ชอบกินหวาน-น้ำตาลในเลือดสูง ระวังแก่เร็ว

คำว่าแก่พูดเบาๆ ก็เจ็บ ทำให้หลายคนกลัวความแก่จนยอมเสียเงินเสียทองจำนวนมากมาย เพื่อให้ได้มาซึ่งความสวยและดูอ่อนเยาว์ ไม่ว่าจะเป็น การทำศัลยกรรมเพื่อความงาม ฉีดโบท็อกซ์ ฟิลเลอร์ ทำเลเซอร์ หรือการฉีดวิตามินเพื่อผิวสวยใสต่าง ซึ่งเป็นเพียงการแก้ไขปัญหาเฉพาะจุด แค่ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และอาจมีโทษและพบผลข้างเคียงได้หากทำในคลินิกที่ไม่ได้มาตรฐาน

เคล็ดลับชะลอวัยที่ได้ผลดีและยั่งยืน คือ การดูแลสุขภาพร่างกายทั้งระบบเพื่อให้ดูดีมาจากภายในและปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ โดยสามารถเริ่มได้ง่ายๆ จากการเลือกรับประทานที่เป็นประโยชน์และไม่ทำร้ายสุขภาพ ดังคำกล่าวที่ว่า You are what you eat กินอะไรก็ได้อย่างนั้น

ข้อมูลจาก พญ.วรรณวิพุธ สรรพสิทธิ์วงศ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ เปิดเผยในงานสัมมนา “แก่เร็ว เสื่อมเร็ว และป่วยเรื้อรัง ต้นเหตุจากน้ำตาลในเลือดสูง” ซึ่งบริษัท โรช ไดแอกโนสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกับแผนก Employee Engagement & Well-being ธนาคารไทยพาณิชย์ ได้ร่วมกันจัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ความรู้ถึงแนวทางป้องกันโรคเบาหวาน พร้อมประเมินความเสี่ยงและตรวจน้ำตาลในเลือดฟรี โดยมีผู้ให้ความสนใจร่วมงานกว่า 200 คน ณ หอประชุมมหิศร ธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้ ว่าเป็นที่ทราบกันดีว่าผู้เป็นเบาหวานมีความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ โรคไต ปลายประสาทเสื่อม แต่สิ่งที่หลายคนยังไม่รู้และมักจะมองข้ามก็คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมชอบกินของหวานต่างๆ ถึงแม้ว่าจะยังไม่ได้เป็นเบาหวาน หรือยังไม่เคยตรวจน้ำตาลในเลือดก็ตาม พบว่าคนกลุ่มนี้จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดริ้วรอยและความเสื่อมของผิวพรรณได้ง่าย

“ทุกครั้งที่เรากินของหวานเข้าไปน้ำตาลจะไปจับกับคอลลาเจน ซึ่งเป็นรู้กันอยู่แล้วว่าเมื่อคนเราอายุมากขึ้น การสร้างคอลลาเจนในชั้นผิวจะลดลง ซึ่งหลายคนก็จะไปฉีดโบท็อกซ์ ฟิลเลอร์ เลเซอร์ อัลเทอร่า เทอร์มาร์ท ต่างๆ นานา เพื่อให้คงความอ่อนเยาว์ แต่ตัวที่ทำให้คอลลาเจนเสื่อม หรือลดลงไปเร็วกว่าที่ควรจะเป็นก็คือน้ำตาลที่เรากินเข้าไปนั่นเอง เพราะโมเลกุลของน้ำตาล เมื่อไปจับกับคอลลาเจน จะทำให้คอลลาเจนเปราะและเสื่อมง่าย ถูกทำลายเร็วขึ้น เพราะฉะนั้น คนที่ชอบกินน้ำตาล หรือมีพฤติกรรมชอบกินของหวานทุกวัน จึงมีความเสี่ยงต่อการเพิ่มริ้วรอยได้มากกว่าคนที่ไม่กิน หรืออาจจะมากกว่าคนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ” พญ.วรรณวิพุธ กล่าวและเสริมว่า

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า โรคที่มาจากพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดี (Bad diets) สูงกว่า โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ถึงสามเท่าเลยทีเดียว นอกจากริ้วรอยและความเหี่ยวย่นของผิวพรรณแล้ว ยังมีเรื่องของสิวตามมา เนื่องจากน้ำตาลเป็นอาหารอย่างดีของจุดกำเนิดสิว สังเกตได้เลยว่าคนที่กินน้ำตาล มักจะมี

สิวขึ้นเยอะ หากเราไม่คุมปริมาณระดับน้ำตาลในร่างกาย จะทำให้ผิวเหี่ยวเร็ว ถ้าไม่เหี่ยว ผิวก็คุณภาพไม่ดี มีปัญหาจากสิว และริ้วรอยของสิวได้

พญ.วรรณวิพุธ กล่าวให้คำแนะนำว่า ศาสตร์ของการชะลอวัยควรเริ่มต้นด้วยการป้องกันตัวเองก่อนจะเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะเบาหวานเพราะหากปล่อยให้เป็นโรคแล้ว มักจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค แทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นโรคไต หัวใจ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ผิวพรรณไม่ผ่องใส ดังนั้น ควรป้องกันก่อนการเกิดโรค ซึ่งสามารถทำได้โดยคุมปริมาณน้ำตาล หรือของหวานที่เราจะทานใน แต่ละวัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา แต่ถ้าจะให้ดี ให้ยึดตามข้อมูลจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) ที่แนะนำให้รับประทานเพียง 4 ช้อนชาต่อวันเท่านั้นจะดีที่สุด (ซึ่งถือว่าน้อยมาก เท่ากับ การรับประทานส้มเขียวหวานขนาดเล็ก 1 ผล ครึ่ง)

สำหรับผู้ที่มีคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคเบาหวาน จะมีความเสี่ยงเป็นเบาหวานสูงกว่าคนอื่น ควรมีการติดตามระดับน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ และมีการตรวจร่างกายประจำปีที่มีการดูเรื่องค่าน้ำตาลสะสมเฉลี่ยในเลือด หรือมีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

“ส่วนในผู้ที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว ควรมีการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง(Self-monitoring of blood glucose, SMBG) อย่างสม่ำเสมอ เพราะค่าน้ำตาลที่ตรวจได้นั้น จะช่วยให้สามารถประเมินได้ว่ายาที่แพทย์ให้ไป หรืออาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันมีการคงระดับน้ำตาลในเลือดได้เหมาะสมหรือไม่ บางครั้งถ้าหมอให้ยาเยอะเกินไป จะส่งผลทำให้เกิดภาวะน้ำตาลตก ซึ่งเป็นภาวะที่อันตรายต่อชีวิต หรือยาที่หมอให้คุมระดับน้ำตาลได้ไม่เหมาะสม น้ำตาลที่สูงเกินไป จะทำให้เส้นเลือดตีบแข็งจนเกิดการทำลายอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ดังนั้น การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองจึงมีความสำคัญมากในผู้เป็นเบาหวาน ถ้าสามารถทำได้เป็นประจำ” พญ.วรรณวิพุธ ให้คำแนะนำ