แนะตรวจน้ำตาลในเลือดเองสม่ำเสมอ...ลดเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน

แนะตรวจน้ำตาลในเลือดเองสม่ำเสมอ...ลดเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน

แพทย์เตือนผู้ป่วยเบาหวานอันตรายกว่าที่คิด ชี้ผลพวงจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะทำให้เส้นเลือดทั่วร่างกายเสื่อม และส่งผลกระทบกับ อวัยวะสำคัญ “สมอง-หัวใจ-ตา-ไต-เท้า” แนะตรวจวัดน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองสม่ำเสมอเป็นประจำ เพื่อนำไปสู่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะพิการและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนลงได้

ข้อมูลจาก นพ.เอกลักษณ์ วโนทยาโรจน์ อายุรแพทย์โรคเบาหวาน โรงพยาบาลเทพธารินทร์ ในงานประชุมวิชาการประจำปี 2560 ของสมาคมเภสัชกรรมชุมชน (ประเทศไทย) ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค ซึ่งบริษัท โรช ไดแอกโนสติกส์ (ประเทศไทย) จำกัดได้ร่วมจัดประชุมวิชาการการในหัวข้อ “Managing diabetes in the digital age” เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการดูแลรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งการแนะนำคนไข้เบาหวานด้วยตรวจวัดน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการดูแลโรคเบาหวานโดยมีเภสัชกรร้านยาจากทั่วประเทศเข้าร่วมประชุมนพ.เอกลักษณ์ ได้อธิบายว่า คนที่เป็นโรคเบาหวานหากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลให้หลอดเลือดตีบตัน ดังนั้น การรักษาเบาหวานจึงมีความจำเป็นต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมน้ำตาลในเลือดสูงมีผลกระทบต่อ 5 อวัยวะสำคัญของร่างกาย คือ สมอง ตา หัวใจ ไต เท้า ทำให้เกิดโรคร่วมตามมาอีกหลายโรคไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ ไตวายเรื้อรัง และโรคอัมพาต และแผลเรื้อรังที่เท้า ซึ่งเป็นผลพวงจากความเสื่อมของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ นั่นเอง โดยปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่มักจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ
อย่างไรก็ตามโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจทำให้เกิดพิการและเสียชีวิตในผู้ป่วยเบาหวานนั้น นพ.เอกลักษณ์ ให้คำแนะนำว่า สามารถป้องกันได้ขึ้นอยู่กับวินัยของผู้ป่วยในการดูแลตนเอง ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำสม่ำเสมอ พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัด นอกจากนี้ การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง (Self-monitoring of blood glucose, SMBG) ก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเพิ่มศักยภาพการดูแลตนเองให้คนไข้เบาหวานเพราะการตรวจวัดน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คนไข้เบาหวานเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น อาหาร กิจกรรมทางกาย รวมทั้งความเครียดเพื่อนำมาปรับวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองซึ่งจะส่งผลต่อการลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในที่สุด

สำหรับการตรวจระดับน้ำตาลด้วยตนเอง มีคำแนะนำจาก แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวานปี 2560 เราสามารถแบ่งกลุ่มการแนะนำการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองได้ดังนี้

1) กลุ่มที่จำเป็นต้องเจาะถือเป็นมาตรฐานการดูแลหลีกเลี่ยงไม่ได้ คือกลุ่มคนที่จะต้องคุมน้ำตาลอย่างเข้มงวด ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ที่จำเป็นต้องตรวจเป็นประจำ ต่อมาคือผู้ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และผู้ที่มีอาการน้ำตาลต่ำจนหมดสติบ่อยครั้งหรือไม่แสดงอาการเตือนเมื่อมีน้ำตาลต่ำ เพื่อป้องกันอันตราย โดยผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1ที่ฉีดอินซูลินวันละ 4 เข็ม จำเป็นต้องเจาะน้ำตาลวันละ 4 ครั้ง เช้า-กลางวัน-เย็น-ก่อนนอน กล่าวคือ ต้อง เจาะ-นับ-ฉีด-กิน ไปอย่างนี้ในทุกวัน

2) กลุ่มที่แนะนำให้เจาะ (recommended) เพราะมีส่วนช่วยในการดูแล ได้แก่ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ฉีดอินซูลิน เพื่อจะได้ปรับน้ำตาลให้พอดีกับอินซูลินที่จะฉีดเข้าร่างกาย สำหรับคำแนะนำว่าจะต้องเจาะบ่อยแค่ไหน สามารถใช้หลักง่ายๆ กล่าวคือ ผู้ป่วยฉีดอินซูลินกี่เข็ม ก็ให้เจาะเท่ากับจำนวนเข็มที่ฉีด เช่น ผู้ป่วยฉีดอินซูลินก่อนนอน ก็ควรเจาะตรวจวันละครั้งในตอนเช้า ซึ่งค่าน้ำตาลในตอนเช้าก็จะได้นำมาใช้ในการปรับอินซูลินที่ฉีดก่อนนอน ควบคู่กันไป ส่วนผู้ป่วยที่ฉีดอินซูลินชนิดผสมแบบวันละ 2 ครั้งก่อนอาหารเช้า-เย็น กลุ่มนี้จะต้องรับประทานอาหารตรงเวลาอย่างเคร่งครัด และควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อเท่าๆ กัน โดยแนะนำให้เจาะน้ำตาลก่อนรับประทานอาหารมื้อเช้าและเย็น หลักการง่ายๆ ก็คือ ตรวจค่าน้ำตาลตอนเช้าเพื่อใช้สำหรับปรับขนาดอินซูลินมื้อเย็นและตรวจค่าน้ำตาลตอนเย็นเพื่อใช้สำหรับปรับขนาดอินซูลินตอนเช้า

