

ป้องกัน... ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

อ.พญ.ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งในผู้ที่มีอาการรุนแรง หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายได้

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เกิดขึ้นได้ทั้งผู้ป่วยทั่วไป จากภายหลังการดื่มสุราในปริมาณมาก โดยไม่ได้รับประทานอาหารควบคู่ไปด้วย หรือในผู้ที่เป็นเนื้องอกบางชนิด ที่มีการสร้างฮอร์โมนอินซูลินผิดปกติ ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำตามมา แต่ส่วนใหญ่ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เกิดขึ้นได้ในผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือยาฉีดอินซูลิน ในกรณีที่รับประทานอาหารผิดเวลา รับประทานอาหารน้อยไป ออกกำลังกายมากไป หรือระดับการทำงานของไตผิดปกติ ส่งผลให้การออกฤทธิ์และการขับยาออกจากร่างกายไม่เป็นไปตามภาวะปกติที่ควรจะเป็น

อาการที่พบขึ้นกับความรุนแรงของภาวะดังกล่าว ในระยะแรกที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงไม่มาก ผู้ป่วยจะมีอาการเตือน ซึ่งเป็นผลจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ รู้สึกอ่อนเพลีย หัววิวๆ ร่วมกับมีอาการหิว อยากรับประทานอาหาร มือสั่น ใจสั่น กระสับกระส่าย ถ้าภาวะนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลงมาก จนทำให้ผู้ป่วยเริ่มมีอาการของสมองขาดน้ำตาล ได้แก่ ปวดศีรษะ แขนขาอ่อนแรง มือชา ปากชา และถ้าเป็นรุนแรง อาจมีอาการชักหรือหมดสติร่วมด้วย หากปล่อยให้อาการดังกล่าวเกิดขึ้นบ่อย ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ อาจส่งผลต่อความจำ ทำให้เกิดความจำเสื่อม สมองพิการ ซึ่งในบางคนอาจหลับไม่ตื่น เนื่องจากสมองพิการอย่างถาวร

การแก้ไขเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ยังสงสัยว่ามีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ขึ้นกับอาการความรุนแรงและระดับความรู้สึกตัว ถ้ายังรู้สึกตัว ให้บริบทื่นน้ำหวานหรือรับประทานของหวาน ๆ เช่น ลูกอมทันที ซึ่งจะช่วยให้อาการทุเลาลงได้ แต่ถ้าผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้น้ำตาลกลูโคสทางหลอดเลือดดำ ไม่ควรกรอกน้ำตาลหรือน้ำหวานเข้าปากช่วงที่หมดสติ เพราะอาจทำให้สำลักลงปอดได้

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับยารักษาเบาหวานอยู่ และมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เช่น ในช่วงที่ไม่สบายหรือรับประทานอาหารได้น้อย ควรพกของหวานติดตัวไว้รับประทานเมื่อมีอาการ อย่างไรก็ตาม แนะนำว่าควรมีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเครื่องตรวจปลายนิ้ว เพื่อยืนยันว่าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจริง ซึ่งระดับน้ำตาลในเลือดจะแตกต่างจากคนทั่วไป คือ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวานได้ค่าต่ำกว่า 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จัดได้ว่า มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

เพื่อสุขภาพที่ดี ดูแลตนเองตั้งแต่วันนี้ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานค่ะ