

คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ONE PAGE INFORMATION

เกร็ดความรู้จากการประชุม/อบรม/สัมมนา/ดูงาน ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน หลักสูตรพื้นฐาน รุ่นที่ ๒
เมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๐ ถึงวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๐...เสนอโดย นางสาวอารยา เขียงทอง และ
นางสาวชุลีกร ปัญญา

เบาหวานเป็นกลุ่มโรคทางเมตาบอลิซึม มีน้ำตาลในเลือดสูง สาเหตุจากความผิดปกติในการออกฤทธิ์
ของอินซูลิน หรือผิดปกติของการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อน การที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะ
เวลานาน เป็นสาเหตุของการเกิดโรคแทรกซ้อนของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จากผลกระทบต่อหลอดเลือด
แดงขนาดเล็ก (Microvascular complication) เกิดได้จาก Diabetic nephropathy ผลกระทบต่อ
จอประสาทตา เกิดต้อกระจก Diabetic retinopathy หรือผลกระทบต่อระบบปลายประสาท
Diabetic neuropathy ก่อให้เกิดเท้าชา เกิดแผลเรื้อรัง ติดเชื้อ และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด นอกจากนี้ยัง
เกิดภาวะแทรกซ้อนจากหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ (Macrovascular complication) เกิดโรคหลอดเลือด
หัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ หลอดเลือดส่วนปลายตีบ หลอดเลือดส่วนปลายตีบ โรคเบาหวานเป็นสาเหตุ
สำคัญที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย พุพพลภาพ รวมถึงการเสียชีวิต การที่จะลดการเกิดโรคแทรกซ้อนจาก
เบาหวานอยู่ที่การควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รวมทั้งระดับไขมันในเลือดและความดัน
โลหิต เป้าหมายในการรักษาเบาหวาน ได้แก่ ๑. รักษาอาการที่เกิดขึ้นจากภาวะน้ำตาลในเลือด ๒. ป้องกัน
และรักษาการเกิดโรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน ๓. ป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง ๔. มีคุณภาพ
ชีวิตที่ดีใกล้เคียงคนปกติ ๕. สำหรับเด็กและวัยรุ่น ให้มีการเจริญเติบโตสมวัย และเป็นปกติ ๓. การควบคุม
ระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน ในผู้ใหญ่อายุน้อยเป็นเบาหวานไม่นาน ยังไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือโรคอื่น
ร่วม ควรควบคุมให้เข้มงวดมาก ระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติตลอดเวลา เป้าหมาย HbA_{1c} < 6.5% ในผู้ป่วยที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำบ่อย หรือรุนแรง ผู้ป่วยสูงอายุที่มีสุขภาพดี หรือไม่มีโรคร่วม ควร
ควบคุมเบาหวานในระดับเข้มงวด เป้าหมาย HbA_{1c} < 7% ในกรณีผู้ป่วยสูงอายุ ไม่สามารถดูแลตัวเอง
ได้ ผู้ป่วยที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมอง โรคลมชัก โรคตับ โรคไตระยะท้าย
ควบคุมในระดับไม่เข้มงวดมาก HbA_{1c} < 8% ส่วนในผู้ป่วยเบาหวานเด็กและวัยรุ่น มีเป้าหมายของการ
รักษาตามวัย ดังนั้นการที่จะควบคุมเบาหวานไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน จะต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้ที่
เป็นเบาหวานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตัว ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร เป็นส่วนสำคัญที่จะควบคุม
เบาหวานได้ การนับปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหารเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อควบคุมปริมาณ
คาร์โบไฮเดรตที่บริโภค และสามารถนำมาใช้คำนวณหาปริมาณอินซูลินที่ต้องการ ทำไมต้องนับ
คาร์โบไฮเดรต เพราะคาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นและขึ้นเร็วที่สุดหลังอาหาร ซึ่ง
การนับคาร์โบไฮเดรตจะช่วยให้ควบคุมน้ำตาลได้ดี และมีความยืดหยุ่นในการเลือกบริโภคอาหารได้มากขึ้น
เน้นการบริโภคอาหารที่มีกากใยแทน เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืช รวมถึงผักและผลไม้ และเน้นกิจกรรมทางกาย
เช่น เคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายในความหนักระดับปานกลาง
๓๐ นาทีต่อครั้ง ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยป้องกันการ
เกิดโรคหัวใจ ดังนั้นควรสร้างความตระหนักให้ผู้ที่ เป็นเบาหวานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ
ลดภาวะแทรกซ้อนของเบาหวานที่จะเกิดขึ้น

เขียนเพิ่มเติมได้ตามความจำเป็น
หรือเขียนต่อต้านหลังก็ได้??