

การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน : ในสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

วิชุดา จันทะศิลป์

สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

(วันที่รับบทความ : 29 มีนาคม 2565 ; วันที่แก้ไข : 4 พฤษภาคม 2565 ; วันที่ตอบรับ : 31 พฤษภาคม 2565)

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะกลุ่มผู้เป็นเบาหวานที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงและอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น วัตถุประสงค์ของบทความวิชาการนี้เพื่อทบทวนการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อตระหนักและรู้เท่าทันความเสี่ยงและใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพตนเอง, ผู้ป่วยเบาหวาน, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Self-Care of Diabetes Mellitus in Pandemic of Covid-19

Wichuda Chantasin

Occupational Health and Safety, Public Health, Siam University

Abstract

The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic tend to increase and effect the worldwide population. Especially, people with diabetes mellitus was chronic disease with uncontrolled glucose levels. This group patients had risk for severe complications and high mortality rate. The purpose of this article was to review self-care in diabetic patients during coronavirus disease 2019 pandemic. People with diabetes mellitus should consider and aware of the risks that take care of their health properly and can modify health behaviors for controlling blood sugar levels within the normal range

Keyword : Self-Care, Diabetic patients, Covid-19

*Corresponding author : E-mail : Vichuda1105@gmail.com

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 474,114,550 ราย ผู้ติดเชื้อรายใหม่ 1,998,171 ราย มีผู้เสียชีวิต 6,098,771 ราย สำหรับประเทศไทย เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2565 มีผู้ป่วยติดเชื้อยืนยันสะสม 3,423,956 ราย ผู้ป่วยติดเชื้อรายใหม่ 25,164 ราย มีผู้เสียชีวิตสะสม 24,497 ราย (Department of Disease Control, 2022) ผู้ป่วยมีการติดเชื้อ severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) เป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และมีกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นโรคอื่นร่วมด้วย จะมีการแสดงที่รุนแรงและมีความเสี่ยงต่ออัตราการเสียชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่มียโรคร่วมด้วย โรคที่พบร่วมซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมา คือ โรคเบาหวาน และโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอุดตันเรื้อรัง ตามลำดับ (Chee, Tan, & Yeoh, 2020)

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease, NCD) ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทุกประเทศทั่วโลก สำหรับประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนผู้เป็นเบาหวาน 4.8 ล้านคน จากข้อมูลสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ในจำนวนนี้มีผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษาเพียงร้อยละ 35.6 หรือเพียง 2.6 ล้านคน และมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคเบาหวานในประเทศไทยมากถึง 200 รายต่อวัน (Diabetes Association of Thailand, 2017) ซึ่งเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (<130 มก./ดล.) ได้ เกิดจากความผิดปกติของเมตาบอลิซึมในการหลั่งอินซูลินทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง อาจส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ตา ไต หัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะที่เป็นสาเหตุสำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาเป็นสาเหตุที่สำคัญของการสูญเสียการมองเห็นเป็นอันดับสองรองจากต้อกระจก เกิดจากการทำลายเส้นเลือดขนาดเล็กเป็นระยะเวลานาน

ผู้ป่วยเบาหวานเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญหากติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จะเกิดอาการป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ เนื่องจากการวิเคราะห์ในกลุ่มที่เสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่าเชื้อของไวรัส(SARS-CoV-2) จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผันผวนและควบคุมได้ยากและเกิดภาวะแทรกซ้อนสูงกว่าคนที่ไม่ได้เป็นโรคเบาหวานถึง 2 เท่า และมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่า 3 เท่า (Faghir, et.al, 2020) ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและประเทศชาติ เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษาเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น รวมไปถึงปัญหาค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการขาดงาน การสูญเสียผลผลิต ความพิการ การเกษียณอายุก่อนวัย ตลอดจนการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเป็นสิ่งสำคัญต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ประกอบด้วย การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การจัดการความเครียด และการใช้ยาที่ถูกต้อง พร้อมกับปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันวิกฤตการณ์ เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ มาตรการการตรวจคัดกรอง แยกกัก กักกัน หรือคุมไว้สังเกต เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากผู้เดินทาง การปิดสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค เช่น สถานศึกษา แหล่งบันเทิง และการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้ง (Work from Home) รวมถึงต้องยึดหลักปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน DMHTTA คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม อย่างน้อย 1 เมตร (Social Distancing) การใส่หน้ากาก (Mask) การหมั่นล้างมือ

