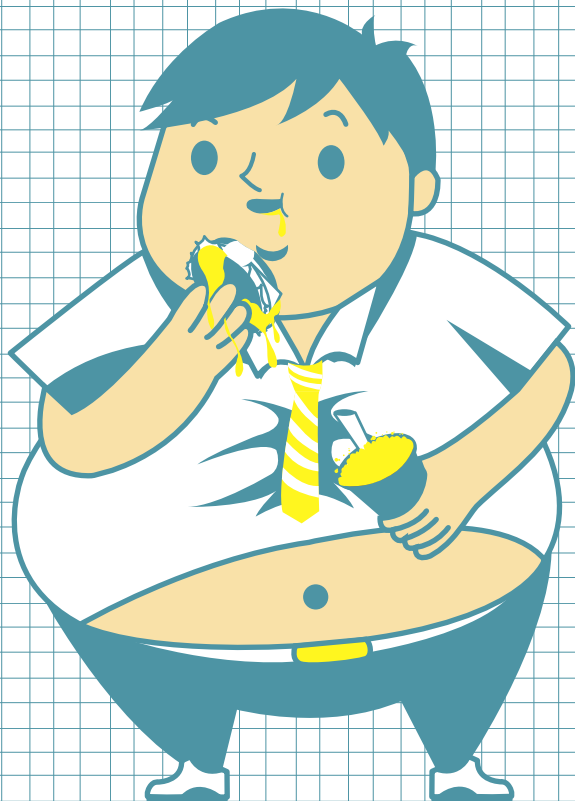
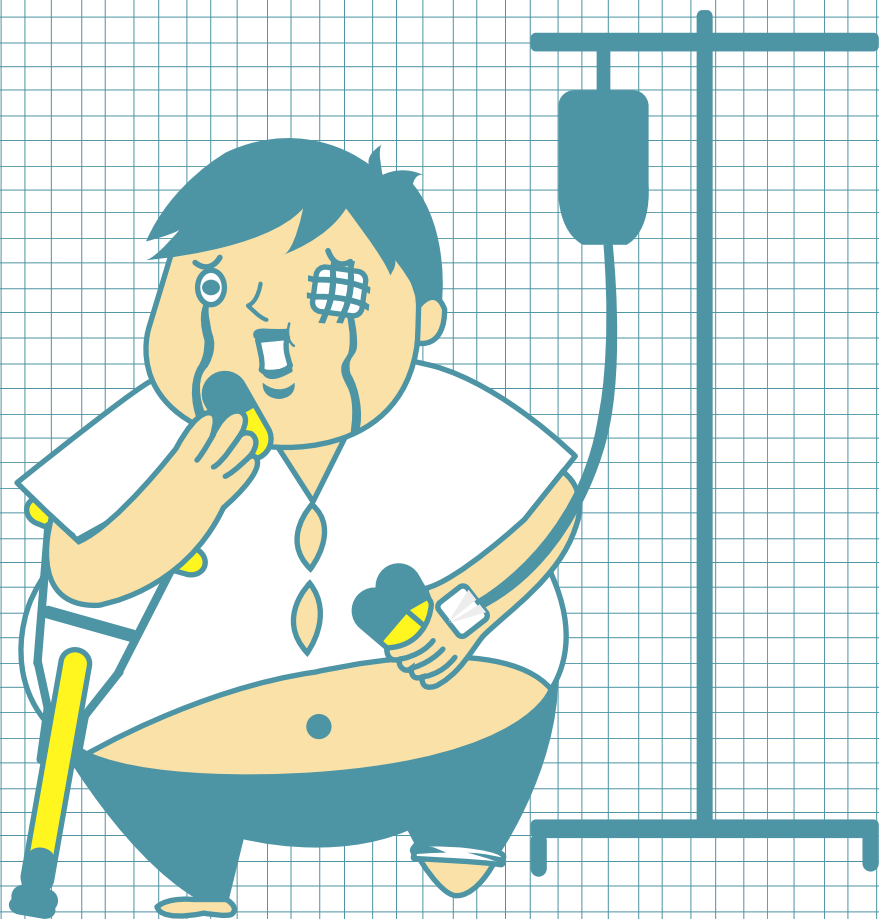


เราจะไม่เป็น
เบ้าหวาน
ในชาตินี้



เราจะไม่เป็น “เบาหวาน” ในชาตินี้
เพราะแค่รู้ให้ทันก็ “ป้องกัน” ได้



แต่คนที่จะ

“ไม่เป็นเบาหวานในชาตินี้”



