

หยุดเบาหวาน หยุดการตายทุกแปดวิ



“ทุก 8 วินาที ณ ที่ใดที่หนึ่งในโลก จะมีคนตายเพราะเบาหวาน 1 คน” สหพันธ์สมาคมโรคเบาหวานระหว่างประเทศได้เรียกร้องให้มีปฏิบัติการเรื่องเบาหวานมาตั้งแต่ ค.ศ.2010 [1] การจะหยุดยั้งการระบาดของเบาหวานที่เกิดขึ้นทั่วทุกมุมโลกในขณะนี้ได้นั้น จำเป็นต้องร่วมกันแก้ที่ปมรากของปัญหา ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมทั่วโลก

### แค่เบาหวานทำไมถึงตาย?

การตายตามธรรมชาติและโดยสวัสดิภาพ ควรเป็นเพราะเราชราภาพมากแล้วจนสมควรแก่เวลา ความชราเป็นผลมาจากการสะสมความเสื่อมสภาพของเซลล์ต่างๆในร่างกายและนำไปสู่ความเจ็บป่วยและความตาย สาเหตุหลักของความชราที่มาจากสิ่งแวดล้อมมี 4 ประการ คือ (1) ภาวะน้ำตาลสะสม

(2) การอักเสบเรื้อรัง (3) อนุมูลอิสระ และ (4) ภาวะพร่องฮอร์โมน [2] จึงแค่นอนหายใจเฉยๆ เวลาที่ล่วงผ่านไปก็สามารถทำให้มนุษย์แก่เพิ่มขึ้นได้เองเรื่อยๆ อยู่แล้ว

การศึกษาทางชีวโมเลกุลเกี่ยวกับ ตัวจับความตาย (death receptor) ที่มีบทบาทในการคงความสมดุลผ่านการควบคุมความเป็นหรือตายของเซลล์นั้น พบว่าภาวะกลูโคสในเลือดที่สูงสามารถเหนี่ยวนำให้เกิดการฝ่อตาย (apoptosis) ของเซลล์เยื่อปิวซันในของหลอดเลือดแดงใหญ่ของหัวใจ (coronary artery) และอาจเป็นเหตุแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับหลอดเลือดต่างๆ ในร่างกายของผู้ที่เป็น เบาหวาน [3] เข้าทำนองลัทธิ (เซลล์) ชวนกันแก่ตายหมู่แก่ล้างเจ้าของร่างกาย (ที่ดันกินหวานมากเกินไป) นั่นเอง

ลำพังโรคเบาหวานมักไม่เก่งพอที่จะทำให้คนตายได้ (คนเบาหวานที่ดูแลตัวเองดีจนมีค่าน้ำตาลดีก็อายุยืนเหมือนคนปกติ) แต่การที่ผู้คนด่วนตายไปเองนั้น มักเกิดจากภาวะแทรกซ้อนอื่นเสียมากกว่า เวลาญาติแจ้งผู้ร่วมงานศพก็มักจะบอกว่า ผู้ตาย ตายด้วยโรคหัวใจวายเฉียบพลัน โรคเส้นเลือดในสมองแตกเฉียบพลัน โรคไตวายเฉียบพลัน และอะไรอื่นๆ ที่กะทันหันจนสุดปัญญาจะแก้ได้ทัน จะเท้าความบ้าง ก็แค่ว่า “เมื่อวานป่าแกก็ยังดีอยู่นะ รู้แต่ว่าเป็นเบาหวานมานาน” ก็เท่านั้นเอง แม้ว่าช่วงเวลาก่อนการตาย จะดำเนินมาเนิ่นนาน ผู้คนก็มักคร้านที่จะบรรยาย

ถ้าสามารถติดกล้องวงจรปิดในร่างกายของคนได้ก็คงจะดี เพราะจะได้นำมาเปิดแสดงให้ผู้ที่มางานศพได้รับชมกันตั้งแต่ตอนต้นจนถึงตอนอวสาน จะได้เห็นกันจะๆ ว่าเบาหวานได้ทารุณกรรมหลอดเลือดทั่วร่างกายของผู้ตาย (ที่ไม่ได้ควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดและผลอื่นๆ ให้อยู่ในระดับปกติ) จนเกิดการเสื่อมถอยเรื้อรังของอวัยวะต่างๆ ได้อย่างไร และก่อให้เกิดการ “ถึงตาย” ได้ในที่สุด

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง จึงคือตัวการสำคัญที่นำความแก่ก่อนวัยให้มาสู่ผู้เป็นโรคเบาหวาน

## ปมสังหาร

การวิเคราะห์ฐานข้อมูลของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานเกือบ 1 หมื่นรายที่มาตรวจรักษา ณ คลินิกเบาหวานในศูนย์การแพทย์ขนาดใหญ่ 11 แห่งของประเทศไทย โดยเป็นผู้ป่วยที่เข้าร่วมลงทะเบียนในโครงการ

