

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเบาหวาน

ความเชื่อ1: รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงทำให้เป็นเบาหวาน ความจริง: โรคเบาหวานมี 2 ชนิดคือ เบาหวานประเภทที่1 (Diabetes Type1) เกิดจากสาเหตุพันธุกรรมและยังไม่ทราบปัจจัยแน่ชัดทำให้ตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ เบาหวานประเภทที่ 2 (Diabetes Type2) เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมและพฤติกรรมการใช้ชีวิต มีผลให้การสร้างอินซูลินไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือร่างกายดื้อต่ออินซูลิน การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นเวลานานก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นเบาหวานได้ หากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินออกมาเพียงพอ นอกจากนี้อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมีผลต่อการออกฤทธิ์ของอินซูลิน ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีก็ควรหลีกเลี่ยง

ความเชื่อ2: เบาหวานเป็นโรคของคนแก่ ความจริง: โรคเบาหวานสามารถเกิดได้กับคนทุกช่วงอายุ ขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคเบาหวาน เบาหวานประเภทที่ 1 ส่วนใหญ่มักเกิดในเด็ก หรือคนอายุน้อย ส่วนเบาหวานประเภทที่ 2 ส่วนใหญ่มักเกิดในคนอายุ 45 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันเริ่มพบคนเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 อายุน้อยลง

ความเชื่อ3: คนที่เป็นเบาหวานจะรู้ตัวหากมีน้ำตาลในเลือดต่ำ ความจริง: อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ คือวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ตัวเย็น เหงื่อออก อาการใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีอาการเมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือ อาการแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน จึงควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อมีอาการหรือสงสัยว่ามีน้ำตาลในเลือดต่ำ และรีบแก้ไขทันที เพราะภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีผลให้เกิดภาวะช็อค หรือเสียชีวิตได้

ความเชื่อ4: เบาหวานเป็นโรคไม่น่ากลัว ใครๆก็เป็นกัน ความจริง: เบาหวานเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยปีละประมาณ 20,000 คน นอกจากนี้เบาหวานยังเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และพบว่าคนที่โรคหัวใจและเป็นเบาหวานร่วมด้วย มีความเสี่ยงเกิดการหัวใจวายหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าเกือบสองเท่าของคนที่ไม่เป็นเบาหวานร่วมด้วย นอกจากนี้ หากการควบคุมเบาหวานไม่ดี ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่นตาบอด ฝีหนังอักเสบติดเชื้อ เซลล์ประสาทถูกทำลาย

ความเชื่อ5: เป็นเบาหวานห้ามกินขนมหวาน หรืออาหารที่มีความหวาน ความจริง: เพราะภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นผลให้เกิดเบาหวาน คนส่วนใหญ่จึงคิดว่าควรงดอาหารที่มีความหวาน หรือมีน้ำตาล แต่อย่างไรก็ตาม หากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกาย รับประทานผลไม้ หรือขนมหวานก็ยังสามารถรับประทานได้แต่ไม่ควรมากเกินไป

ความเชื่อ6: เป็นเบาหวานห้ามให้เลือด ความจริง: เป็นเบาหวานสามารถให้เลือดได้ ถ้าการควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ผู้รับบริจาคโลหิตอีกครั้ง

ความเชื่อ7: เบาหวานเป็นโรคของคนอ้วน ความจริง: ไม่ว่าคนอ้วนหรือคนผอมก็สามารถเป็นเบาหวานได้ เพราะเบาหวานเกิดจากหลายสาเหตุทั้งจากพันธุกรรม พฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหารมีแคลอรีสูง น้ำตาลสูง และไม่ออกกำลังกาย ความเครียด นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลให้เกิดเบาหวานได้แต่พบว่าคนอ้วนเป็นเบาหวานมากกว่า เนื่องจากพฤติกรรมการกิน และการวิจัยพบว่าในคนอ้วนส่วนใหญ่ระดับการผลิตอินซูลินปกติ หรือมากกว่าปกติ แต่เซลล์ในร่างกายมีผลดื้อต่ออินซูลิน

ความเชื่อ8: ในครอบครัวไม่มีใครเป็นโรคเบาหวาน เพราะฉะนั้นเราจะไม่เป็นเบาหวาน ความจริง: ปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นหนึ่งในหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ถึงแม้ว่าไม่มีคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน แต่เราก็สามารถเป็นได้หากใช้พฤติกรรมไม่เหมาะสม

ความเชื่อ9: ถ้าเป็นเบาหวานต้องฉีดอินซูลิน แสดงว่าอาการแย่แล้ว ความจริง: การรักษาโรคเบาหวาน มีเป้าหมายควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน กรณีที่ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย รับประทานแล้วยังไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลได้ จึงจำเป็นต้องใช้ยาฉีดอินซูลินร่วมด้วย

ความเชื่อ10: เป็นเบาหวานต้องรักษาด้วยอินซูลิน ความจริง: การรักษาเบาหวานประเภทที่ 2 สามารถป้องกัน ควบคุมโรคได้ด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ลดสัดส่วน การออกกำลังกาย และรับประทานยาาร่วมด้วยแต่หากยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ตามเกณฑ์

จึงมีการใช้อินซูลินร่วมด้วย ส่วนเบาหวานประเภทที่ 1 เนื่องจากสาเหตุของพันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน มีผลให้ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้
จึงต้องรักษาโดยการให้อินซูลินเป็นหลัก

ขอบคุณที่มา :

<https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/health-tips/diabetes-myths-and-facts>