



ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๕ (ปีงบประมาณ ๒๕๕๖)

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ วันเบาหวานโลก “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน”

สุธาทิพย์ ภัทรกุลวณิชช์  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคเบาหวาน เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก และถือว่าเป็น “ภัยเงียบ” เพราะเป็นโรคที่ไม่ปรากฏอาการ และเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนในอวัยวะสำคัญหลายระบบของร่างกาย เช่น ตา ไต หลอดเลือด จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์อัมพาต สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF) คาดการณ์ว่า มีผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุระหว่าง ๒๐ - ๗๙ ปี ทั่วโลก ๒๘๕ ล้านคน ในปี ๒๕๕๓ และจะเพิ่มขึ้นเป็น ๔๓๘ ล้านคนในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ในจำนวนนี้ ๔ ใน ๕ เป็นชาวเอเชีย โดยเฉพาะภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คาดว่าจะเพิ่มจาก ๕๘.๗ ล้านคน เป็น ๑๐๑ ล้านคน ในปี ๒๕๗๓ นอกจากนี้ มีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๔ ปี จำนวน ๔.๔ แสนคน จากทั่วโลกป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ ๑ (เบาหวานชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน) และแต่ละปีมีเด็กมากกว่า ๗๐,๐๐๐ คน กำลังพัฒนาสู่การเป็นเบาหวานชนิดนี้ โดยพบในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากที่สุด และเด็กที่เป็นเบาหวานจะมีอายุสั้นลงอีก ๑๐ - ๒๐ ปี<sup>๑</sup>

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักร้อยละและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ช่วงปี ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ ความชุกของโรคเบาหวานร้อยละ ๖.๙ (๓.๕ ล้านคน) ความชุกในผู้หญิงสูงกว่าผู้ชาย แต่มีถึง ๑.๑ ล้านคน ไม่ทราบว่าตนเองป่วย และไม่สามารถควบคุมได้ ๑.๗ ล้านคน จากการตรวจคัดกรองคนไทยอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในปี ๒๕๕๒ จำนวน ๒๑ ล้านคน พบผู้ป่วยเบาหวาน ๑.๔ ล้านคน (ร้อยละ ๖.๘) และกลุ่มเสี่ยง ๑.๗ ล้านคน (ร้อยละ ๘.๒) กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน ๑๐๗,๒๒๕ คน (ร้อยละ ๑๐) แบ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนทางตา ร้อยละ ๓๘.๕ ไต ร้อยละ ๒๑.๕ และเท้า ร้อยละ ๓๑.๖ และคาดการณ์ว่าในปี ๒๕๖๘ จะพบผู้ป่วยถึง ๔.๗ ล้านคน เสียชีวิตเฉลี่ยปีละ ๕๒,๘๐๐ คน ผู้ป่วยเบาหวานเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง สูงถึง ๒ - ๔ เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติ และมากกว่าครึ่งพบความผิดปกติของปลายระบบประสาท และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชายสาเหตุจากโรคเบาหวาน ในปี ๒๕๕๓ พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั้งหมด ๖,๘๕๕ คน หรือวันละ ๑๙ คน คิดเป็นอัตราตายด้วยโรคเบาหวาน เท่ากับ ๑๐.๘ ต่อแสนประชากร และมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน ๖๐๗,๘๒๘ ครั้ง คิดเป็นอัตราป่วยในด้วยโรคเบาหวาน เท่ากับ ๙๕๔.๒ ต่อแสนประชากร จากข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวานของประเทศไทย ภายในระยะเวลา ๑๐ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๔๔ - ๒๕๕๓ พบว่า อัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ๔ เท่า และมีประชาชนเสียชีวิตจากโรคเบาหวาน ๑๙ คนต่อวัน หากไม่มีการดำเนินการป้องกันควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพ คาดว่าจำนวนผู้เสียชีวิตจะเพิ่มขึ้นเป็น ๒ เท่า ในระยะเวลา ๒๖ ปีข้างหน้า<sup>๒</sup>

## ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๕

องค์การอนามัยโลก (WHO) และสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (IDF) ได้กำหนดให้วันที่ ๑๔ พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) รวมถึง องค์การสหประชาชาติมีมติให้โรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลกและเชิญชวนประเทศสมาชิกร่วมกันดำเนินการควบคุมและจัดการโรคเบาหวาน โดยถือให้วันเบาหวานโลกเป็นวันรณรงค์ขององค์การสหประชาชาติ ทั่วโลกจะมีการจัดกิจกรรมรณรงค์เสริมสร้างความตระหนักแก่ประชาชน โดยให้ความรู้ความเข้าใจถึงอันตรายของโรคเบาหวาน และร่วมกันป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั้งด้านค่าใช้จ่าย ความสูญเสีย และความพิการจากความเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยมีประเด็น (Theme) รณรงค์วันเบาหวานโลก ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ – ๒๕๕๖ คือ การให้ความรู้และการป้องกันโรคเบาหวาน (Diabetes Education and Prevention) และมีคำขวัญ (Slogan) สำหรับการรณรงค์ในปี ๒๕๕๕ นี้ คือ “Diabetes: protect our future” สำหรับประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขและสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ ได้กำหนดคำขวัญการรณรงค์วันเบาหวานโลกปีนี้ คือ “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน” มีวัตถุประสงค์เพื่อการให้ความรู้ (Educate) การมีส่วนร่วม (Engage) และการเสริมพลัง (Empower) มุ่งเน้นให้ความรู้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู บุคลากรสาธารณสุข กลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วย และประชาชนทั่วไป และมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเด็กและเยาวชน ถือว่าเป็นอนาคตและเป็นกำลังสำคัญของประเทศ<sup>๓,๔</sup> โดยมี Key messages ของการรณรงค์<sup>๔,๕</sup> ดังนี้

- **รู้เท่าทันป้องกันเบาหวาน (Access to essential education for everyone):** ควรเรียนรู้สัญญาณเตือนและสังเกตอาการเริ่มต้นของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะมากกว่าปกติ กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง ตื่นน้ำมากผิดปกติ และสังเกตรอยตำรอบคอหรือใต้รักแร้
- **เปลี่ยนวิถีชีวิตพิชิตเบาหวาน (The way we live is putting our health at risk):** ผู้ปกครองและครู ควรหมั่นดูแลบุตรหลานและเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เช่น การรับประทานอาหารหลากหลายครบ ๕ หมู่และสัดส่วนเหมาะสม รับประทานผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีรสหวาน รสเค็มมากเกินไป อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลม ส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ควรให้เด็กนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์นานเกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน และควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน
- **เบาหวานไม่แปลก ไม่แบ่งแยกจากสังคม (People with diabetes face stigma and discrimination):** ครอบครัวและชุมชน ควรมีความตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยเสี่ยงและอันตรายของโรคเบาหวาน และมีส่วนร่วมในการปกป้องเด็กและเยาวชนให้ห่างไกลจากโรคเบาหวาน และให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

### วัตถุประสงค์ของการรณรงค์

๑. เพื่อสร้างกระแสตื่นตัวให้ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงได้ตระหนักถึงภัยคุกคามจากโรคเบาหวาน
๒. เพื่อให้ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจถึงสัญญาณเตือนของโรคเบาหวานและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
๓. เพื่อสนับสนุนให้เด็กและเยาวชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป สามารถจัดการสุขภาพตนเอง ในการป้องกันเบาหวาน สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยเบาหวานสามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง

### พื้นที่เป้าหมาย

๑. สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งทั่วประเทศ ได้แก่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรค ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
๒. ครอบครัว/หมู่บ้านชุมชน โรงเรียน วัด สถานที่ทำงาน

### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเด็กและเยาวชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ บุคลากรสาธารณสุข กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวาน และประชาชนทั่วไป

### แนวทางการจัดกิจกรรมรณรงค์

๑. จัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ผ่านสื่อหรือช่องทางการสื่อสารในพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สัญญาณเตือนโรคเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
๒. จัดกิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานให้กับประชาชน กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อสม. และการให้คำปรึกษาแนะนำการปฏิบัติดูแลตนเอง ในการป้องกันโรคเบาหวานและการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
๓. ดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน โดยเฉพาะโรงเรียน สถาบันการศึกษา ในการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันแก่เด็กและเยาวชน ครูและผู้ปกครอง
๔. สถานบริการสาธารณสุข สนับสนุนรูปแบบการให้ความรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชนให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง

## เอกสารอ้างอิง

๑. สถิติสาธารณสุข ๒๕๕๓. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://bps.ops.moph.go.th/Health-information/statistic53/statistic53.html>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๒. ข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักโรคไม่ติดต่อ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๓. World Diabetes Day 2012 - Expanding the circle of influence (Published in *Diabetes Voice*, Volume 57 Number 2 July 2012)
๔. WDD 2012 - Diabetes: protect our future. [serial online] October 1, 2012. Available from URL: <http://www.idf.org/worlddiabetesday/2012/diabetes-protect-our-future>
๕. สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.diabassocthai.org/> วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.

\*\*\*\*\*

## ข้อมูลสนับสนุนวิชาการ โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น หมายถึง โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นหรือตรวจพบในคนที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๘ ปี โรคเบาหวานในเด็กส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ ๑ สามารถตรวจพบได้ตั้งแต่เด็กมีอายุไม่ถึง ๑ ปี ส่วนใหญ่จะพบในเด็กอายุ ๕ - ๗ ปี จนถึงวัยรุ่น และมีกลไกการเกิดโรคที่แตกต่างจากโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ ในประเทศไทยพบได้ไม่บ่อยเมื่อเทียบกับเบาหวานที่พบในผู้ใหญ่ แต่ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา มีข้อมูลว่ามีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่อ้วน ข้อมูลจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ จากจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด ๙,๔๑๙ คน พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นที่วินิจฉัยก่อนอายุ ๑๘ ปี ร้อยละ ๒.๖๖ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด<sup>๑</sup>

ในปัจจุบันเด็กไทยเป็นโรคอ้วนมากขึ้น เด็กเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพันธุกรรม ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กที่เริ่มอ้วนและเด็กที่มีพ่อแม่เป็นโรคเบาหวาน ควรจะได้รับการตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด สำหรับวิธีการป้องกันโรคอ้วนและโรคเบาหวาน พบว่าเด็กที่กินนมแม่มีโอกาสอ้วนน้อยกว่าเด็กที่กินนมผง ถึงแม่พ่อก่อนของเด็กรวมจะมีประวัติเป็นโรคเบาหวานก็ตาม จึงแนะนำให้ลูกกินนมแม่ไปจนอายุ ๑ - ๒ ขวบหากเป็นไปได้

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น<sup>๑,๒</sup> แบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

๑) เบาหวานชนิดที่ ๑ (Type 1 Diabetes Mellitus) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน (Insulin - dependent diabetes mellitus)” หมายถึง เบาหวานที่เกิดจากเบตาเซลล์ของตับอ่อนถูกทำลายจนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ ทำให้การผลิตอินซูลินลดลง ร่างกายขาดอินซูลิน และน้ำตาลในเลือดสูงแต่นำไปใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อและไขมันไม่ได้ ดังนั้น ผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงมีรูปร่างผอม มีภาวะคีโตอะซิโดสิสได้ง่าย ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ ๙๐ มีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน โดยร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบตาเซลล์ของตับอ่อน ซึ่งเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนอินซูลิน และมีส่วนน้อยที่ไม่ทราบสาเหตุพบได้ทุกอายุ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในวัยเรียนและวัยรุ่น ผู้ป่วยจะมีอาการก่อนอายุ ๓๐ ปี เบาหวานชนิดนี้ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินทดแทน ปัจจัยการเกิดโรค ได้แก่ พันธุกรรม ความผิดปกติของออโตอิมมูน และการติดเชื้อไวรัส

