

การจัดการภาวะน้ำตาลพร่องในเลือด

ไฮโปไกลซีเมีย หรือที่เรียกกันว่า ไฮโป เกิดขึ้นในคนที่โรคเบาหวานเมื่อระดับกลูโคสในเลือดลดลงต่ำกว่า 4mmol/L ไฮโปสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งใช้อินซูลินหรือยาลดกลูโคสชนิดอื่นๆ

สาเหตุสำคัญของไฮโปคืออะไร?

ไฮโปอาจเกิดขึ้นได้ด้วยสาเหตุเดียวหรือมากกว่าดังต่อไปนี้:

- » ใช้อินซูลินหรือยาลดกลูโคสมากเกินไป
- » การฉีดอินซูลินเข้าไปในผิวหนังที่มีก้อนนูนหลวาก่อนจากการฉีดหลายครั้งในบริเวณเดียวกัน (เรียกว่าไลโปไฮเปอร์โทรฟีย์)
- » กินอาหารล่าช้าหรือพลาดการกินอาหารไปมื้อหนึ่ง
- » กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ
- » ทำกิจกรรมทางกายที่มีได้วางแผนไว้
- » ออกกำลังหนักมากเกินไป
- » ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- » ดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ



อาการของไฮโปคืออะไร?

ในระหว่างที่อาการอาจแตกต่างกันไประหว่างบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง ความรู้สึกส่วนรวมคือ:

- » อ่อนเพลีย หนาวสั่น หรือ สั่น
- » เหงื่อออก
- » วิงเวียนศีรษะ/หน้ามืด
- » ปวดศีรษะ
- » ขาดสมาธิ/ความประพฤดิเปลี่ยนแปลง
- » พุ่มพ่าย หรือ ร้องไห้
- » หงุดหงิด
- » หิว
- » ชารอบๆ ริมฝีปากและนิ้วมือ
- » หัวใจเต้นเร็ว
- » สายตาพร่ามัว

ถ้าคุณรู้สึกมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดตามที่กล่าวมานี้ โปรดตรวจดูระดับกลูโคสในเลือดของคุณ ถ้าคุณไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ ให้ถืออาการเหล่านี้เสมือนว่าคุณกำลังเป็นไฮโป

บำบัดรักษาอาการไฮโปอย่างไร?

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรีบจัดการกับไฮโปโดยเร็วเพื่อป้องกันไม่ให้อาการระดับกลูโคสในเลือดลดลงไปอีก อาการไฮโปที่ไม่บำบัดอาจเป็นอันตรายและคุณอาจเสี่ยงต่อการหมดสติได้

สิ่งแรกที่ต้องทำคือตรวจให้แน่ใจว่าคุณปลอดภัย อาทิ เช่น ถ้าคุณกำลังขับรถ คุณต้องนำรถจอดข้างทาง

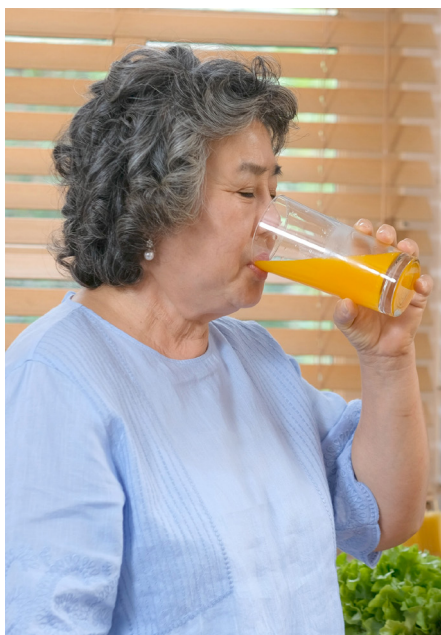
ขั้นที่ 1 – สำคัญที่สุด!

กินคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมง่ายที่สุด (คือที่คุณคิดว่าง่ายต่อการกลืน) เช่น:

- » เม็ดกลูโคสที่เทียบเท่ากับคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม **หรือ**
- » เจลลี่บีบี 6–7 เม็ด หรือ เจลลี่บีบีกลูโคส 4 เม็ดใหญ่ **หรือ**
- » กลูโคส เจล ทางปาก 1 หลอด (เท่ากับคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม **หรือ**
- » น้ำอัดลมธรรมดา 1/2 กระป๋อง (150mL) (ไม่ใช่แบบ “ไดเอ็ต”) **หรือ**
- » Lucozade® (ลูโคเซด) 100mL **หรือ**
- » น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง 3 ช้อนชา **หรือ**
- » น้ำผลไม้ 1/2 ถ้วย (125mL)

หลังจากนั้น 10–15 นาที ตรวจสอบระดับกลูโคสในเลือดของคุณใหม่เพื่อให้แน่ใจว่ามันขึ้นเกิน 4mmol/L ถ้ายังขึ้นไม่ถึง โปรดทำขั้นที่ 1 ซ้ำใหม่

ถ้าคุณกำลังใช้ยาโรคเบาหวานที่อาจทำให้เกิดไฮโป พร้อมกับยาที่เรียกว่าอะคาร์โบส (Glucobay®) คุณต้องบำบัดไฮโปด้วยกลูโคสบริสุทธิ์ เช่น ยาเม็ดกลูโคส, กลูโคส เจล หรือ Lucozade®



ขั้นที่ 2

ทันทีที่ระดับกลูโคสของคุณขึ้นสูงเกิน 4mmol/L คุณจะต้องกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่ม ถ้าอาหารมื้อต่อไปของคุณยังต้องรออีกนานกว่า 20 นาที คุณต้องกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตบางอย่าง เช่น:

- » ขนมปัง 1 แผ่น **หรือ**
- » นม หรือ นมถั่วเหลือง 1 แก้ว (250mL) **หรือ**
- » ผลไม้ 1 ชิ้น **หรือ**
- » แอปริคอตแห้ง 4 ชิ้น **หรือ**
- » ซัลตানা 1 ช้อนโต๊ะ **หรือ**
- » โยเกิร์ตผลไม้ 1 ตลับ (tub) เล็ก (100g)

สำหรับคำแนะนำเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับการบำบัดรักษาไฮโป โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณหรือผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน

เครื่องสูบลิน เครื่องควบคุมกลูโคสแบบต่อเนื่อง (CGM) และเครื่องควบคุมกลูโคสแบบวาว: ถ้าคุณกำลังใช้เครื่องปั๊มอินซูลินหรือ CGM โปรดหารือกับผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณถึงวิธีการบำบัดและการจัดการไฮโป

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าไม่บำบัดรักษาไฮโป?

ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่มีการบำบัด ระดับกลูโคสในเลือดจะลดต่ำต่อไปอีก และซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะน้ำตาลพร่องในเลือดอย่างรุนแรง (หมดสติหรือชัก) ไฮโปที่รุนแรงเป็นอาการที่คุณไม่สามารถบำบัดตัวเองได้ และคุณต้องได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น เป็นสิ่งสำคัญที่ครอบครัวและเพื่อนฝูงของคุณต้องทราบว่าคุณเป็นโรคเบาหวาน และทราบว่าต้องปฏิบัติอย่างไรในกรณีของการเกิดไฮโปที่รุนแรง

แพทย์หรือผู้ให้การศึกษาโรคเบาหวานอาจแนะนำให้คุณมี กลูคากอน (glucagon) ติดตัวไว้เสมอในกรณีที่เกิดไฮโปรุนแรง คุณหรือผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณควรแนะนำครอบครัวและเพื่อนฝูงของคุณให้ทราบถึงวิธีใช้ กลูคากอนเป็นฮอร์โมนที่ให้การฉีดเพื่อยกระดับกลูโคสให้สูงขึ้น

ถ้าคุณเคยประสบกับอาการไฮโปที่รุนแรง โปรดแจ้งให้แพทย์ของคุณทราบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อที่จะได้หารือกันถึงสาเหตุของไฮโปนี้ และเพื่อทบทวนแผน การจัดการบำบัดโรคเบาหวานของคุณใหม่ นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรึกษาแพทย์ว่าเมื่อไหร่ที่คุณควรกลับไปทำกิจกรรมตามปกติได้ เช่นการขับรถยนต์

ควรทำอะไรหากผู้ป่วยหมดสติ ง่วงเหงา หาวนอน หรือไม่สามารถกลืนได้

นี่เป็นเรื่องฉุกเฉิน! อย่าให้อาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ ทางปาก

