



ปฏิบัติการขอคืนพื้นที่ร่างกาย ห่างไกลโรค **'เบาหวาน'**

หนึ่งในโรคฮิตติดท็อปชาร์ตของคนไทย คือ โรคเบาหวาน ซึ่งนับวันจะมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี และที่สำคัญ ผู้ป่วยเบาหวานอายุน้อยลงเรื่อยๆ เด็ยวันเด็กเล็กๆ ก็มีความเสี่ยงสูง และมีผู้เสียชีวิตจากเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานเป็นจำนวนมาก



14 พฤศจิกายนของทุกปี องค์การอนามัยโลกและสมาพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ กำหนดให้เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes day) ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัยขอเป็นส่วนหนึ่งที่ร่วมรณรงค์ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน เพราะหากจะปล่อยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานพึ่งพิงระบบการดูแลรักษาจากโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว เป็นเรื่องยาก เนื่องจากปัจจุบันมีผู้ป่วยจำนวนมากที่รับการรักษาที่โรงพยาบาล การดูแลย่อมไม่สามารถทำได้อย่างทั่วถึง ผู้ป่วยและครอบครัวที่ใกล้ชิดดูแล ต้องช่วยกันป้องกันและรักษา ด้วยการคุมอาหาร การออกกำลังกาย และปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามแพทย์สั่ง

'เบาหวาน' เป็นโรคที่เกิดจากการเสื่อมของตับอ่อน โดยตับอ่อนสร้าง "อินซูลิน" (Insulin) ได้น้อยหรือแทบไม่ได้เลย ซึ่งอินซูลินชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญ โรคนี้

เป็นโรคเรื้อรังและเป็นโรคทางพันธุกรรม โดยพ่อแม่ที่เป็นเบาหวานมีโอกาสถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ นอกจากพันธุกรรมแล้วสิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ก็มีส่วนสำคัญต่อการเกิดเบาหวานด้วย เช่น อ้วนเกินไป มีลูกดก ไม่ออกกำลังกาย ดื่มน้ำหวาน สูบบุหรี่ หรือเกิดจากการใช้ยา เช่น สเตียรอยด์, ยาเม็ดคุมกำเนิด หรืออาจพบร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง, มะเร็งของตับอ่อน, ตับแข็งระยะสุดท้าย เป็นต้น ลักษณะโดยทั่วไปของผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำเนื่องจากสูญเสียน้ำมากจากการปัสสาวะ กินจุแต่ผอมลง น้ำหนักลดและอ่อนเพลียผิดปกติ เป็นแผลฝีหายยาก คันผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ตาพร่า เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน ขาชาอันเนื่องมาจากปลายประสาทเสื่อม

'ปรับนิสัย เปลี่ยนอาหาร รับมือเบาหวาน' จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ป้องกันไม่ให้อายุด้วยโรคเบาหวาน และยังเป็นวิธีการที่ดีสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานไปแล้ว สามารถใช้ในการควบคุมไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ควบคุมน้ำหนัก ตามแนวปฏิบัติของ ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย หลัก 3 อ. 2 ส. และ 1 พ. ได้แก่ 1. **อ.อาหาร** กินอาหารที่มีสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัดเพื่อเพิ่มกากใยอาหาร เลือกรับประทานอาหารจำพวกแบ่งจากธัญพืชที่ไม่ขัดสีในปริมาณที่เหมาะสม งดอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นหวาน มัน หรือเค็ม รับประทาน 2. **อ.ออกกำลังกาย** ออกกำลังกายเป็นประจำในแบบแอโรบิกวันละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตามคำแนะนำของแพทย์ 3. **อ.อารมณ์** ทำจิตใจให้แจ่มใส อยู่เสมอ หาวิธีคลายเครียด รวมทั้งควรพักผ่อนให้พอเพียง อีก 2 ส คือ ส1. **ไม่สูบบุหรี่** และ ส2. **คืองดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** ส่วน พ. คือ การดูแลสุขภาพช่องปากเป็นประจำ แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน และรับประทานยาเพื่อควบคุมเบาหวานตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญคือเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย ตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ 😊