๒) เบาหวานชนิดที่ ๒ (Type 2 Diabetes Mellitus) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (Non Insulin - dependent diabetes mellitus)” หมายถึง เบาหวานที่เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) ร่วมกับความผิดปกติในการหลั่งอินซูลิน ไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ปัจจัยการเกิดโรคเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนมากเกินไป ไม่ออกกำลังกาย มีประวัติพันธุกรรมในครอบครัว พบมากในผู้ใหญ่ที่มีอายุเกิน ๔๐ ปี ปัจจุบันพบในเด็กอายุมากกว่า ๑๐ ปีขึ้นไป ที่อ้วน ไม่ออกกำลังกาย และมีพ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายเป็นโรคนี้อาจมีโอกาสเป็นมากขึ้น การรักษากรณีรุนแรงหรือน้ำตาลสูงต้องฉีดอินซูลินในระยะแรก เมื่อดีขึ้นสามารถรักษาด้วยยารับประทานได้ กรณีอ้วนจำเป็นต้องลดน้ำหนัก ในรายที่ตรวจพบโดยบังเอิญ อ้วน สามารถรักษาด้วยยารับประทานได้ ยกเว้นกรณีที่สงสัยไม่แน่ใจว่าเป็นชนิดที่ ๑ หรือ ๒ ควรเริ่มรักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน

๓) เบาหวานชนิดอื่นๆ (Other Type Diabetes Mellitus) หมายถึง เบาหวานที่มีสาเหตุจากความผิดปกติของการทำงานของอินซูลิน ความผิดปกติของการทำงานของเบต้าเซลล์หรือการหลั่งอินซูลินในตับอ่อน โรคของตับอ่อนและต่อมไร้ท่อต่างๆ ตับอ่อนถูกทำลายโดยแอลกอฮอล์ ความผิดปกติของฮอร์โมนบางชนิด ยาและสารเคมีบางชนิด กลุ่มอาการดาวน์ โรคธาลัสซีเมีย การติดเชื้อบางชนิด เช่น หัดเยอรมัน คางทูม สุกใส เป็นต้น การรักษาจำเป็นต้องฉีดอินซูลิน หรือใช้ยาเม็ดรับประทาน แล้วแต่พยาธิสภาพที่ตับอ่อนกรณีที่เป็นเบต้าเซลล์ถูกทำลาย รักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน กรณีเป็นภาวะดื้ออินซูลินสามารถรักษาด้วยยารับประทานได้

### อาการที่พบบ่อยในโรคเบาหวาน<sup>๓)</sup>



ผู้ป่วยที่เริ่มเป็นเบาหวานจะมีอาการแตกต่างกันในแต่ละคน สัญญาณเตือนและอาการเริ่มต้นของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อยและมากกว่าปกติ คอแห้ง กระหายน้ำ และดื่มน้ำมากผิดปกติ หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง ซึมและหายใจหอบเหนื่อยง่าย เด็กบางรายมีประวัติปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน หรือปัสสาวะทิ้งไว้มีมดตอม หรือสังเกตจากรอยดำรอบคอใต้ รักแร้ หรือขาหนีบ (Acanthosis nigricans)<sup>๔)</sup>



บางรายอาจจะเป็นแผลเรื้อรัง เนื่องจากระดับน้ำตาลสูงในเลือดจะทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานกำจัดเชื้อโรคได้ไม่ดี เป็นแผลหายช้า มีอาการคันตามผิวหนัง เนื่องจากผิวแห้งหรือเป็นเชื้อราตามผิวหนัง ขาหนีบ ตามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า บางรายมาพบแพทย์ด้วยอาการน้ำตาลในเลือดสูงมาก จนร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง มีภาวะช็อค มีภาวะเลือดเป็นกรดได้ บางรายอาจไม่มีอาการเลย เด็กส่วนใหญ่จะมาพบแพทย์เพราะอ้วนมาก มักจะมีประวัติครอบครัวพ่อแม่ พี่น้องสายตรงเป็นเบาหวาน เมื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดยืนยันจึงพบว่าเป็นโรคเบาหวาน