- » จัดให้ผู้ป่วยนอนตะแคง และตรวจให้แน่ใจว่าทางเดินหายใจของผู้ป่วยโล่ง
- » ฉีดยากลูกคาบอนถ้ามี และถ้าคุณได้รับการฝึกสอนการฉีดยานี้มาแล้ว
- » โทรเรียกรถพยาบาล (โทร 000) และบอกให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าคุณป่วยหมดสติและเป็นโรคเบาหวาน
- » รออยู่ที่นั่นกับผู้ป่วยจนกระทั่งรถพยาบาลมาถึง

การไม่รู้ตัวว่าเป็นไฮโป

เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้ว่ามีอาการเตือนไฮโปตั้งแต่ต้นๆ และมาทราบเอาว่าเป็นไฮโปต่อเมื่อระดับกลูโคสในเลือดลดลงต่ำลงอย่างมาก หรือมารู้เอาเมื่อตอนตรวจสอบระดับกลูโคสในเลือด

ถ้าคุณเป็นโรคเบาหวานและมีอาการไฮโปมาหลายปีแล้ว การเสี่ยงต่อการไม่รู้สึกรู้ว่ามีอาการไฮโปอาจเกิดขึ้นได้ การไม่รู้ตัวว่าเป็นไฮโปอาจเป็นอันตรายได้ เพราะเมื่อคุณทราบว่าตนเองมีอาการนี้ คุณอาจพบว่าเป็นการยากที่จะบำบัดรักษา และคุณอาจหมดสติได้

ถ้าคุณมีไฮโปโดยไม่มีอาการ หรืออาการของคุณเปลี่ยนไป คุณอาจจำเป็นต้องตรวจระดับกลูโคสในเลือดให้บ่อยขึ้น คุณควรถือว่าคุณมีอาการไฮโปเมื่อระดับกลูโคสในเลือดต่ำกว่า 4mmol/L แม้ว่า คุณจะรู้สึกว่าคุณสบายดี ถ้าระดับกลูโคสในเลือดของคุณต่ำโดยไม่มีอาการใดๆ คุณจำเป็นต้องหารือเรื่องนี้กับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ

เรื่องอื่นๆ ที่ควรคำนึงถึง

- » สวมหรือห้อยสิ่งที่ระบุว่าคุณเป็นโรคเบาหวาน
- » มีอุปกรณ์บำบัดไฮโปติดตัวไว้เสมอ
- » จัดบันทึกไฮโปใดๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อที่คุณจะได้หาหรืออาการเหล่านี้กับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ
- » เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องไม่จัดการกับไฮโปมากเกินไป เป็นต้นว่ากินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ปริมาณที่กำหนดไว้ เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้ระดับกลูโคสในเลือดขึ้นสูงเกินไป และทำให้ลำบากต่อการจัดการโรคเบาหวานของคุณ
- » ตรวจให้แน่ใจว่าคุณที่อยู่รอบตัวคุณ เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนหรือผู้ดูแล ทราบดีว่า ไฮโปมีอาการอย่างไรและจะบำบัดอย่างไร
- » แอลกอฮอล์อาจทำให้การเสี่ยงต่อไฮโปเพิ่มขึ้น คุณต้องตรวจให้แน่ใจว่าคุณได้กินอาหารที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตก่อนที่คุณจะดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีฉะนั้นก็กินของว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์ ตรวจระดับกลูโคสในเลือดและกินของว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตก่อนนอน ควรหาหรือเรื่องแอลกอฮอล์และโรคเบาหวานกับแพทย์และผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพของคุณ
- » ก่อนที่จะขับรถ คุณควรตรวจระดับกลูโคสในเลือดของคุณว่าเกิน 5 mmol/L หรือไม่ ถ้าคุณเคยมีอาการไฮโปมาก่อน ขอแนะนำให้คุณรอน้อยที่น้อยที่สุด 30 นาทีก่อนที่จะขับรถ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่แน่ใจว่าคุณปลอดภัยสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดหาดูได้จากหนังสือคู่มือ NDSS: Diabetes and Driving (โรคเบาหวานและการขับรถ)



NDSS และคุณ

มีบริการและความสนับสนุนหลากหลายผ่านทาง NDSS ที่จะช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน เรื่องนี้รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านทางโทรศัพท์เซล์ฟไลน์ของ NDSS ผลิตภัณฑ์ บริการ และโครงการศึกษานานาประเภท อาจสามารถช่วยให้คุณเอาชนะโรคเบาหวานได้