**แพทย์เตือนผู้ป่วยเบาหวาน มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและโรคแทรกซ้อนสูงกว่าปกติ**

**หากพบอาการบ่งชี้ควรรีบพบแพทย์ทันที**

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เตือนผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง และตาบอด อันตรายถึงชีวิตหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและละเลยการดูแลตนเองที่ถูกวิธี ชี้หากพบอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์ทันที

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า สมาพันธ์เบาหวานโลก (IDF) กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก โดยมีประเด็นในการรณรงค์สำหรับปีนี้คือ “เบาหวาน กับครอบครัว” (The Family and Diabetes) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยและ ผู้ที่มีความเสี่ยงสามารถดูแลตนเองได้ โดยจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถผลิตหรือสร้างฮอร์โมนอินซูลินเพียงพอ หรือเกิดภาวะต้านอินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ และร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารมาเป็นพลังงานได้ โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงค่าปกติ คือ ประมาณ 80-130 มก./ดล. นอกจากนี้ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม รักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และปฏิบัติตนตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดเพื่อลดความรุนแรงของโรค และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

**แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในระยะเวลานานๆ มักมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากโรคเบาหวานจะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งมีการตีบหรืออุดตัน ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง และตาบอด ดังนั้นหากมีอาการเหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก ตามัว มือเท้าชา บวม ปัสสาวะออกน้อยให้รีบมาพบแพทย์ เพราะอาจเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคหัวใจ นอกจากนี้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ไขมันสูง สูบบุหรี่ ควรตรวจเช็คโรคเบาหวานเช่นกัน เนื่องจากเป็นปัจจัยเสี่ยงร่วมกันที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานควรดูแลตนเองดังนี้ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงของหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ระวังไม่ให้เกิดภาวะติดเชื้อ รับประทานยาหรือฉีดยาตามคำแนะนำของแพทย์ และหมั่นตรวจสุขภาพในเรื่องของ ตา ไต หัวใจ เท้า และสมองอย่างสม่ำเสมอ

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #เบาหวาน #โรคหัวใจ

-ขอขอบคุณ-  
 12 พฤศจิกายน 2561