

เรื่องไม่เบาของ “เบาหวาน”

นับวัน “เบาหวาน” ยิ่งแสดงตัวคนให้เห็นว่า มีสภาพตรงกันข้ามกับชื่อเสียงเรียงนาม เพราะเป็นปัญหา ระดับชาติขนาดไม่ “เบา” อีกทั้งแก้ไขไม่ได้แบบ “หวานๆ” ทั้งที่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในโรคที่สามารถป้องกันได้ในคนส่วนใหญ่

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ “โชนอันตราย”

ข้อมูลจาก สหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation) ซึ่งเป็นองค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศ คาดการณ์ผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกในปี 2553 ที่มีอายุระหว่าง 20-79 ปี ว่ามีจำนวน 285 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 150 ล้านคน เป็น 438 ล้านคน ในอีก 20 ปีข้างหน้า โดย 4 ใน 5 เป็นชาวเอเชีย

เฉพาะภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นั้น คาดว่าจะเพิ่มจาก 58.7 ล้านคน ในปี 2553 ไปถึง 101 ล้านคน ในปี 2573 หรือเท่ากับเพิ่มขึ้นถึง ร้อยละ 72 ใน 20 ปีเลยทีเดียว!

ชายตามาไทย...พุ่งเกือบ 20 เท่าใน 20 ปี

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลเปรียบเทียบ 10 ปี ในช่วงปี 2529 – 2549 ตอกย้ำให้เห็นว่า เบาหวานเป็นโรคที่คุกคามสุขภาพคนไทยในวงกว้างขึ้นทุกขณะ โดยอัตราการเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้นจาก 33 ต่อประชากรแสนคนในปี 2529 เป็น 100 ต่อประชากรแสนคนในปี 2539 และพุ่งสูงขึ้นไปเป็น 586.8 ต่อแสนคน ในปี 2549

ประเด็นสำคัญคือ ผู้ป่วยเบาหวานโดยไม่รู้ตัว เพราะไม่เคยผ่านการวินิจฉัยมาก่อนนั้นมีจำนวนสูงถึง ร้อยละ 65 ในกลุ่มผู้ชาย และ ร้อยละ 49 ในกลุ่มผู้หญิง อย่างไรก็ตาม ในภาพรวมพบว่า ผู้หญิงป่วยเป็นเบาหวานมากกว่าผู้ชาย เกือบ 2 เท่า และในกลุ่มคนวัยทำงานอายุน้อยกว่า 20 ปี ยังมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคนี้เพิ่มมากขึ้น

ข้อมูลจาก สำนักระบาดวิทยา ยังแสดงให้เห็นว่า สัดส่วนผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นผู้หญิง มีสัดส่วนถึง ร้อยละ 67 ของผู้ป่วยทั้งหมด และผู้ป่วยเกือบครึ่งหนึ่งอายุมากกว่า 60 ปี เกือบ ร้อยละ 30 เป็นผู้ที่อายุ 50-59 ปี

ด้านพื้นที่ที่มีผู้ป่วยเบาหวานสูงสุด ได้แก่ จังหวัดขอนแก่น ขณะที่จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคน สูงที่สุด คือ จังหวัดสุโขทัย ที่มีอัตราผู้ป่วยสูงถึง 3,837.34 ต่อแสนประชากร

ภาพแสดงอัตราผู้ป่วยเบาหวานต่อแสนประชากรที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในรอบ 10 ปี (พ.ศ. 2541-2551)



ที่มา : โครงการสุขภาพคนไทย ใน รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2553

มหันตภัยจาก “โรคแทรกซ้อน”

อันตรายที่พ่วงตามมาจากความเป็นเบาหวานก็คือ โรคแทรกซ้อนนานัปการ

ข้อมูลจากสำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุข ระบุข้อมูลว่า เฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจาก 44 จังหวัดทั่วประเทศ มีทั้งสิ้น 645,620 คน ในจำนวนนี้แบ่งเป็นผู้ป่วย 2 กลุ่ม คือ ผู้ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทั้งรายเก่าและรายใหม่ รวม 550,956 คน และผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนอีก 94,654 คน ในภาพรวมผู้ป่วยเบาหวานที่มีโรคแทรกซ้อน มีประมาณ ร้อยละ 10 ของผู้ป่วยทั้งหมด โดยโรคแทรกซ้อนที่พบมากที่สุดเป็นผู้ป่วยเบาหวานเกิดที่หลอดเลือดแดง และ ภาวะไตวาย

ตารางแสดงจำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับรายงานการรักษาในโรงพยาบาล พ.ศ. 2551

ผู้ป่วยเบาหวาน	2551		
	ชาย	หญิง	รวม
จำนวนผู้ป่วยรวม	211,836	433,784	645,620
(1) ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	178,897	371,999	550,956
(2) มีภาวะแทรกซ้อน	32,939	61,785	94,654
- ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ	15,134	29,694	44,828
- ภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือดแดง	5,153	8,863	14,016
- ภาวะแทรกซ้อนทางไต	4,882	8,887	13,769
- ภาวะแทรกซ้อนหลายอย่าง	3,541	6,951	10,492
- ภาวะแทรกซ้อนทางตา	2,842	4,591	7,433
- ภาวะแทรกซ้อนระบบประสาท	1,119	2,385	3,504
- ภาวะแทรกซ้อนต้องตัดอวัยวะ	268	414	612

ที่มา : โครงการสุขภาพคนไทย ใน รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2553

หากสงสัยว่าเป็นเบาหวาน ควรไปตรวจเลือด เพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 6 ชั่วโมง หากพบว่ามีค่าเท่ากับ หรือมากกว่า 126 มิลลิกรัม (คนปกติมีค่าต่ำกว่า 110 มิลลิกรัม) ในการตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง ถือได้ว่าเป็นเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานต้องระมัดระวังดูแลระดับน้ำตาลในเลือด และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ที่สำคัญคือ การออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ ทอดๆ อาหารหวาน ขนมกรุบกรอบ

ที่มา รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2553

สืบค้นได้จาก www.hiso.or.th