ศึกษาวิจัยแบบติดตามไปข้างหน้า เป็นระยะเวลา 3 ปี พบว่า ความเสี่ยงต่อการตายในผู้ป่วยกลุ่มนี้ เพิ่มขึ้นอย่างสัมพันธ์กับ อายุ ประเภทของแบบแผนในการรักษา การศึกษาที่น้อย ความจำเป็นที่ต้องใช้ยาถึงระดับการฉีดอินซูลิน การสูบบุหรี่ ประวัติโรคหัวใจหลอดเลือดและหลอดเลือดสมอง ระดับค่าการทำงานของไตที่สูง และระดับค่าน้ำตาลเฉลี่ยที่สูงสะสม ทั้งนี้พบว่ายาที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด และยาลดน้ำตาลในเลือดประเภทเมทฟอร์มินจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการตาย ทั้งนี้ สาเหตุการตายส่วนใหญ่คือ โรคหัวใจหลอดเลือด การติดเชื้อ และ มะเร็ง [4]

มีผู้สงสัยใคร่รู้ ลงไปเกาะติดศึกษา (ระยะเวลาติดตาม 5 ปี) ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานแถวภาคใต้ พบว่า ครึ่งหนึ่งของสาเหตุการตายในผู้ป่วยเบาหวานเป็นผลมาจากการติดเชื้อในกระแสโลหิตและโรคหัวใจหลอดเลือด แม้ว่าสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานจากภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจในคนไทยจะน้อยกว่าฝรั่ง แต่การตายจากโรคสมองขาดเลือดกะทันหัน จะมากกว่า [5]

จากหลักฐานทั้งหมดทั้งหมด แสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ว่า เบาหวานเป็นทั้งผู้จ้างวาน ชี้นำ เอื้ออำนวยความสะดวก และกระทำการต่าง ๆ นานา ให้ทีมสังหารเป็นผู้ลงมือโดยสะดวกโยธิน

**หยุดกินหวาน หยุดการตายทุก 8 วิ.**

มนุษย์เราไปก่อกรรมทำเข็ญอันใดไว้แต่ปางไหน เบาหวานจึงจ้องตามมาจ้องล้างกันถึงเพียงนี้ เมื่อชุดคู่ลงลึกถึงรากของปัญหาพยานแวดล้อมล้วนระบุถึงตัวกรรม 2 ประการที่เราเคยทำกันเอาไว้ คือ “การกิน” และ “การใช้ชีวิต”

หากเรากินแต่พอดี (ไม่หวานเกิน) ใช้ชีวิตแต่พอเหมาะ (มีการออกกำลังกายตามสมควรและพักผ่อนอย่างพอเพียง) และมองโลกอย่างพอใจ (เห็นทุกข์เห็นสุขตามที่เป็น) แล้ว โรคนี้ย่อมไม่สามารถทำร้ายใครๆ ได้แม้แต่ในผู้ที่เป็นเบาหวานเองก็ตาม เพราะ “การกินดีอยู่ดีใช้ชีวิตดีมองโลกดี” จะหยุดการดำเนินของโรคที่ก่อความเสื่อมถอยนี้ลงได้

ขอหวานแค่พอชื่นชีวิตจิตใจ แต่อย่าหวานเกิน...

อรพินท์ มุกดาดีลก

7 มกราคม 2556

ปรับปรุง 23 ม.ค. 60

  
hooraygoodhealth.com

#### เอกสารอ้างอิง

[1] International Diabetes Federation. A Call to Action on Diabetes. [online] 2010 Nov [cited 2012 Nov 11]:4. <http://www.idf.org/webdata/Call-to-Action-on-Diabetes.pdf>

[2] พัฒนา เต็งอำนวย. ไม่แก่ได้ไหม: ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2554.

[3] Kageyama S, Yokoo H, Tomita K, Kageyama-Yahara N, Uchimido R, Matsuda N, Yamamoto S, Hattori Y. High glucose-induced apoptosis in human coronary artery endothelial cells involves up-regulation of death receptors. CardiovascDiabetol. 2011 Aug 4;10:73. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21816064>

[4] Pratipanawatr T, Rawdaree P, Chetthakul T, Bunnag P, Ngarmukos C, Benjasuratwong Y, Leelawatana R, Kosachunhanun N, Plengvidhya N, Deerochanawong C, Suwanwalaikorn S, Krittiyawong S, Mongkolsomlit S, Komoltri C. Thailand Diabetic

Registry cohort: predicting death in Thai diabetic patients and causes of death. J Med Assoc Thai. 2010 Mar;93Suppl 3:S12-20. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21299087>

[5] Leelawattana R, Rattarasarn C, Lim A, Soonthornpun S, Setasuban W. Causes of death, incidence and risk factors of cardiovascular diseases in Thai type 2 diabetic patients: a 5 year follow-up study. Diabetes Res ClinPract. 2003 Jun;60(3):183-9.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12822563>