## ปัจจัยสำคัญของเบาหวานชนิดที่ ๒ คือ ภาวะอ้วน<sup>๒,๕</sup>

เด็กอ้วน มีโอกาสเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๑ สูงขึ้นเป็น ๒ เท่าของเด็กน้ำหนักปกติ เนื่องจากความอ้วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ เกิดการสะสมของเซลล์ไขมันในร่างกาย เซลล์เหล่านี้จะสร้างสารที่มีฤทธิ์ต่อต้านการทำงานของอินซูลิน ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้น้อยลง เกิดการต่อต้านการออกฤทธิ์ของอินซูลิน (Insulin resistance) และขัดขวางการเผาผลาญกลูโคสภายในเซลล์ ดังนั้น หากมีภาวะนี้ขึ้นก็จะเกิดปัญหามากมายตามมา เรียกกลุ่มโรคนี้ว่า Metabolic syndrome ซึ่งเป็นกลุ่มของภาวะผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน ภาวะเหล่านี้มักพบร่วมกันแต่ไม่จำเป็นต้องครบทุกอย่าง ได้แก่ อ้วนลงพุง ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และระดับไขมันในเลือดผิดปกติ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ อีกด้วย พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู สามารถสังเกตลูกหลานของตนเองได้อีกวิธีหนึ่งก็คือ ถ้าลูกเริ่มมีภาวะอ้วน ร่วมกับมีรอยด่างรอบต้นคอ ไตริ่งแร้ หรือขาหนีบของเด็ก แสดงว่าเริ่มมีภาวะต่อต้านอินซูลิน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นเบาหวานทุกราย ถ้าสังเกตเห็นควรพาเด็กไปพบแพทย์และตรวจระดับน้ำตาลในเลือดว่าสูงผิดปกติหรือไม่ ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะไม่มีประวัติเป็นเบาหวานก็ตาม

เด็กและวัยรุ่นที่อ้วน จัดเป็นกลุ่มเสี่ยง แต่ถ้าปล่อยให้อ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ จะมีโอกาสเป็นเบาหวานในอนาคต ถือว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สามารถป้องกันไม่ให้ เป็นเบาหวานได้ โดยการลดน้ำหนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

## น้ำตาลในเลือดเท่าไรถือว่าปกติ<sup>๕</sup>

ระดับน้ำตาลในเลือดปกติคือ น้อยกว่า ๑๐๐ มก./ดล. การทดสอบน้ำตาลในเลือดมี ๒ วิธีคือ

๑. การเจาะเลือดตรวจหาระดับน้ำตาล ภายหลังจากงดน้ำ งดอาหาร ประมาณ ๘ ชั่วโมง

ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดหลังงดน้ำ งดอาหาร มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน แต่ถ้ามีค่าระหว่าง ๑๐๐ - ๑๒๕ มก./ดล. ถือว่า เริ่มมีความผิดปกติ

๒. การเจาะเลือดตรวจน้ำตาล ภายหลังจากให้กินน้ำตาลกลูโคส ๒ ชั่วโมง

ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินกลูโคส น้อยกว่า ๑๔๐ มก./ดล. ถือว่า ปกติ แต่ถ้ามีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ ๒๐๐ มก./ดล. ถ้าเป็นเบาหวาน และถ้ามีค่าระหว่าง ๑๔๐ - ๑๙๙ ถือว่า เริ่มมีความผิดปกติ

## เบาหวานในเด็กและต่างกับเบาหวานในผู้ใหญ่หรือไม่<sup>๕</sup>

เบาหวานในเด็กเหมือนกับเบาหวานในผู้ใหญ่ โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ถ้าป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้วจะต้องดูแลรักษาตลอดชีวิต และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเหมือนกับเบาหวานในผู้ใหญ่ และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทั้งตา ไต และหลอดเลือด เช่น

- เบาหวานขึ้นจอประสาทตา ทำให้ตามองเห็นไม่ชัด หรืออาจตาบอดได้
- โรคไต จากไตเสื่อม ปัจจุบันเบาหวานชนิดที่ ๒ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดโรคไตวาย
- เส้นประสาทส่วนปลายเสื่อม ทำให้มีอาการชา การรับรู้ความรู้สึกที่มือและเท้าลดลง
- หลอดเลือดแดงตีบแข็งกว่าปกติ ทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือดหรือหัวใจวายมากขึ้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ได้แก่ ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน อายุ ดัชนีมวลกาย การสูบบุหรี่ ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการดื้ออินซูลิน ผลการรักษาเบาหวานเลวลง เกิดกลุ่มอาการเมตาบอลิก และเป็นสาเหตุของภาวะแทรกซ้อนและโรคเรื้อรังอื่นๆ แต่สามารถชะลอและป้องกันการเกิดโรคได้ โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกับค่าปกติอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยเบาหวานจะต้องติดตามและตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นสามารถป้องกันได้