3) กลุ่มทางเลือก (Option) ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่กินยาเม็ดไม่ได้ฉีดยาและยังไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในค่าเป้าหมายได้ แต่พร้อมที่จะเรียนรู้หลักการเพื่อปรับพฤติกรรม เพราะการเจาะน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง จะมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้การดูแลตัวเองซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ โดยการเจาะแบบเป็นคู่ คือ เจาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงนับจากตอนเริ่มกินสิ่งที่ผู้ป่วยจะได้เรียนรู้คือ อาหารอะไรที่กินแล้วน้ำตาลจะขึ้นและไม่ขึ้น หลักคือถ้าน้ำตาลหลังอาหารไม่เกิน 180 มก./ดล. แสดงว่าอาหารเหล่านั้นกินได้ ส่วนอาหารอะไรที่กินแล้วค่าน้ำตาลสูงก็ควรหลีกเลี่ยง ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้หากมีระดับน้ำตาลที่ดีแล้ว ต่อไปก็ไม่จำเป็นต้องเจาะทุกวัน เพราะรู้ว่าอาหารประเภทไหนกินได้ หรือกินไม่ได้ จะกลับมาเจาะอีกครั้งก็ต่อเมื่อไม่แน่ใจว่าอาหารที่กินในวันนั้น จะทำให้น้ำตาลสูงหรือไม่ ซึ่งคนกลุ่มนี้ก็จะรู้จักวิธีอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างมีความสุขในที่สุดส่วนอีกกลุ่มที่น่าจะเป็นประโยชน์คือ ผู้ป่วยใหม่ที่ตั้งใจเรียนรู้ปรับพฤติกรรมเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมในการรักษาด้วยการนำผลการตรวจมาใช้ในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จะช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น

“แต่ทั้งนี้ นพ.เอกลักษณ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ในชีวิตจริงการตรวจน้ำตาลด้วยตนเองมีอุปสรรคหลายประการ มีผู้ป่วยบางรายที่ไม่ยอมเจาะเลือดสม่ำเสมอจะเจาะก็ต่อเมื่อใกล้ถึงวันนัดตรวจกับแพทย์ทำให้ผลน้ำตาลที่บันทึกไว้ไม่พอหรือไม่คงที่สำหรับปัญหาที่ผู้ป่วยไม่ยอมตรวจวัดน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเองนี้วิเคราะห์ที่มาได้จากหลายสาเหตุ เช่น ไม่อยากเห็นตัวเลข กลัวค่าน้ำตาลสูงแล้วจะเครียด บางรายก็ไม่เห็นว่ามีความสำคัญ เพราะคิดว่าเป็นภาระเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม หรือบางรายไม่เห็นประโยชน์ของการเจาะ เพราะไม่ได้มีการชี้แจงหรือทำความเข้าใจกันอย่างถูกต้องหรือในผู้ป่วยบางรายไม่ยอมเจาะเพราะกลัวเจ็บ แต่ถ้าปล่อยให้น้ำตาลสูงอาจจะนำมาซึ่งโรคร้ายแรงต่างๆ ตรงนี้เรา

สามารถชี้ชวนให้ผู้ป่วยเข้าใจได้ว่าเจ็บจากโรคแทรกซ้อนเจ็บกว่าการเจาะนิ้วเยอะ ซึ่งปัจจุบันเข็มเจาะเลือดรุ่นใหม่ๆ ช่วยลดความเจ็บไปได้เยอะ ดังนั้น คงต้องฝากแพทย์ และพยาบาลช่วยแนะนำให้ความรู้และผลักดันให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญของการดูแลตัวเองให้มากยิ่งขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการตรวจวัดน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดผลการรักษาที่ดีขึ้นเพราะการจะรู้ได้ว่าผู้ป่วยอาการหนักมากน้อยแค่ไหน ต้องจัดยาแบบไหนจึงจะมีประสิทธิภาพและลดผลแทรกซ้อนที่จะตามมาจากโรคอื่นๆ ต้องขึ้นอยู่กับการเจาะน้ำตาลในเลือด ซึ่งการตรวจน้ำตาลแบบรายวัน จะทำให้เราเห็นผลการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนที่สุด เนื่องจากคนไข้เบาหวานนัดพบแพทย์ 3 เดือนครั้ง หากรอแพทย์ตรวจทุก 3 เดือน อาจช้าเกินไป” นพ.เอกลักษณ์ กล่าวสรุปไว้ในตอนท้าย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คุณบุษบา (บุษ) / คุณชลียาพันธุ์ (กิ๊ฟฟู่) โทร.02 718 3800-5 ต่อ 141 / 144 หรือ 085 803 6222