(Hand Washing) การตรวจวัดอุณหภูมิ (Temperature) ตรวจเชื้อโควิด-19 (Testing) และใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ/หมอชนะ (Application Thaichana) (Department of Disease Control, 2021) ซึ่งทำให้มีการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป เข้าสู่ยุคการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ (New normal)

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

การวินิจฉัยโรคเบาหวาน ทำได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน 4 วิธี ดังต่อไปนี้ (Diabetes Association of Thailand, 2017)

1. ผู้ที่มีอาการแสดงของโรคเบาหวานชัดเจน คือ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อยและมาก น้ำหนักตัวลดลง โดยที่ไม่มีสาเหตุ สามารถตรวจระดับ Fasting Plasma Glucose (FPG) เวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร ถ้ามีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล. ให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน
2. การตรวจระดับ Fasting Plasma Glucose (FPG) ตอนเช้าหลังอดอาหารข้ามคืนมากกว่า 8 ชั่วโมง (FPG) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. เหมาะสำหรับคนทั่วไปที่มาตรวจสุขภาพ และผู้ที่ไม่มีอาการ
3. การตรวจความทนต่อกลูโคส (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT) ถ้าระดับพลาสมากลูโคส 2 ชั่วโมงหลังดื่มน้ำตาล 75 กรัม มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล. ให้วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน
4. การตรวจวัดระดับ Hemoglobin A1c (HbA1c) มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5% ให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน (วิธีนี้นิยมใช้กันมากขึ้นในปัจจุบัน เพราะไม่จำเป็นต้องอดอาหาร แต่จะต้องตรวจวัดในห้องปฏิบัติการที่มีมาตรฐาน)

ประเภทของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานแบ่งตามสาเหตุของการเกิดโรค แบ่งได้ 4 ชนิด ดังนี้ (Diabetes Association of Thailand, 2017)

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 (type 1 diabetes mellitus, T1DM) หรือโรคเบาหวานในเด็ก (Juvenile onset Diabetes) เกิดจากการทำลายเบต้าเซลล์ที่ตับอ่อนจากภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ผลิตอินซูลินลดลง หรือไม่ผลิตเลย ส่วนใหญ่พบในคนอายุน้อย ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กเล็ก วัยเรียน วัยรุ่น จนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ป่วยส่วนมากผอม มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินจากน้ำตาลสูงและเลือดเป็นกรด เมื่อได้รับอินซูลินทดแทน อาการดีขึ้นจนปกติ โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องฉีดอินซูลินตลอดไป

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 (type 2 diabetes mellitus, T2DM) เกิดจากการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) ร่วมกับความบกพร่องในการผลิตอินซูลินที่เหมาะสม (relative insulin deficiency) หรือการผลิต

อินซูลินไม่เพียงพอ มักพบในคนอายุ 30 ปีขึ้นไป รูปร่างท้วมหรืออ้วน (ดัชนีมวลกายในคนเอเชีย 23 กก./ม.2) อาการมักไม่รุนแรงและค่อยเป็นค่อยไป มักมีประวัติโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในพ่อ แม่ หรือ พี่ น้อง โดยที่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดนี้พบมากเมื่อมีอายุสูงขึ้น มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น การขาดการออกกำลังกาย และพบมากขึ้นในหญิงที่มีประวัติการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (gestational diabetes mellitus, GDM) เกิดจากการที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลินมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ มีปัจจัยจากรกและตับอ่อนของมารดาไม่สามารถผลิตอินซูลินให้เพียงพอกับความต้องการได้ สามารถตรวจพบจากการทำ oral glucose tolerance test (OGTT) ในหญิงตั้งครรภ์ โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์นี้มักจะหายไปหลังคลอด

โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ (specific types of diabetes due to other causes) มีสาเหตุที่ชัดเจน เช่น โรคเบาหวานที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม เช่น MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) โรคเบาหวานจากโรคของตับอ่อน ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ จากยา จากการติดเชื้อ และจากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

โรคเบาหวานกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) (Chee, Tan, & Yeoh, 2020)

โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมอาการแสดงที่รุนแรงและอาจก่อให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งชนิดที่ 1 และ 2 มีโอกาสติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ไม่แตกต่างจากคนปกติ เพียงแต่หากผู้ป่วยเบาหวานเกิดการติดเชื้อแล้วจะมีโอกาสเกิดอาการแสดงที่รุนแรงมากกว่าโดยสาเหตุที่คาดว่าเกี่ยวข้องได้แก่

1) เชื้อไวรัส SARS-CoV-2 สามารถจับและเข้าสู่เซลล์ง่ายขึ้น เพราะที่ผิวเซลล์ปอดของผู้ป่วยเบาหวานจะมีการเพิ่มการแสดงออกของรีเซปเตอร์ชนิด angiotensin converting enzyme 2 (ACE2 receptor) และเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องในการแยก spike (S)-protein ของเชื้อออกเป็น S1 และ S2 ซึ่งจำเป็นในการจับกับ ACE2 รีเซปเตอร์ชนิดมากขึ้น ส่งผลทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้มากขึ้น

2) ระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อไวรัสลดลง

3) ในร่างกายผู้ป่วยเบาหวานจะมีความไวต่อการเกิดกระบวนการอักเสบมากกว่าปกติ (hyperinflammation)

4) การทำงานระบบภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้กระบวนการจัดการกับกระบวนการอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสด้วยประสิทธิภาพลง

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สามารถติดต่อผ่านทางละอองอากาศจากการพูด การไอหรือจาม ไวรัสสามารถมีชีวิตรอดในธรรมชาติอาจเป็นชั่วโมงหรือวัน ขึ้นอยู่กับพื้นผิววัสดุและสภาพแวดล้อม มันจึงสามารถติดต่อผ่านทางสัมผัส หรือได้รับหรือสัมผัสละออง อากาศจากผู้ติดเชื้อ (International Diabetes Federation European Region, 2020) อย่างแรกที่เราควรทำความเข้าใจคือทุกคนทั่วไปที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน แต่ที่ควรเคร่งครัดมากกว่า คือ การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี้ ดูแลตนเองเรื่องเบาหวานอย่างใกล้ชิด และรีบพบแพทย์ถ้ามีความเสี่ยงหรือมีอาการของโรค

แนวทางการรักษาสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในยุคการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน ในบทความนี้จะแบ่งแนวทางการรักษาสุขภาพตนเอง ออกเป็น 2 ประเด็น คือ การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการติดเชื้อ Covid-19 และการรักษาสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

1.1 การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19)

1.1.1 การให้ความรู้และสร้างทักษะเพื่อการดูแลโรคเบาหวานด้วยตนเอง (Diabetes Self-Management Education; DSME)(Diabetes Association of Thailand, 2017) ไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 เช่น การปฏิบัติตามนโยบาย DMHTTA ได้แก่ การเว้นระยะห่างทางสังคม อย่างน้อย 1 เมตร (Social Distancing) การใส่หน้ากาก (Mask) การหมั่นล้างมือ (Hand Washing) การตรวจวัดอุณหภูมิ (Temperature) ตรวจเชื้อโควิด-19 (Testing) และใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ/หมอชนะ (Application Thaichana) หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ที่มีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 และงดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ภาชนะรับประทานอาหาร วัดอุณหภูมิร่างกายทุกเช้าเย็น หากมีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส และมีอาการผิดปกติ เช่น ไอ หายใจลำบาก หากมีอาการหรือเสี่ยงที่ไปรับเชื้อให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจและรักษาได้ทัน่วงที

1.1.2 แนวปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมนวัตกรรมใหม่ เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเข้าถึงระบบบริการสุขภาพได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ

