

ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน ในสถานการณ์ COVID-19

ผศ.นพ.วิรัช ศรีวิณิชชากร

สาขาวิชาการบริหารการพยาบาลผู้ป่วยนอก ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ผู้ป่วยเบาหวานก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะต้องเฝ้าระวังข้อมูลในการดูแลรักษาสุขภาพในช่วงวิกฤตดังกล่าว ไปติดตามพร้อมกันครับ

เบาหวาน เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease, NCD) ที่มีความสำคัญในปัจจุบันจำนวนผู้เป็นเบาหวานในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น หากพวกเรายังไม่มีความตระหนักในการป้องกัน ดูแลสุขภาพ เพื่อการลดและชะลอการเกิดเบาหวาน เมื่อได้รับการวินิจฉัยเบาหวานแล้ว การดูแลเพื่อป้องกันและการรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน โดยเฉพาะโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือด อาทิ โรคไต จอประสาทตาเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด ย่อมนำมาซึ่งการสูญเสียทรัพยากรด้านสุขภาพ และทรัพยากรบุคคลอย่างมหาศาล

สัญญาณอันตราย

ร้อยละ 50 ของผู้เป็นเบาหวาน มักจะไม่มีอาการใดที่ชัดเจนและไม่ทราบว่าตนเองเป็นเบาหวาน จนกว่าจะได้มาทำการตรวจโดยการเจาะตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่แรก อาการในคนทั่วไปที่ทำให้เริ่มสงสัยว่าตนเองจะเป็นเบาหวาน คือ เมื่อมีอาการปัสสาวะบ่อยมากขึ้น กระหายน้ำบ่อย น้ำหนักตัวลดลง มีแผลที่หายช้ากว่าปกติ และหลายครั้งก็พบว่านำมาด้วยอาการภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือด

เบาหวานแบ่งเป็นกี่ชนิด

เบาหวานหากแบ่งตามการสาเหตุของการเกิดโรคจะแบ่งเป็นได้ 4 ชนิด ดังนี้

เบาหวาน ชนิดที่ 1 มีการทำลายของเบต้าเซลล์ในตับอ่อนจากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ผลิตอินซูลินลดลง หรือไม่ผลิตเลย พบได้ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กเล็ก วัยเรียน วัยรุ่น จนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ป่วยส่วนมากผอม มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินจากน้ำตาลสูงและเลือดเป็นกรด เมื่อได้รับอินซูลิน ทดแทน อาการดีขึ้นจนปกติ * ผู้ป่วยกลุ่มนี้ ต้องฉีดยาอินซูลินตลอดไป



เบาหวาน ชนิดที่ 2 มีภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้ออกฤทธิ์ได้ลดลงและหรือมีความบกพร่องในการผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ ส่วนมากพบในผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มักจะมีรูปร่างท้วมหรืออ้วน อาการอาจจะน้อยหรือค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป มักไม่ค่อยมีอาการเมื่อแรกวินิจฉัยสามารถรักษาด้วยการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ ยาลดระดับน้ำตาล มีบางรายต้องใช้อินซูลิน



เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกิดจากการที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลินที่เพิ่มมากขึ้น มีปัจจัยจากรกและมารดาอาจผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ ซึ่งเริ่มผิดปกติในขณะตั้งครรภ์ ตรวจพบจากการทำการทดสอบความทนน้ำตาล ในหญิงตั้งครรภ์ ปัจจุบันพบมากขึ้น หลายรายเมื่อคลอดบุตรแล้วเป็นเบาหวานต่อเนื่อง ดังนั้น ทุกรายหลังจากคลอดบุตรจึงจำเป็นต้องรับการตรวจระดับน้ำตาลหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

เบาหวานที่มีสาเหตุเฉพาะ มีสาเหตุที่ชัดเจน เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม, โรคเบาหวานจากโรคของตับอ่อน โรคเบาหวานจากยา และโรคทางฮอร์โมนผิดปกติ เป็นต้น พบได้ทุกช่วงอายุขึ้นกับสาเหตุ กลุ่มนี้มักมีประวัติ อาการ อาการแสดง ปัจจัยเสี่ยงให้สงสัยภาวะเบาหวานแบบมีเหตุเฉพาะ เช่น มีประวัติคนในครอบครัววินิจฉัยเบาหวานอายุน้อยกว่า 30ปี อาการฮอร์โมนผิดปกติ ประวัติการได้รับยา และผ่าตัดตับอ่อน เป็นต้น



ในสถานการณ์ COVID-19 ผู้เป็นเบาหวานควรมีการดูแลรักษาตนเองอย่างไร

มีข้อมูลพบว่าเบาหวาน ทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกันร่างกายเกิดความอ่อนแอลงผิดปกติ หมายความว่าผู้เป็นเบาหวานจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะในกรณีที่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี อายุมาก หรือมีโรคร่วมหลายโรค อย่างไรก็ตามที่ควรทำคงเหมือนบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน แต่ที่ควรเคร่งครัดมากกว่า คือ การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี้ ดูแลตนเองเรื่องเบาหวานอย่างใกล้ชิด และรีบพบแพทย์ถ้ามีความเสี่ยงหรือมีอาการของโรค ได้แก่

ปฏิบัติตัวลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

ควรล้างมือบ่อย ๆ ไม่ว่าจะด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำเปล่ากับสบู่ การใส่หน้ากากอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ามีอาการไอ จาม หรือจำเป็นต้องไปในที่แออัด ชุมชน หรือออกนอกบ้าน หลีกเลี่ยงการออกไปภายนอกโดยไม่จำเป็น และต้องหลีกเลี่ยงการจับต้องสิ่งของภายนอก ใบหน้าตนเอง ไม่ใช้สิ่งของบางอย่างร่วมกันกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ภาชนะรับประทานอาหาร เนื่องจากจะเป็นการแพร่กระจาย รับเชื้อ

สามารถส่งต่อไปได้ หากตัวผู้ป่วยเบาหวานกังวลว่าจะมีการติดเชื้อ ควรวัดไข้เช้าและเย็น ถ้ามากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ติดต่อกัน มีอาการผิดปกติ เช่น ไอ หายใจลำบาก หรือมีความเสี่ยงที่ไปรับเชื้อให้รีบปรึกษาแพทย์

การปฏิบัติตัวที่จำเพาะในผู้เป็นเบาหวาน

1. **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี** ด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายในบ้านให้เหมาะสม ควรตรวจระดับน้ำตาลด้วยตนเองที่บ้านบ่อยขึ้น โดยเฉพาะในเบาหวานชนิดที่ 1 และเบาหวานที่ฉีดยาอินซูลิน เพื่อจะได้รักษาให้ระดับน้ำตาลให้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้
2. **รับประทานยาหรือฉีดอินซูลินอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ตามแพทย์แนะนำ ไม่ขาดยา** จึงควรมีการประเมินและนับปริมาณยาว่าเพียงพอหรือไม่ และจัดทำให้เพียงพอตลอดเวลา
3. **รับประทานอาหารให้เพียงพอ เหมาะสม** เพื่อคุมระดับน้ำตาล จำเป็นต้องดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ รวมถึงต้องมีการเก็บสำรองอาหารที่สามารถนำมาแก้ไขภาวะแทรกซ้อน ฉียบพลง เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำฉุกเฉินไว้ที่บ้านด้วย
4. **ควรควบคุมน้ำหนักให้ดี ชั่งน้ำหนักสม่ำเสมอ** ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้น ก็อาจหมายถึงการควบคุมตนเองได้น้อยลง รับประทานอาหารมาก แต่กิจกรรมทางกายน้อย หรือการมีภาวะน้ำหนักลดก็อาจหมายถึงภาวะน้ำตาลสูงเกิน อาจปรึกษาแพทย์ถ้าทำได้ เพื่อป้องกันภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน
5. **เมื่อต้องเก็บตัวอยู่บ้านคนเดียว ควรมีเบอร์โทรศัพท์เพื่อแจ้งญาติ และครอบครัว หรือเพื่อนบ้านที่ไว้ใจ** เพื่อช่วยเหลือกันในกรณีที่มีภาวะฉุกเฉิน หรือโทรฉุกเฉิน 1669

ผู้ป่วยเบาหวานควรมาพบแพทย์อย่างน้อยก็เดือนครั้ง ในสถานการณ์ COVID-19

การสำรองยานั้น ไม่มีข้อแนะนำที่แน่ชัด สำคัญ คือ ต้องมียาให้เพียงพอจนถึงวันที่นัดครั้งถัดไป ไม่เสี่ยงต่อการขาดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ในภาวะระบาดปัจจุบัน เพื่อลดการได้รับเชื้อใหม่ โดยปกติ แพทย์ที่ทำการดูแลจะเป็นผู้พิจารณา ถ้าผู้ป่วยสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี อาจจะมีการนัดหมายที่นานกว่าปกติ เช่น 4-6 เดือน และใช้ระบบการติดตามรูปแบบอื่น ๆ เช่นการสื่อสารทางไกลกับแพทย์ และทีมงานการรักษา แต่หากผู้ป่วยยังไม่สามารถควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับยา ให้การรักษาเพิ่มเติม ก็จำเป็นต้องมีการนัดหมายที่เร็วกว่าเดิม เพื่อแนะนำต่าง ๆ ผ่านระบบการสื่อสารทางไกล หรือ ระบบโทรศัพท์ ไลน์ หรือมาตรวจที่โรงพยาบาล ตามที่แพทย์เห็นสมควร

อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง

ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ คาร์โบไฮเดรตจากข้าวแป้งในปริมาณที่เหมาะสม เน้นผักทุกชนิด โดยเฉพาะผักใบ สามารถรับประทานผลไม้ได้แต่ปริมาณ 1 ส่วนต่อมื้อ ปริมาณในการรับประทานให้เหมาะสม ขึ้นกับชนิดของผลไม้ ถ้าผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ทูเรียน ลำไย ควรจะรับประทานให้น้อยตามส่วนหรือหลีกเลี่ยง เพราะผลไม้ที่มีดัชนีน้ำตาลสูงหรือมีปริมาณน้ำตาลสูงสามารถส่งผลให้ระดับน้ำตาลหลังการรับประทานขึ้นไปสูงได้มากและรวดเร็ว นอกจากนี้ควรจำกัดอาหารบางชนิดในผู้เป็นเบาหวาน ได้แก่ อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง หรือปริมาณน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ยาเบาหวาน และ คำแนะนำด้านอาหารที่ได้รับจากนักโภชนาการ และ แพทย์ผู้รักษา ให้ สมดุลย์กัน ในแต่ละมื้อแต่ละวัน

อาหารสำรองที่สามารถแก้ไขระดับน้ำตาลต่ำในเลือด

อาหารที่แนะนำให้นำมาใช้แก้ไขภาวะน้ำตาลต่ำฉุกเฉิน คือ อาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล โมเลกุลเดี่ยว ได้แก่ น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ลูกอม ซึ่งจะใช้เท่าที่จำเป็นเบื้องต้น ถ้ามีอาการของภาวะน้ำตาลต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเฉื่อยชื่อยาว นอนได้น้อยกว่า 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร อย่างไรก็ตามหากคนไข้เบาหวานมีอาการของน้ำตาลต่ำ และ แก้ไขขั้นต้นเองไม่ได้ขึ้นหรือ ที่รุนแรงเช่นหมดสติ ไม่แนะนำให้ป้อนอาหารใด ๆ เข้าทางปากของผู้ป่วยแต่ควรขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาลใกล้ ๆ โดยด่วน

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำน้อยทำให้ความเข้มข้นของสารต่าง ๆ ในร่างกายเสมือนว่ามากขึ้น ทำให้การทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ผิดสมดุลไป ในผู้เป็นเบาหวานโดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อน หรือ เมื่อหลังออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียเหงื่อออกไป โดยเฉพาะผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงจะให้ปัสสาวะบ่อย ยิ่งส่งเสริมให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ

อันตราย ! หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่า 80-180 มก./ดล.

หากระดับน้ำตาลต่ำกว่า 80 มก./ดล. ผู้ป่วยกำลังจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ ซึ่งอาจจะเริ่มมีอาการใจสั่น เหงื่อแตก มือสั่น รู้สึกหิว และอาจหมดสติและหากไม่ได้รับการแก้ไขอาจเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคือหากมีอาการดังกล่าวควรรับประทานน้ำตาล 15-30 กรัม ในกรณีที่ผู้ป่วยยังมีสติและทำตามสั่งได้ แนะนำให้เลือกรับประทาน 1 อย่าง เช่น ดื่มน้ำผลไม้ 180 ซีซี อมลูกอม 3 เม็ด น้ำผึ้งหรือน้ำหวานเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น แต่หากคนไข้หมดสติหรือทำตามสั่งในการกลืนอาหารไม่ได้ จะต้องรับขอความช่วยเหลือหรือพามาสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

หากระดับน้ำตาลสูงกว่า 180 มก./ดล. ให้สำรวจร่างกายว่ามีความผิดปกติ หรือเจ็บป่วยไม่สบายหรือไม่ สำรวจพฤติกรรมในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งแม้จะไม่มีอาการใด ๆ แต่ระดับน้ำตาลระดับนี้จะลดการทำงานของภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยจะเสี่ยงการติดเชื้อมากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนน้ำตาลสูงฉับพลันได้ถ้าไม่แก้ไข

ดังนั้นผู้เป็นควรปรับการรับประทานอาหาร เพิ่มกิจกรรมทางกาย รับประทานยาและฉีดยาอย่างสม่ำเสมอ มีการติดตามค่าน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ ท่านสามารถติดต่อปรึกษาศูนย์เบาหวาน ในเวลาราชการ หรือผ่านช่องทางระบบสื่อสาร และนัดหมายปรึกษาทีมแพทย์เจ้าของไข้ หรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในการปรับยาและการรักษาเบื้องต้น

สำหรับผู้เป็นเบาหวาน รพ.ศิริราช เรามี “ศูนย์เบาหวานศิริราช” คอยดูแลท่านด้วยบริการครบวงจร และแม้ว่าในช่วงนี้ (ไปจนถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดจะดีขึ้น) ศูนย์เบาหวานศิริราช จะงดให้บริการ ยกเว้นการบริการติดตาม DSMES ผู้เป็นเบาหวานรายเดิมทางโทรศัพท์ และท่านยังสามารถติดต่อสอบถาม ปรึกษาเกี่ยวกับเบาหวานได้ที่ โทร. 0 2419 9568 ต่อ 101-102 เวลา 09.00 – 14.00 น. ในวันราชการ และ กรณีที่มีนัดหมาย ศูนย์เบาหวานศิริราช จะโทรแจ้งเลื่อนนัดหมายทางโทรศัพท์ล่วงหน้า ก่อนถึงวันนัดหมาย หรือท่านสามารถโทรศัพท์มาสอบถามได้ตามหมายเลขข้างต้นครับ