ทำความรู้จัก
"เบ้าหวาน"



1

รายงานสถานการณ์ **เบาหวาน**

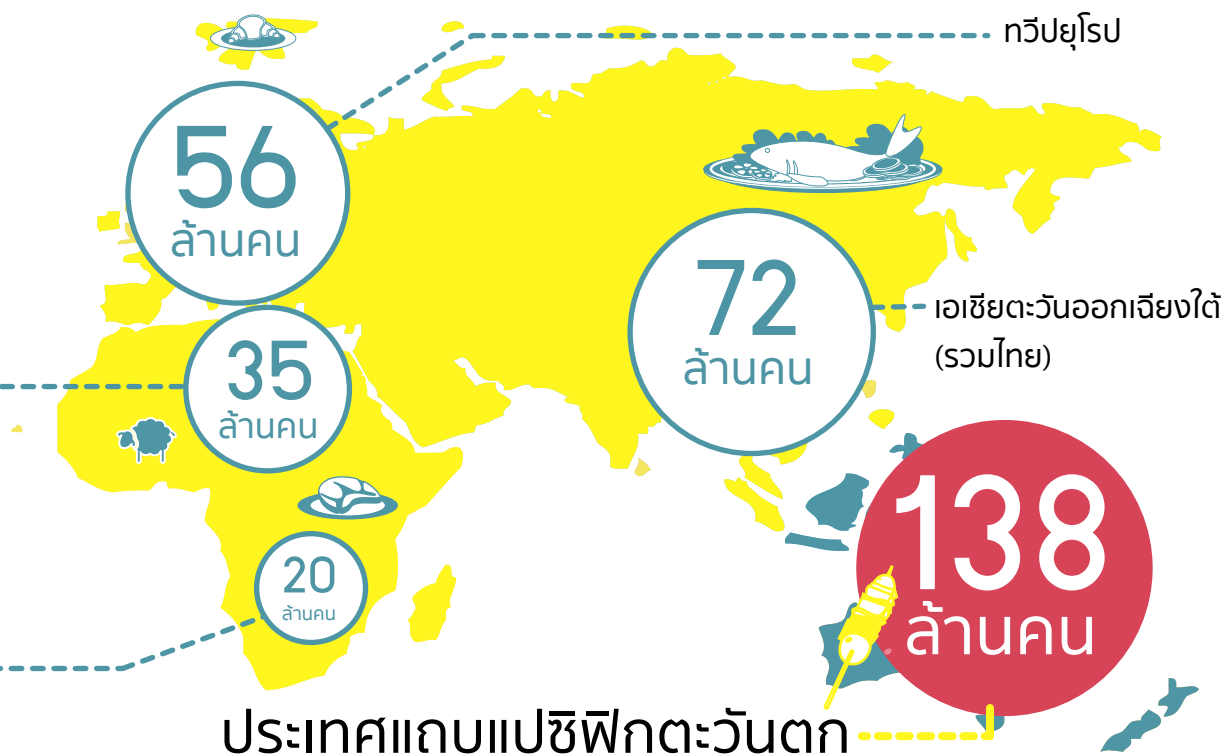
เรามาดูกันว่า...จุดที่“เบาหวาน” กำลังคืบคลานไปทั่วโลก

ข้อมูลจากองค์กร IDF (International Diabetes Federation) ซึ่งมีสมาชิกมากกว่า 230 ชาติทั่วโลก และองค์กรเบาหวานมากกว่า 170 ประเทศทั่วโลก

เผยสถิติผู้ป่วยเบาหวานตามภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก

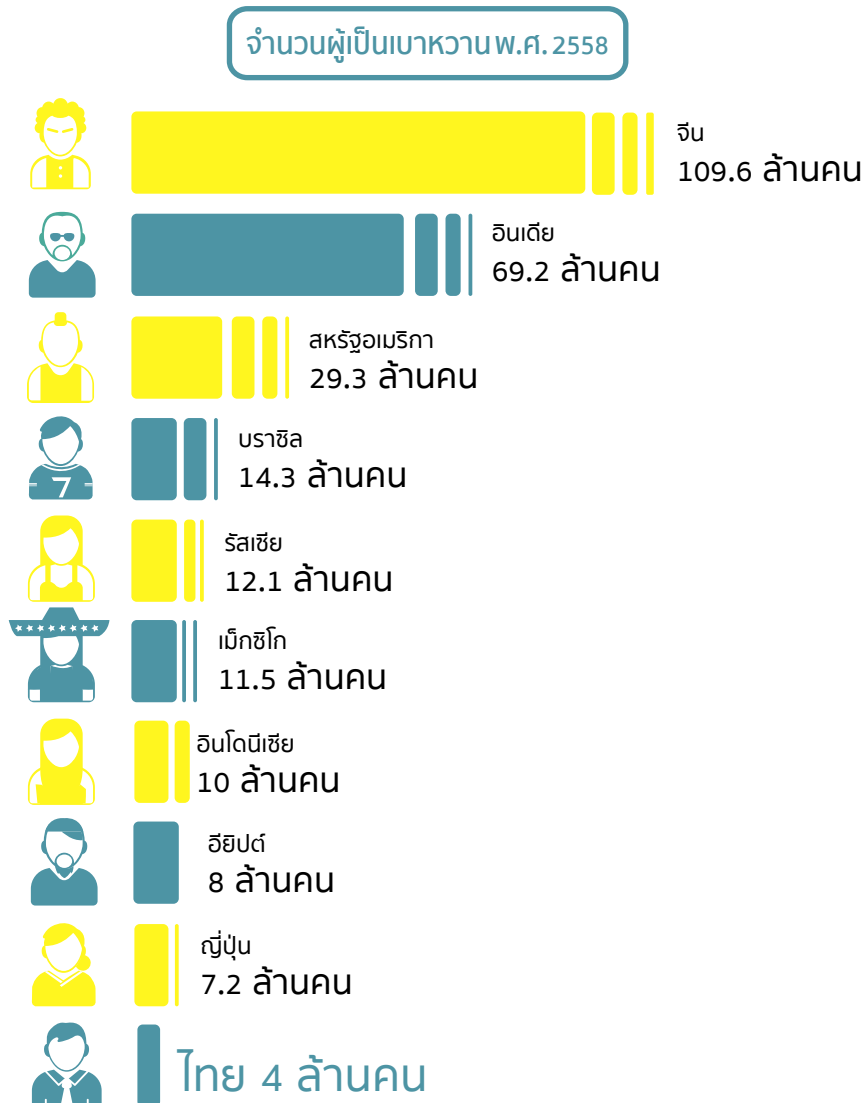
พ.ศ. 2557 ดังนี้





ที่มา: <http://www.diabetesatlas.org>

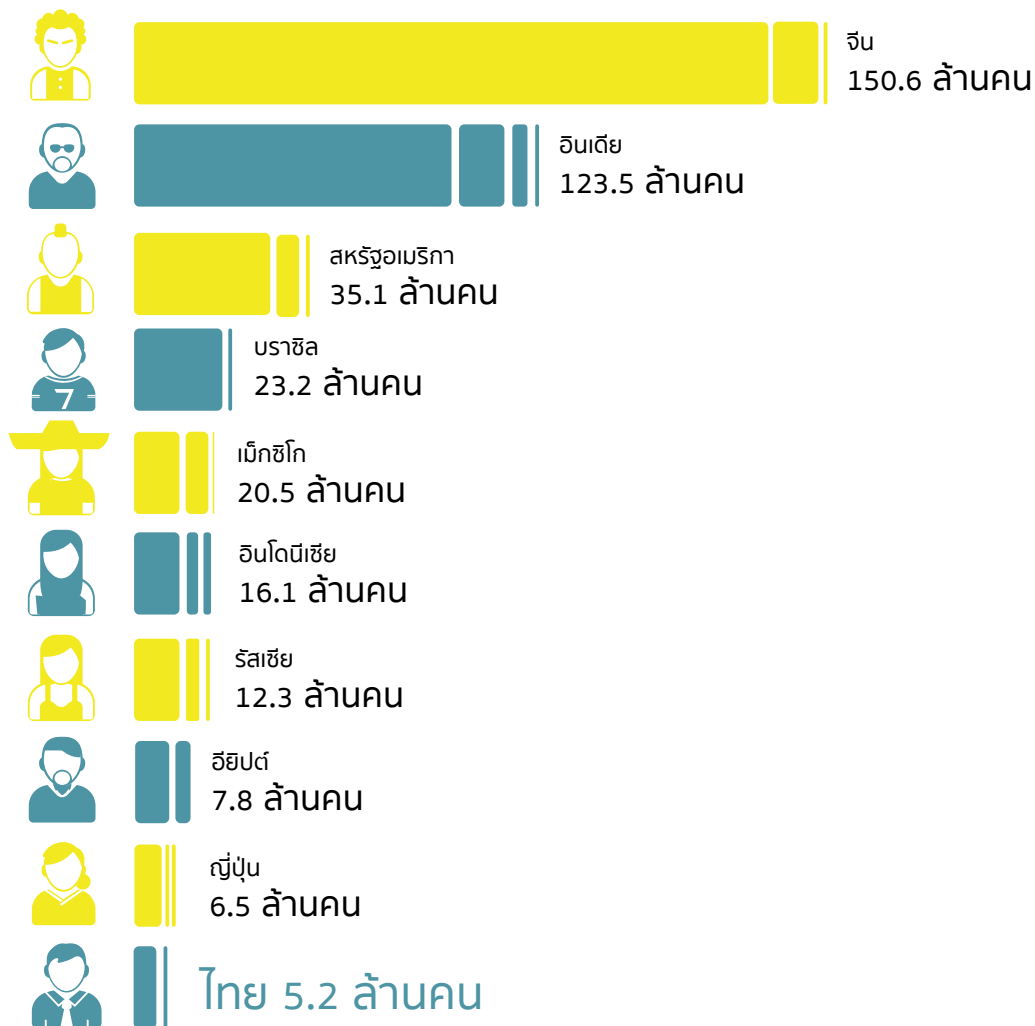
จากผลสำรวจล่าสุด (พ.ศ.2558) ของ IDF พบว่า จำนวนผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ เราคาดกันว่า ประเทศใดจะติดอันดับผู้ป่วยเบาหวานสูงสุดบ้าง และประเทศไทยจะมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานเท่าไรกันนะ



ที่มา: <http://www.diabetesatlas.org/across-the-globe.html>

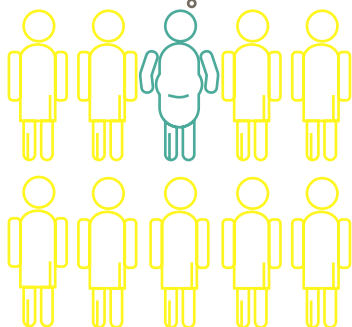
ไม่เพียงเท่านั้น ยังคาดการณ์กันว่า จากนี้ไปอีก 24 ปี
ในพ.ศ. 2583 ผู้ป่วยเบาหวานบางประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

คาดการณ์จำนวนผู้เป็นเบาหวานพ.ศ. 2583

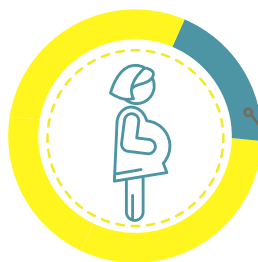


ข้อมูลที่น่าสนใจ ในพ.ศ. 2583

ผู้ใหญ่
1 ใน 10 คน
มีแนวโน้ม
จะเป็นเบาหวาน
(642 ล้านคน)



ผู้ใหญ่
1 ใน 11 คน
จะเป็นเบาหวานเต็มตัว
(415 ล้านคน)



หญิงตั้งครรภ์
มีโอกาสเป็นเบาหวานถึง
1 ใน 7 คน



ทุกๆ 6 วินาที
จะมีผู้เสียชีวิต
จากเบาหวาน

ที่มา: <http://www.diabetesatlas.org/>

เบ้าหวานกำลัง “คืบคลาน” ในประเทศไทย

ผลสำรวจสถานการณ์เบาหวานในประเทศไทย พ.ศ. 2557

จากบริษัทโนโว นอร์ติสค์ ฟาร์มา (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า



1 វិ 12

ของประชากรไทย
มีความเสี่ยงต่อ
การเป็นโรคเบาหวาน



มีความเสี่ยงต่อการ
เป็นเบาหวานมากกว่า
คนต่างจังหวัด



ของประชากร
ที่เป็นเบาหวาน (แล้ว)
ยังไมรู้ตัวว่าเป็นเบาหวาน
เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี
เป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า



ออกกำลังกายทุกวันละ

30 ຫາກ

สามารถลดความเสี่ยง
เบาหวานชนิดที่ 2
ลงได้ถึง 30%

2

เบาหวานคืออะไร

เบาหวาน คือ ภาวะที่มีน้ำตาลในกระแสเลือดมากผิดปกติ โดยมี

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่า 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
(วัดหลังจากอดอาหารนานกว่า 8 ชั่วโมง และอาจมีอาการของโรคบ่งบอก หรือไม่มีก็ได้)

น้ำตาลในเลือดมาจากไหน

ปกติแล้วร่างกายจะมีวิธีการกับน้ำตาลในเลือด ก่อนอื่นภาพน้ำตาลในเลือดในห้วงคุณเป็นแบบนี้หรือเปล่า



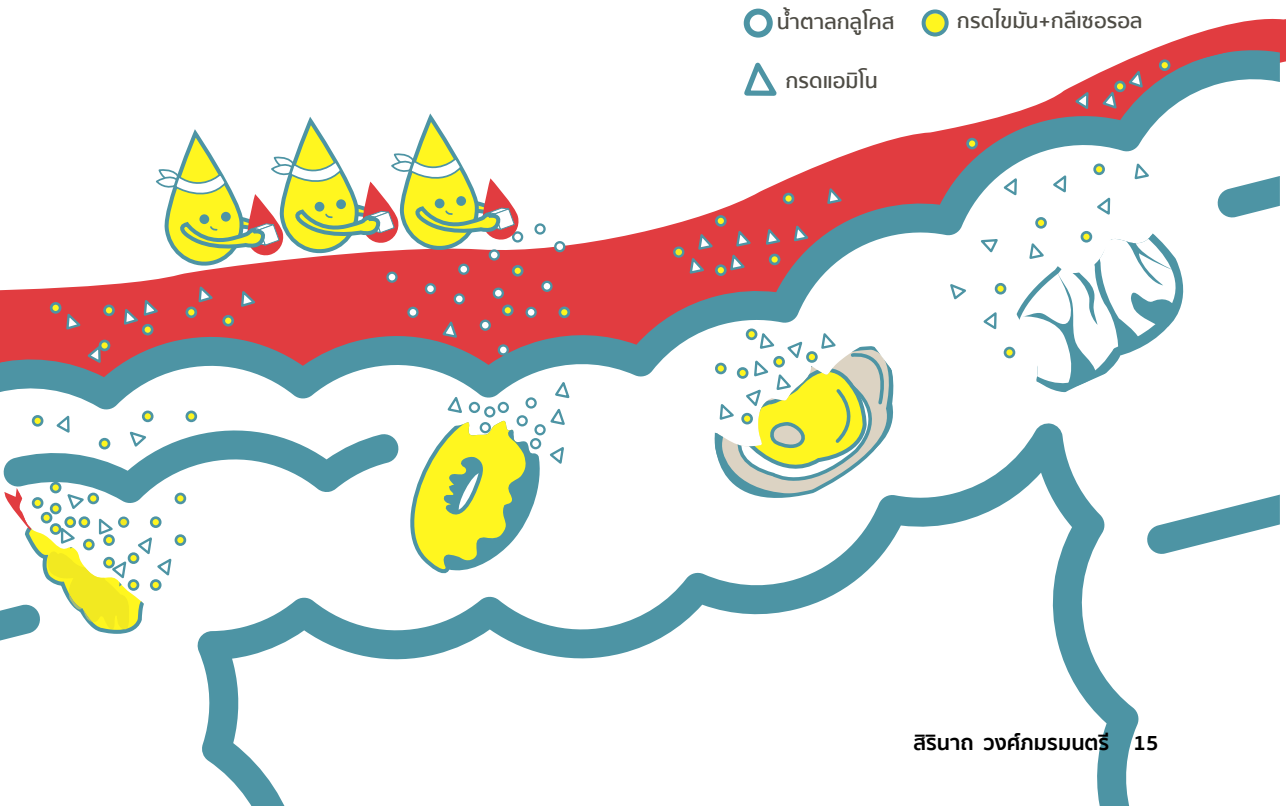
คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าน้ำตาลในเลือดมาจากการที่เรากินน้ำตาลทราย นมข้นหวาน ขนมหวาน หรืออะไรก็ตามที่มีรสหวานมากๆ เท่านั้น แต่ที่จริงแล้วมาจาก “**อาหารเกือบทุกชนิดที่กิน**” รวมทั้งอาหารที่เราคิดว่าไม่หวานด้วย