เด็กและวัยรุ่นที่เป็นเบาหวานชนิดที่ ๑ ส่วนใหญ่เกิดจากพันธุกรรม การรักษาจะใช้การฉีดยาอินซูลิน เด็กและผู้ปกครองควรเรียนรู้วิธีการฉีดยาอินซูลิน จำนวนครั้งการฉีดยาอินซูลินในแต่ละวัน การออกฤทธิ์ของยาอินซูลิน และควรเรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง การเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ผลข้างเคียงจากการใช้ยา การปรับยาและการปรับชนิดอาหารที่บริโภคให้เหมาะสม เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงกับค่าปกติ

เด็กและวัยรุ่นที่เป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน จากการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม การใช้ชีวิตประจำวันโดยขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงมีโอกาสหายจากโรคเบาหวานชนิดนี้ได้โดยไม่ต้องรับประทานยาตลอดชีวิต พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ควรหมั่นดูแลบุตรหลาน และเป็นแบบอย่างในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับเด็ก โดยใช้หลัก ๓ อ. ๒ ส. เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ได้แก่ อ.อาหาร การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่และมีสัดส่วนเหมาะสม รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายเพิ่มมากขึ้น รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีรสหวาน รสเค็มมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลม อ.ออกกำลังกาย ส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน อ.อารมณ์ ควรให้คำแนะนำแก่เด็กและวัยรุ่นในการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิ และผ่อนคลายความเครียด การเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม และสิ่งสำคัญคือ ๒ ส. ได้แก่ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา นอกจากนี้ ควรจำกัดชั่วโมงการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์และดูโทรทัศน์ของเด็กไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กที่เพิ่มขึ้น

โรคเบาหวาน เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ รวมทั้ง เด็กและเยาวชน พบว่า ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นทุกปี การมุ่งเน้นการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานในเด็กและเยาวชน จึงเป็นเรื่องสำคัญเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการ เพื่อปกป้องอนาคตและกำลังสำคัญของประเทศ โดยทุกภาคส่วน ทุกคนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมพลังปกป้องเด็กไทย ตามคำขวัญการรณรงค์วันเบาหวานโลกปี ๒๕๕๕ นี้ คือ “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน”



## เอกสารอ้างอิง

๑. สุภาวดี ลิขิตมาศกุล. เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น และการรักษาปัจจุบัน. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.diabassocthai.org/index.php?>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๒. วิฑูรย์ โล่สุนทร และวิโรจน์ เจียมจรัสรังสี. ระบาดวิทยาของโรคเบาหวาน ปัจจัยเสี่ยง และการตรวจคัดกรองในประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/123456789/1653>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๓. วรวิทย์ เจริญศิริ. โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.vachiraphuket.go.th/index.php?name=knowledge&file=readknowledge&id=12>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๔. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการจัดบริการคัดกรองและเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงลดโรคไม่ติดต่อในสถานบริการและในชุมชน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์; ๒๕๕๒.
๕. จีรันดา สันติประภพ. โรคเบาหวานกับเด็ก...อันตรายที่ป้องกันได้. ข้อมูลสุขภาพ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๓๔๓. พฤศจิกายน ๒๕๕๐. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.doctor.or.th/print/1113>. วันที่ค้นข้อมูล ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕.
๖. Diabetes education and prevention. [serial online] [cite 2012 Oct 1] Available from URL: <http://www.idf.org/worlddiabetesday/2009-2013>
๗. WDD 2012 - Diabetes: protect our future. [serial online] [cite 2012 Oct 1] Available from URL: <http://www.idf.org/worlddiabetesday/2012/diabetes-protect-our-future>

\*\*\*\*\*

โปสเตอร์รณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๕



ที่มา: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ

<http://www.diabassocthai.org/>



ที่มา: World Diabetes Day 2009 - 2013 Posters

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/2009-2013/posters>