

# ทำความเข้าใจกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นโรคเบาหวานที่พบบมากที่สุด เกิดกับคนที่ เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 85-90%

## โรคเบาหวานชนิดที่ 2 คืออะไร?

โรคเบาหวานเป็นอาการอย่างหนึ่งของการมีกลูโคส (น้ำตาล) ในกระแสเลือดมากเกินไป กลูโคสเป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับร่างกายของคุณ กลูโคสมาจากอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่คุณรับประทาน เช่น ขนมปัง พาสต้า ข้าว ซีเรียล ผลไม้ ผักที่อุดมไปด้วยแป้ง นม และโยเกิร์ต ร่างกายของคุณจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคส ซึ่งหลังจากนั้นจะเข้าไปในกระแสเลือดของคุณ

ตับอ่อนมีหน้าที่ผลิตอินซูลินในร่างกายของคุณ ร่างกายต้องการอินซูลินสำหรับการปล่อยให้กลูโคสจากกระแสเลือดเข้าสู่เซลล์ในร่างกายและใช้เป็นพลังงาน

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดขึ้นเมื่อร่างกายต่อต้านผลกระทบบของอินซูลิน และไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอเพื่อรักษาระดับกลูโคสให้อยู่ภายในระดับเป้าหมาย นี่เป็นการนำไปสู่ระดับกลูโคสในเลือดสูง

## ใครที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2?

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มักจะเกิดกับผู้ใหญ่ แต่คนวัยหนุ่มสาว – และแม้แต่เด็กๆ – ก็กำลังเป็นโรคเบาหวานชนิดนี้

ปัจจัยการเสี่ยงสำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมถึง:

- » มีประวัติโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในครอบครัว
- » มีสภาวะก่อนระยะเบาหวาน
- » มีน้ำหนักตัวเกินระดับน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ
- » ใช้ชีวิตอย่างเฉื่อยชา

- » อายุที่เพิ่มขึ้น
- » มีภูมิหลังเป็นคนอะบอริจินหรือชาวเกาะทอร์เรสสเตรท
- » มีภูมิหลังเป็นคนมาเลเซีย จีน อาเซียน ตะวันออกเฉียงใต้ ตะวันออกกลาง หรือ อินเดีย
- » เคยมีโรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์มาก่อน
- » กลุ่มอาการของโรคถุงน้ำในรังไข่
- » ใช้ยารักษาโรคจิตหรือสตีรอยด์บางชนิด

## สามารถป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้หรือไม่?

ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถที่จะถ่วงเวลาและ ในบางกรณี สามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วยการดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขภาพ เรื่องนี้รวมถึงกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกอาหารที่ถูกสุขภาพ และมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม



โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นี้ไม่มีทางรักษา แต่ถ้าคุณได้รับการจัดการดูแลที่ดี คุณสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างถูกสุข ภาพ การวิจัยค้นคว้าเมื่อเร็วๆ นี้ได้แสดงให้เห็นว่าการลดน้ำหนักและการทำให้น้ำหนักตัวลดลงไปเรื่อยๆ ในบางกรณีสามารถทำให้ความก้าวหน้าของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ช้าลงได้

## อาการของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 คืออะไร?

อาการของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อาจรวมถึง:

- » กระหายน้ำและดื่มมากกว่าปกติ
- » เข้าห้องน้ำ (เพื่อปัสสาวะ) บ่อยกว่าปกติ
- » รู้สึกอ่อนเพลียและกำลังวังชาลดลง
- » มีอาการปวดเจ็บหรือบาดแผลที่ไม่ยอมหาย
- » สายตามัว
- » คันและมีการติดเชื้อที่ผิวหนัง
- » เจ็บหรือชาที่ขาหรือเท้า

บ่อยครั้งที่คนส่วนมากไม่ค่อยจะสังเกตอาการเหล่านี้หรืออาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นอย่างช้าๆ บางคนอาจไม่มีอาการใดๆ เลย ในบางกรณี ร่องรอยแรกของโรคเบาหวานอาจเป็นอาการแทรกซ้อน เช่น เท้าเป็นแผลเปื่อย หัวใจวาย หรือปัญหาเกี่ยวกับสายตา

## ควรจัดการโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างไร?

จัดการกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ด้วยการกินอาหารที่ถูกสุขภาพและออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อเวลาผ่านไปคุณอาจต้องใช้ยาลดกลูโคส (ยาเม็ดหรือยาฉีด) หากโรคเบาหวานยังดำเนินต่อไป บางคนอาจต้องใช้ยาฉีดอินซูลินเพื่อทำให้กลูโคสในเลือดอยู่ในระดับที่ตั้งเป้าหมายไว้

การดูแลโรคเบาหวานเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และต่อการป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกต่างๆ เช่น ความเสียหายต่อตา ไต เส้นประสาท และเส้นเลือด



## วินิจฉัยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อย่างไร?

การวินิจฉัยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีอยู่ด้วยกันสามวิธี:

- การตรวจสอบกลูโคสในเลือด (ไม่ใช่เพียงแต่ใช้เข็มแทงที่ปลายนิ้วเท่านั้น) ซึ่งจะต้องส่งตัวอย่างไปให้ห้องปฏิบัติการพยาธิวิทยาตรวจ เรื่องนี้อาจทำได้ด้วยการอดอาหารก่อนรับการตรวจ (หลังจากที่ไม่ได้รับประทานอาหารหรือดื่มอะไรเป็นเวลาอย่างน้อยที่สุดแปดชั่วโมง) หรือรับการตรวจสอบโดยไม่ต้องอดอาหาร
- การทดสอบความทนทานต่อกลูโคสทางปาก (oral glucose tolerance test, OGTT) ซึ่งจะทำในห้องปฏิบัติการ คุณจะได้รับ การตรวจกลูโคสในเลือดแบบอดอาหารก่อน แล้วหลังจากนั้นคุณจะได้ดื่มน้ำหวานและตรวจเลือดหลังจาก นั้นสองชั่วโมง
- การทดสอบ A1c (HbA1c) ซึ่งสะท้อนให้เห็นค่าเฉลี่ยกลูโคสในเลือดของคุณในระยะ 10 ถึง 12 สัปดาห์ นี้เป็นการทดสอบด้านพยาธิวิทยา แต่ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร

## ใครจะช่วยเรื่องการเป็นโรคเบาหวานของคุณได้?

การจัดการกับโรคเบาหวานเป็นความพยายามที่ต้องทำกันเป็นทีมระหว่างคุณ ครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ มีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในสาขาวิชาการต่างๆ ที่สามารถช่วยเหลือคุณได้ เช่น:

- » แพทย์ตรวจโรคทั่วไป (แพทย์จีพี) ของคุณ
- » นักวิทยาการด้านต่อมไร้ท่อ (ผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน)
- » ผู้ให้การศึกษาโรคเบาหวานหรือ พยาบาลโรคเบาหวานที่ได้รับการรับรอง
- » นักควบคุมอาหารที่ได้รับการรับรอง
- » นักสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรอง
- » ผู้ชำนาญการรักษาเท้าที่จดทะเบียน
- » ที่ปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ หรือ นักจิตวิทยา

### สุดยอดเคล็ดลับ

- ปฏิบัติตามแผนการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดและรับประทานยา (หากจำเป็น) เพื่อจัดการกับโรคเบาหวานของคุณ
- พบแพทย์เป็นประจำเพื่อควบคุมโรคเบาหวานให้อยู่หมัด
- สอบถามแพทย์ว่าผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพคนอื่น ๆ สามารถช่วยเหลือคุณเรื่องโรคเบาหวานได้อย่างไรบ้าง
- 'บริการมาตรฐาน' ไม่ได้เหมาะกับทุกคน ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพจะช่วยให้คุณรับมือกับโรคเบาหวาน
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้ประกอบวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน ต้องการสำเนาใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอรระบบเชื่อมต่อ และขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**



### NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี