T043766 นางสาวอัญชลี เกิดปัญญา

ชื่อเรื่องเบาหวานไม่ได้เบา...โรคเงียบใกล้ตัว ที่ควรรู้จักก่อนจะสายเกินไป

ในปัจจุบัน การบริโภคน้ำตาลและอาหารหวานกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มรสหวาน หรือขนมที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ซึ่งส่งผลให้ผู้คนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น แต่ถึงอย่างไร หากเรามีความรู้และเข้าใจถึงโรคเบาหวาน รวมถึงวิธีการดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ก็สามารถรู้ทันโรคนี้ก่อนที่มันจะส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างถาวร

เบาหวานคืออะไร? ทำไมถึงต้องใส่ใจ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการผลิตอินซูลินที่ไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งการปล่อยให้โรคเบาหวานดำเนินโรคไปอย่างเงียบๆ อาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงตามมาได้ เช่น โรคหัวใจ ไตวาย ปัญหาการมองเห็น หรือโรคเกี่ยวกับระบบประสาท เป็นต้น

ทำไมปัจจุบันคนถึงเสี่ยงเป็นเบาหวานมากขึ้น?

ปัจจุบันแนวโน้มการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเพิ่มขึ้นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นชาไข่มุก น้ำอัดลม หรือขนมขบเคี้ยวที่มีน้ำตาลซ่อนอยู่ ซึ่งพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากรับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากโดยไม่ปรับสมดุลกับการออกกำลังกาย ก็จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานอย่างมาก

นอกจากนี้ การใช้ชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันยังส่งผลให้หลายคนเลือกทานอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารแปรรูปที่มีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูงมาก ซึ่งไม่เพียงแต่จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน แต่ยังทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของเบาหวานประเภทที่ 2

ประเภทของเบาหวาน

1. **เบาหวานประเภทที่ 1 :** เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันทำลายเซลล์ที่ผลิตอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เอง มักเกิดในเด็กและวัยรุ่น ทำให้จำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินตลอดชีวิต
2. **เบาหวานประเภทที่ 2 :** เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินได้อย่างสมดุล มักพบในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือไม่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
3. **เบาหวานขณะตั้งครรภ์ :** เป็นเบาหวานที่เกิดขึ้นในหญิงตั้งครรภ์ แม้จะหายไปหลังคลอด แต่หากไม่ได้รับการดูแลสามารถส่งผลต่อสุขภาพของแม่และลูกในระยะยาว
4. **เบาหวานที่มาจากเหตุจำเพาะ :** พันธุกรรม, โรคตับอ่อน หรือโรคทางต่อมไร้ท่อ

ปัจจัยเสี่ยงโรคเบาหวาน...ไม่ได้มีแค่พฤติกรรม

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานไม่ได้มีเพียงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร แต่ยังรวมไปถึงปัจจัยหรือสภาวะแวดล้อมอื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้ ซึ่งบางครั้งอาจเกิดโดยที่เราไม่ทันรู้ตัว ได้แก่

- **พันธุกรรม :** หากมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคเบาหวาน ความเสี่ยงที่บุคคลในครอบครัวจะเป็นโรคนี้จะสูงขึ้น
- **อายุที่เพิ่มขึ้น :** คนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี มักมีความเสี่ยงสูงในการเกิดเบาหวานมากกว่าคนที่ยังอายุน้อย
- **พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน :** ทั้งการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย และน้ำหนักตัวที่มากเกินไป พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดเบาหวานชนิดที่ 2

- **ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ :** ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนที่ขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ซึ่งส่งผลให้การทำงานของอินซูลินผิดปกติ
- **ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง :** ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคความดันโลหิตหรือไขมันในเลือดสูง การทำงานของร่างกายมักจะหนักกว่าคนทั่วไป ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้

แม้เบาหวานจะเป็นโรคเงียบ...แต่ก็มีสัญญาณเตือน!

บางคนอาจไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะเบาหวานจนกระทั่งได้รับการตรวจวินิจฉัย หรือเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายอาจเจออาการที่รุนแรง เนื่องจากโรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่มีอาการชัดเจน แต่ถึงอย่างไรโรคเบาหวานก็มีสัญญาณเตือนที่ควรระวัง

- **ปัสสาวะบ่อยและมีปริมาณมาก :** เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้ไตพยายามขับปัสสาวะออกมาบ่อยและมากขึ้น
- **กระหายน้ำมากผิดปกติ :** เมื่อร่างกายขับน้ำตาลทางปัสสาวะมาก ร่างกายก็จะสูญเสียน้ำมาก ทำให้เกิดความกระหายมากกว่าปกติ
- **กินเยอะ แต่น้ำหนักลดลง :** ถึงแม้จะกินมากแต่ร่างกายยังขาดพลังงานเพราะไม่สามารถนำกลูโคสไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้น้ำหนักลดลงอย่างไม่มีสาเหตุ
- **มองเห็นไม่ชัด :** เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงอาจทำให้เลนส์ตาเกิดการบวม ทำให้การมองเห็นภาพพร่ามัว
- **แผลหายช้า :** ผู้ที่เป็นเบาหวาน เมื่อได้รับอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดบาดแผล จะพบว่าแผลมีการหายช้ากว่าปกติ เนื่องจากการไหลเวียนเลือดที่ไม่ดีทำให้แผลสมานตัวได้ช้ากว่าปกติ

หากพบว่าตนเองมีอาการเหล่านี้ อาจแสดงว่าคุณกำลังเข้าข่ายหรือมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจและวินิจฉัยโดยละเอียด

“เบาหวาน” ปล่อยไว้...ภาวะแทรกซ้อนตามมาแน่!

