

เบาหวานในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

โรคเบาหวาน หลายๆ คนอาจคิดว่าเป็นได้เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ความจริงแล้วเบาหวานสามารถเกิดในเด็กได้เช่นกัน ซึ่งเกิดจากการขาดอินซูลิน หรือการทำงานของอินซูลินบกพร่อง ซึ่งอินซูลินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่ร่างกายผลิตได้จากตับอ่อน ทำหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายเพื่อสร้างเป็นพลังงาน

ซึ่งโรคเบาหวานในเด็กเกิดจากภาวะน้ำตาลสูงกว่าเกณฑ์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่1 เบาหวานที่เกิดจากพันธุกรรม มักพบในเด็กที่อายุน้อย เกิดจากภาวะร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้

ประเภทที่2 เบาหวานที่เกิดจากพฤติกรรมของเด็ก ส่วนมากจะพบในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่น พฤติกรรมการกินอาหารเปลี่ยนไป เน้นการกินอาหารนอกบ้าน อาหารจานด่วนมากขึ้น กินของหวาน ไม่ออกกำลังกาย จนเกิดไขมันที่ทำให้ร่างกายต่อต้านอินซูลิน และไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ซึ่งจะมีอาการสำคัญของโรค ดังนี้

ประเภทที่1 มีอาการอยากกินอาหารมากขึ้น หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย กินอาหารมากขึ้น แต่น้ำหนักลดลง

ประเภทที่2 ส่วนมากจะพบในเด็กที่มีภาวะอ้วนหรือน้ำหนักเกิน สังเกตได้จากผิวหนังบริเวณคอ ขาหนีบ รักแร้ มีลักษณะหนาดำขรุขระเป็นปื้น ขัดถูไม่ออก และมีอาการปัสสาวะบ่อย

วิธีป้องกันและรักษาเบาหวาน

ประเภทที่ 1 ยังไม่พบการป้องกัน ทำได้ด้วยการฉีดอินซูลินเข้าร่างกายวิธีเดียว เข้าบริเวณใต้ผิวหนัง อย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง และหมั่นตรวจน้ำตาลของตนเองอยู่เสมอ ควบคุมไปกับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเป็นประจำ

ประเภทที่ 2 ป้องกันและรักษาได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน ใส่ใจในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินอาหารที่มีรสหวานจัด มันจัด

กินอาหารให้ถูกตามหลักโภชนาการ ร่วมกับการออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ปล่อยให้ร่างกายอ้วน และใช้การรักษาด้วยการกินยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด หากไม่ดีขึ้นอาจจะต้องใช้การฉีดอินซูลินเพิ่มเติม หรือตามแพทย์สั่ง

ดังนั้นผู้ปกครองควรหมั่นใส่ใจลูกหลานเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ปริมาณเพียงพอ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์ ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอและหากพบความผิดปกติของร่างกายให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อดำเนินการรักษาให้ถูกวิธีต่อไป เบาหวานในเด็ก เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ครอบครัวไม่ควรมองข้าม

แหล่งที่มา : ร.พ. ศิริราชย์ ปิยมหาราชการุณย์

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/diabetes-in-children>