพบได้ง่ายในห้องปฏิบัติการ โดยอาศัยวิธีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากที่อดอาหารเป็นเวลาแปดชั่วโมง หากปริมาณกลูโคสในน้ำเหลืองหลังอดอาหาร อยู่ที่ระดับ 126mg/dL หรือสูงกว่านั้น ก็หมายความว่าบุคคลนั้นเป็นโรคเบาหวาน

ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกมีโอกาสเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 เพิ่มมากขึ้น?

บุคคลที่มาจากครอบครัว ซึ่งสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน จะมีอัตราการเสี่ยงของการเป็นเบาหวานมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ก็มีโอกาสมากขึ้นเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 มากกว่าปกติ สิ่งที่ขัดกับความเชื่อของคนส่วนใหญ่ก็คือ อาการเบาหวานมิได้เกิดจากการรับประทานของหวานและอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงแต่อย่างใด

การเลือกรับประทานอาหารของชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการอพยพย้ายถิ่นฐานมายังประเทศสหรัฐอเมริกา และการใช้ชีวิตแบบใหม่ ประชากรกลุ่มดังกล่าวหันมารับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากสัตว์ ไขมันสัตว์ และอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกรรมวิธีแล้ว แทนการรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ และเนื้อปลาที่คุ้นเคย นอกจากนี้ ยังออกกำลังกายน้อยลง ผลก็คือ โอกาสของการเป็นเบาหวานเพิ่มมากขึ้น

สามารถป้องกันโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ได้หรือไม่?

ได้ โครงการป้องกันเบาหวาน ซึ่งเป็นโครงการการศึกษาวิจัยที่ได้รับการอุปถัมภ์จากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การรับประทานเพื่อสุขภาพ และการลดน้ำหนักลงระหว่าง 10 ถึง 15 ปอนด์ ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในผู้ที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานสูง ได้ถึงร้อยละ 58

ผู้ป่วยสามารถควบคุมโรคเบาหวานได้อย่างไร?

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ผู้ป่วยต้องควบคุมดูแลด้วยตนเอง ผู้ที่เป็นเบาหวานต้องรับผิดชอบในการดูแลตนเองเป็นประจำทุกวัน ด้วยการพยายามรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับระดับปกติ

บุคคลที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 1 จำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินทุกวัน เพราะร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้อีกแล้ว

การบำบัดรักษาต้องเป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์เคร่งครัด ซึ่งโดยปกติประกอบด้วย การรับประทานยาที่ควบคุมไว้อย่างรอบคอบ การออกกำลังกายเป็นประจำ การตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง และการฉีดอินซูลินหลายครั้งต่อวัน

การบำบัดรักษาบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 โดยทั่วไปประกอบด้วย การรับประทานยาตามแผนควบคุมอาหารที่วางไว้

การออกกำลังกายเป็นประจำ การตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง และในหลายๆกรณี ต้องรับประทานยาทางปาก และ/หรือรับการฉีดอินซูลิน ผู้ที่เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 ประมาณร้อยละ 40 ต้องได้รับการฉีดอินซูลิน

การศึกษาวิจัยสำคัญ ๆ ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงระดับที่เป็นปกติ สามารถชะลอการเกิดและความคืบหน้าของโรคตา โรคไต และโรคทางระบบประสาทได้อย่างเห็นชัด ที่จริงแล้ว การวิจัยยังแสดงให้เห็นอีกว่าการลดระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลงในระดับใดก็ตาม จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ดังกล่าวของโรคเบาหวานได้

วิธีที่ดีที่สุดในการวัดและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คือวิธีทดสอบ A1C (ออกเสียงว่า เอ-วัน-ซี) อันเป็นวิธีทดสอบง่าย ๆ ในห้องปฏิบัติการ

ซึ่งวัดเกณฑ์เฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดภายในช่วงเวลาสามเดือนที่ผ่านมา นอกจากนี้ เนื่องจากผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหัวใจวายกะทันหันเพิ่มสูงขึ้น ฉะนั้น จึงต้องควบคุมระดับความดันเลือดและคอเลสเตอรอลด้วย องค์กร NDEP แนะนำเป้าหมายดังต่อไปนี้ไว้ เพื่อลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและอาการหัวใจวายกะทันหันในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน:

ระดับน้ำตาลในเลือด (วิธีทดสอบ A1C).....< ร้อยละ 7

ความดันเลือด<130/80(mmHg)

ระดับคอเลสเตอรอล (LDL).....<100(mg/dl)

*ดัดแปลงจาก ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคเบาหวานในประชากรชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิก โดยสถาบันโรคเบาหวาน โรคทางเดินอาหาร และโรคไตแห่งชาติ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