โดยอาหารหมู่คาร์โบไฮเดรต ร่างกายจะย่อยให้เป็นโมเลกุลเล็กๆ และเปลี่ยนเป็นน้ำตาลที่เรียกว่า “**กลูโคส**” เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้เป็นพลังงานได้ ดังนั้นน้ำตาลในเลือดก็คือ “**น้ำตาลกลูโคส**”



ส่วนสารอาหารจำพวกโปรตีนและไขมันนั้น ร่างกายสามารถนำมาเปลี่ยนเป็นกลูโคสยามฉุกเฉินได้เช่นกัน เพียงแต่กระบวนการจะยุ่งยากและซับซ้อนกว่า เช่น โปรตีนต้องย่อยเป็นกรดแอมิโนก่อน ส่วนไขมันต้องย่อยเป็นกรดไขมันและกลีเซอรอลก่อน เมื่อระดับกลูโคสไม่เพียงพอจะเกิดกระบวนการสลายกรดแอมิโนและกรดไขมัน + กลีเซอรอลที่อยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ออกมาเป็นน้ำตาลกลูโคสใช้เป็นพลังงานต่อไป

บางครั้งร่างกายก็จะเก็บกลูโคสไว้เป็น “พาวเวอร์แบงก์” (อุปกรณ์สำรองพลังงาน) ที่ตับและกล้ามเนื้อ เพื่อไว้ใช้ยามฉุกเฉิน ลองนึกง่ายๆ วันที่อดข้าวอดน้ำ เรื่อยแรงก็หงุดหงิดเพราะไม่ได้พลังงานจากกลูโคสเพิ่มเลย แต่ทำไมเราถึงยังไม่ล้มถึงกันที ก็เพราะว่าร่างกายไปดึงเอากลูโคสที่เก็บไว้ในพาวเวอร์แบงก์มาใช้นั่นเอง แต่การจะขนเหล่ากลูโคสไปให้บรรดากล้ามเนื้อทั่วร่างกายใช้เป็นพลังงานนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมี “อินซูลิน” เข้ามาช่วย

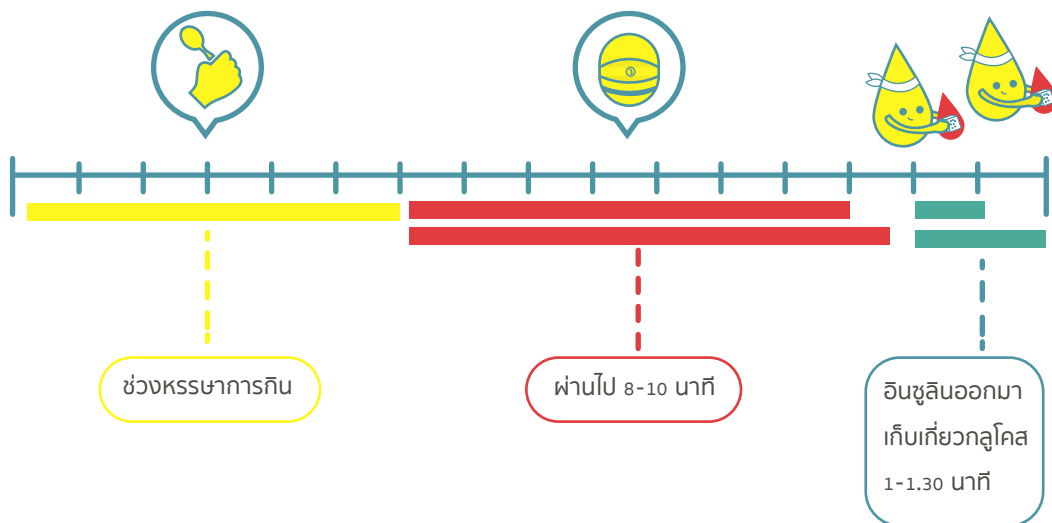


“อินซูลิน” พระเอกของเรา

“ฮอร์โมนอินซูลิน” (Insulin) เป็นฮอร์โมนที่อยู่กลุ่มมวลมนุษยชาติมาช้านาน ปกติแล้วตับอ่อน (pancreas) จะทำหน้าที่ผลิตอินซูลินออกมาให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยขนส่งน้ำตาลกลูโคสไปให้เซลล์ เนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อต่างๆดูดซึมเป็นพลังงานต่อไป แต่หากตับอ่อนผิดปกติ ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอความต้องการของร่างกายได้ หรือร่างกายไม่สามารถนำอินซูลินไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อยๆสูงขึ้น เมื่อปริมาณน้ำตาลในเลือดสะสมขึ้นไปจนถึงระดับหนึ่ง

อาการเบาหวาน...ก็จะเริ่มปรากฏ

อินซูลินมีหน้าที่สำคัญในการทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ คือ 70-110 มก./ดล.

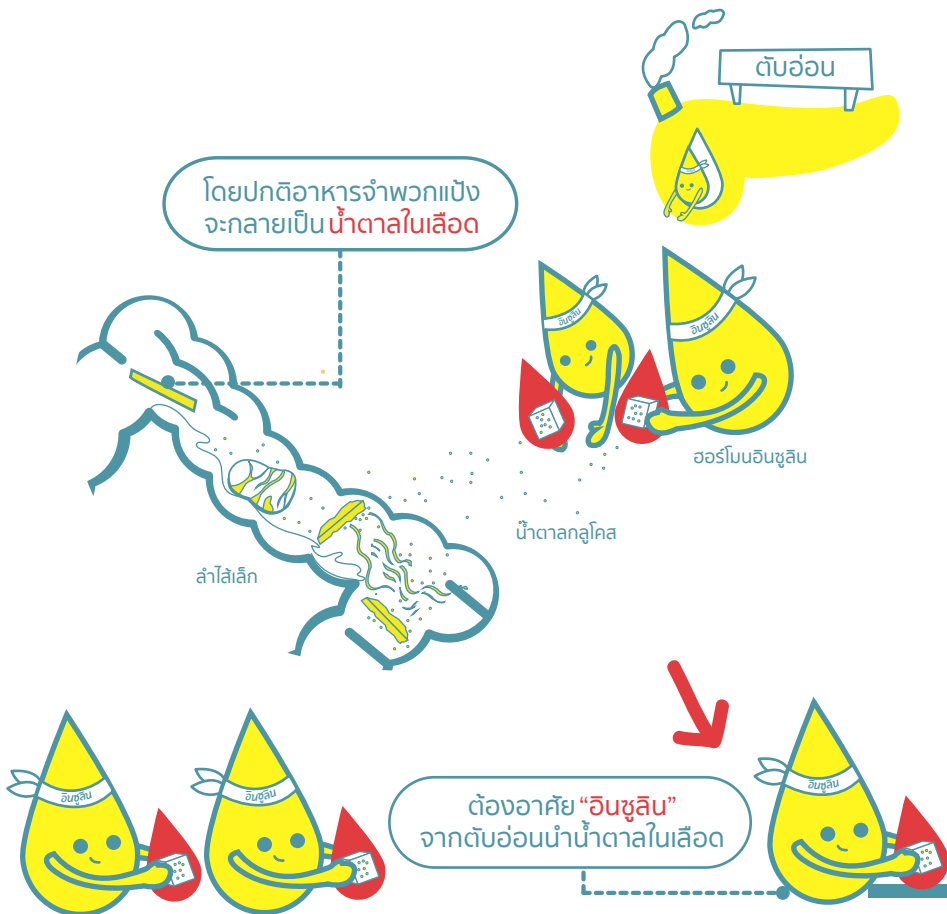


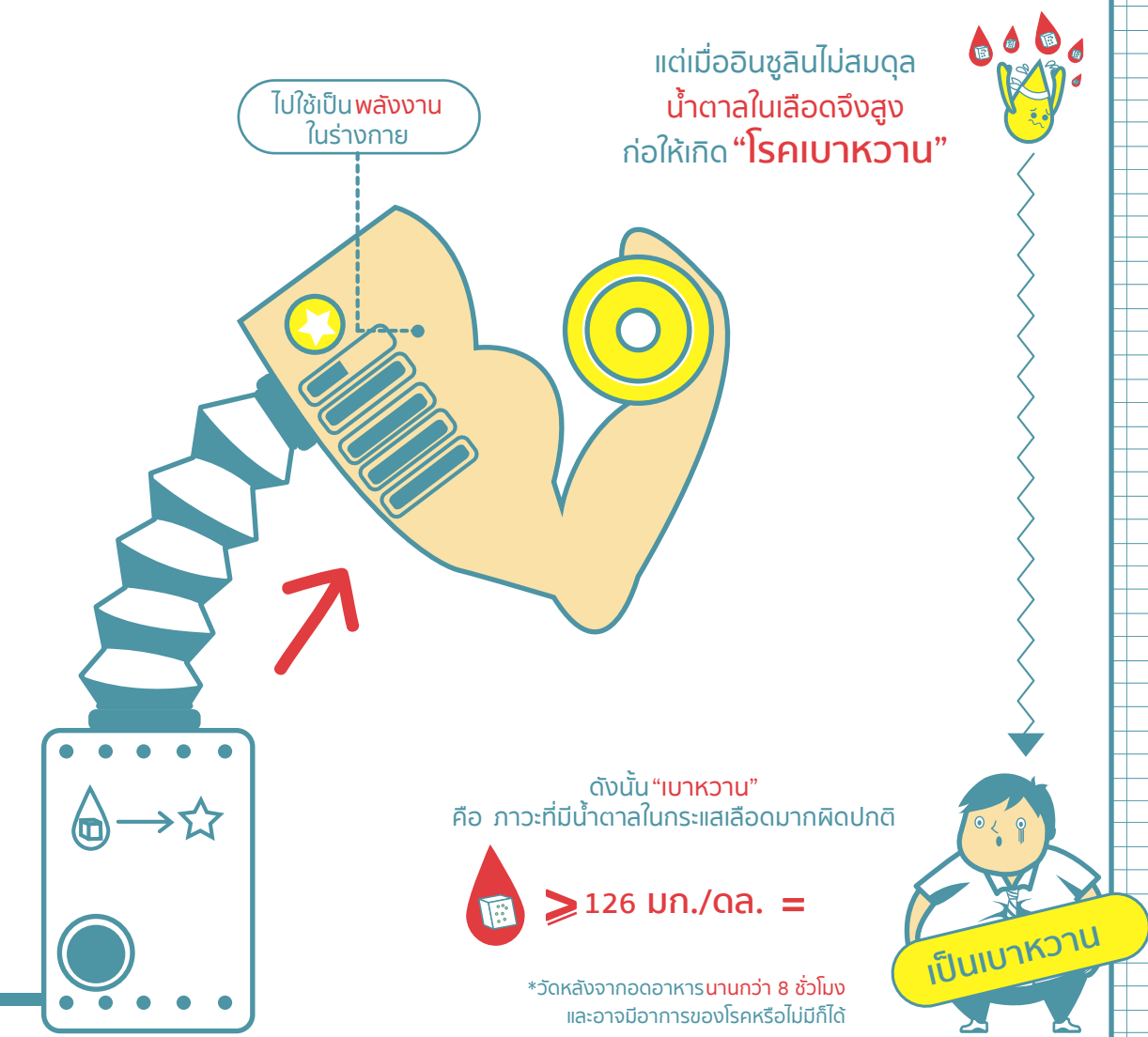
ช่วงเวลาที่อินซูลินออกมาเก็บเกี่ยวกลูโคสตามเวลาที่กินอาหารเข้าไป ถ้าช่วงเวลาในการกินยาวนานถึง 2 ชั่วโมงละ ลองคิดว่าอินซูลินต้องออกมาทำงานหนักขนาดไหน...

“แล้ว **เบฮวาน** คืออะไร ”

กระบวนการ เกิดเบาหวาน

หลายคนมักเข้าใจว่า เบาหวานเป็นโรคที่พบในคนแก่ คนอ้วน คนมีอันจะกิน แต่รู้ไหมว่า นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะจริงๆ แล้วเราทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย มีโอกาสสะสมเบาหวานมาตั้งแต่วัยทำงาน บางคนอาจเริ่มตั้งแต่วัยเรียนด้วยซ้ำ





แต่เมื่ออินซูลินไม่สมดุล
น้ำตาลในเลือดจึงสูง
ก่อให้เกิด “โรคเบาหวาน”

ไปใช้เป็นพลังงาน
ในร่างกาย



ดังนั้น “เบาหวาน”
คือ ภาวะที่มีน้ำตาลในกระแสเลือดมากผิดปกติ

 ≥ 126 มก./ดล. =

*วัดหลังจากอดอาหารนานกว่า 8 ชั่วโมง
และอาจมีอาการของโรคหรือไม่ก็ได้