ในผู้ที่เป็นเบาหวานทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ หากไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง เบาหวานสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่น

- **โรคหัวใจและหลอดเลือด :** ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจวายและหลอดเลือดตีบ
- **ไตวาย :** เบาหวานสามารถทำลายไตจนเกิดภาวะไตวายได้
- **ตาบอด :** เส้นเลือดในดวงตาเสียหาย ทำให้สูญเสียการมองเห็น
- **ปัญหาเส้นประสาท :** ทำให้เกิดอาการชา เจ็บ หรือสูญเสียความรู้สึกบริเวณมือและเท้า

“เบาหวาน” ดูแลและป้องกันได้! เริ่มต้นจากตัวคุณเอง

วิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันทำให้หลายคนเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน แต่เราสามารถลดความเสี่ยงได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่ายๆ ดังนี้

- **ควบคุมน้ำหนัก :** พยายามรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อ**ลดความเสี่ยงของเบาหวานประเภทที่ 2** เพราะการลดน้ำหนักเพียง 5-10% ก็สามารถลดความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานได้
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ :** การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของอินซูลินและลดน้ำตาลในเลือด แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- **เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม :** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ชาไข่มุก และขนมหวาน รวมถึงลดคาร์โบไฮเดรตแปรรูปและไขมันอิ่มตัว และให้เลือกรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด และโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ
- **จัดการกับความเครียด :** ลดภาวะเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การทำโยคะ หรือการนอนหลับให้เพียงพอ
- **ตรวจสุขภาพเป็นประจำ :** การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ทราบว่าการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีเพียงใด และยังทราบถึงสถานะสุขภาพและสามารถป้องกันโรคที่ซ่อนอยู่ในร่างกายได้ตั้งแต่เนิ่นๆ

ในยุคที่การบริโภคน้ำตาลและอาหารแปรรูปสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เราจึงต้องตระหนักถึงความเสี่ยงของโรคเบาหวานและหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ “เบาหวานเป็นโรคที่สามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตได้

มากกว่าที่คิด” แต่ก็ไม่ใช่โรคที่ไม่สามารถจัดการได้ การรู้เท่าทันโรคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันสามารถลดความเสี่ยงและช่วยให้สุขภาพดี ปราศจากโรคเบาหวานในระยะยาว

1.ชื่อเรื่อง เบาหวานไม่ได้เบา...โรคเงียบใกล้ตัว ที่ควรรู้จักก่อนจะสายเกินไป

2. ที่มา โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ

3. ผู้เขียน นายแพทย์ณัฐวุฒิ สุมาลัย

4. วัน / เดือน / ปี 14 พ.ย. 2567

** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามข้อใดไม่ใช่ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด
2. ตาบอด
3. นิ่วในถุงน้ำดี
4. ปัญหาเส้นประสาท
5. เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3.นิ่วในถุงน้ำดี

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3: อานเรื่องสั้นน ๆ อยางหลากหลายโดยจับเวลาแลวถามเกี่ยวกับเรื่องที่อาน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
คนไทยส่วนใหญ่ชอบรับประทานขนมที่อุดมไปด้วยน้ำตาล		
โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้		
คนที่เป็นเบาหวานมักจะเป็นคนที่รูปร่างอ้วน และตัวใหญ่		
โรคเบาหวานมีปัจจัยเสี่ยงมาจากพันธุกรรม		
คนอ้วนส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3: อานเรื่องสั้นน ๆ อยางหลากหลายโดยจับเวลาแลวถามเกี่ยวกับเรื่องที่อาน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามให้บอกวิธีลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน

คำตอบ.....

- เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ควบคุมน้ำหนัก :** พยายามรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อ**ลดความเสี่ยงของเบาหวานประเภทที่ 2** เพราะการลดน้ำหนักเพียง 5-10% ก็สามารถลดความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานได้
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ :** การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของอินซูลินและลดน้ำตาลในเลือด แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- **เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม :** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ชาไข่มุก และขนมหวาน รวมถึงลดคาร์โบไฮเดรตแปรรูปและไขมันอิ่มตัว และให้เลือกรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด และโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ
- **จัดการกับความเครียด :** ลดภาวะเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การทำโยคะ หรือการนอนหลับให้เพียงพอ
- **ตรวจสุขภาพเป็นประจำ :** การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ทราบว่าการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีเพียงใด และยังทราบถึงสถานะสุขภาพและสามารถป้องกันโรคที่ซ่อนอยู่ในร่างกายได้ตั้งแต่เนิ่นๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : พันธุกรรม อายุที่เพิ่มขึ้น พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3: อานเรื่องสั้นน ๆ อยางหลากหลายโดยจับเวลาแลวถามเกี่ยวกับเรื่องที่อาน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถามนักเรียนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไรว่าความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ เสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย เพราะ ความเครียดจะส่งผลให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนที่ขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ซึ่งส่งผลให้การทำงานของอินซูลินผิดปกติ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป 6/3: อานเรื่องสั้น ๆ อยางหลากหลายโดยจับเวลาแลวถามเกี่ยวกับเรื่องที่อาน