

รู้จักผู้สูงวัย สู้ภัยเบาหวาน



โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ที่มีผลต่อสุขภาพกายและใจของผู้สูงวัยเป็นอย่างมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นกับเส้นเลือดทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก รวมไปถึงอวัยวะอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นสมองและเส้นประสาท หัวใจ กล้ามเนื้อ ไต รวมถึงภาวะความเสื่อมถอยของอวัยวะระบบต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งจะซ้ำเติมในผู้สูงอายุเพราะว่าการเกิดภาวะทุพพลภาพ มีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองที่ลดลง

ไปทำลายสายตาเสื่อมลงอาจก่อเกิดภาวะทางจิตที่แย่ง เช่น ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในสภาวะพึ่งพา นอนติดเตียง

ทั้งหมดนี้ส่งผลกระทบให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นแย่ไปอีกนะครับ อัตราการเสียชีวิตก็สูงขึ้นเทียบกับบุคคลที่ไม่ได้เบาหวานอย่างที่เราทราบกันว่าความชุกของโรคเบาหวานนั้นเพิ่มขึ้นตามอายุคาดการณ์ว่าในอีกไม่ถึง 20 ปีข้างหน้าจะมีผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยเองอาจแตะระดับเป็นสองเท่าจากปัจจุบันเลยทีเดียวครับ หมอแนะนำว่าให้สังเกตอาการที่เกิดจากภาวะเบาหวานในผู้สูงอายุกันนะครับ เนื่องจากมีอาการแสดงได้หลายแบบกล่าวคือ สามารถเริ่มเป็นได้ตั้งแต่โดยที่ยังไม่มีอาการอะไรเลย ซึ่งมักจะตรวจพบ

โดยบังเอิญ การตรวจคัดกรอง แต่หากมีอาการแล้ว เช่น มีอาการกระหายน้ำดื่มบ่อย อ่อนเพลีย น้ำหนักลด รวมถึงมีอาการอื่นที่ไม่จำเพาะเจาะจง เช่น เบื่ออาหาร เชื่องช้า ความจำไม่ดี ความรับรู้ลดลง เป็นที่ทราบกันว่าระดับ

ของน้ำตาลสะสมที่มากเกินไป (มากกว่า 11) หรือน้อยเกินไป (น้อยกว่าร้อยละ 6) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของผู้สูงวัยที่มากขึ้น คุณหมอที่ดูแลจะคอยกำหนดเป้าหมายการควบคุมน้ำตาลสะสมให้พอเหมาะกับสภาพของผู้สูงวัยแต่ละคนไปนะครับ ไม่เหมือนกัน

จากข้อมูลการแพทย์พบว่าน้ำตาลในเลือดที่มากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบหัวใจหลอดเลือดและสมอง แต่ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มิผลเลือดควบคุมได้อย่างเข้มงวดมักจะมีความเสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลต่ำ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตได้จากสาเหตุนี้ครับ การตั้งเป้าหมายระดับน้ำตาลในเลือดควรอยู่ในพิจารณาจากสภาพของผู้ป่วยแต่ละราย และให้คำแนะนำตัดสินใจร่วมกันระหว่างแพทย์ ผู้ป่วย ญาติ หรือกระทั่งผู้ดูแล

โดยมีแนวทางคือหากท่านยังแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ เป้าหมายระดับน้ำตาลจะเหมือนคนอายุน้อย ๆ คุมอาหารและพลังงานที่ได้รับ ลดกินจุจิก และออกกำลังกายที่เหมาะสม มาพบคุณหมอตตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจตา ตรวจความรู้สึกของเส้นประสาทเท้า ตรวจผิวหนัง สุขภาพช่องปาก ตรวจผลเลือดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อย่างสม่ำเสมอครับ ในขณะที่ผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนมีโรคร่วมหลายอย่าง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย รวมถึงมีการคาดการณ์ อาจจะมีชีวิตได้อยู่อีกไม่นาน ไม่น่าจะได้ประโยชน์จากการควบคุมน้ำตาลอย่างเข้มงวด รวมถึงอาจจะเกิดอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิต หมอก็จะไม่เข้มงวดกับเป้าหมายมากนักครับ การตั้งเป้าหมายร่วมกันเพื่อที่จะให้กับน้ำตาลสูงขึ้นระดับประคอง ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนน่าจะเป็นจุดที่สำคัญที่สุด

เบาหวานเป็นภัยเงียบที่ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นเราทุกคนควรจะต้องตรวจคัดกรองหาภาวะเบาหวาน หากมีความเสี่ยงต่อโรค เช่น มีภาวะอ้วน มีโรคร่วมที่สำคัญ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง มีโรคเบาหวานในครอบครัวต่าง ๆ เป็นต้น

หากตรวจพบก่อน รู้รักษาได้เร็ว จะเป็นผลดี ลดภาวะแทรกซ้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วยนะครับ ด้วยรัก นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ (หมอเก่ง) อายุรแพทย์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ศูนย์ส่งเสริมและฟื้นฟูผู้สูงวัย The Senizens

โทร. 065-598-8783 ทุกวันเวลา 7.00-19.00 น.

www.thesenizens.com

Line ID: @thesenizens