(1) การใช้บริการสุขภาพทางไกล (Telemedicine) เป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการดูแลอย่างครอบคลุม ทั้งการสอนเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ เช่น การใช้ insulin pumps การใช้ปากกาฉีดอินซูลิน การติดตามระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยให้แลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้ป่วย การใช้รูปแบบการดูแลนี้สามารถทำให้ทีมสุขภาพให้การดูแลผู้ป่วยเบาหวานได้ เช่น แพทย์ พยาบาล นักกำหนดอาหาร นักจิตวิทยา เป็นต้น

(2) การนัดหมายเสมือนจริง (Virtual appointments) และแอปพลิเคชันมือถือ (Mobile applications) สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเข้าถึงข้อมูลได้มากขึ้นและช่วยให้พยาบาลให้การดูแลและให้ข้อมูล ความรู้เพิ่มเติมระหว่างนัดหมายได้

(3) การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้เทคโนโลยีด้านสุขภาพ (Mobile health technology) ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถจัดการการเจ็บป่วย ทั้งนี้ประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยีจะช่วยให้พยาบาลและบุคลากรการแพทย์เข้าใจข้อมูลผู้ป่วย ช่วยให้ตัดสินใจทางคลินิก การได้รับข้อมูลจากผู้ป่วย เทคโนโลยีจะช่วยวิเคราะห์มาจากข้อมูลจากผู้ป่วยที่ส่งมา ช่วยให้พยาบาลสามารถวางแผนการดูแลให้กับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสมเฉพาะราย (Muralidharan et al., 2017)

(4) การบริการทางไกลการให้บริการถึงบ้าน (Health services delivery platforms) ช่วยรักษาเรื่องการให้ระยะห่าง รูปแบบการบริการ เช่น การส่งข้อความหรือรูปภาพทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรือโทรศัพท์มือถือ

เพื่อประเมิน retinopathy หรือแผลที่เท้า การให้ข้อมูลต่างๆ รวมทั้งการจัดการเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน การส่งต่อแพทย์ พยาบาลเฉพาะทาง การใช้ Webinar ที่ช่วยไขข้อข้องใจให้กับผู้ป่วย ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การใช้ Insulin pump หน่วยบริการได้จัดทำเว็บไซต์ มีการรวบรวมข่าวสารการดูแลและปฏิบัติตัวในผู้ป่วยเบาหวาน และโควิดของกระทรวงสาธารณสุขและจัดให้มี Hotline

1.2 การรักษาสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

การดูแลสุขภาพตนเองและการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยรักษาและควบคุมโรคให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งสามารถป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรดูแลสุขภาพตนเองและปฏิบัติตาม ดังนี้

1.2.1 การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้มาตรฐาน ด้วยวิธีการการปรับวิถีการดำรงชีวิตในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ประกอบด้วย การควบคุมอาหาร การมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนมื้ออาหาร หรือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และบ่อยครั้งขึ้นและติดตามผลให้อยู่ระดับ 80-180 มก./ดล. โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 และเบาหวานที่ฉีดอินซูลินเพื่อจะได้รักษาให้ระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้

1.2.2 การใช้ยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ยาที่ใช้มี 3 กลุ่ม คือ ยาอิน ยานิดอินซูลิน และยานิด GLP-1 analog ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ต้องฉีดอินซูลินเป็นหลัก สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ส่วนหนึ่งอาจเริ่มด้วยการปรับพฤติกรรม คือ ควบคุมอาหารและการออกกำลังกายก่อน หากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ตามเป้าหมายจึงเริ่มให้ยา โดยเลือกยาให้เหมาะกับผู้ป่วยแต่ละราย (American Diabetes Association, 2017) และสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ป่วยพึงปฏิบัติ เพื่อให้การรักษาด้วยยามีประสิทธิภาพ คือ การใช้ยาอย่างต่อเนื่องตามแผนการรักษา ควรมีการประเมินและนับปริมาณยาว่าเพียงพอหรือไม่ และจัดหาให้เพียงพอตลอดเวลา

1.2.3 การรับประทานอาหารให้เพียงพอเหมาะสม โดยมีรูปแบบการบริโภคที่หลากหลาย พบว่าสามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ได้ เช่น อาหารที่เน้นพืชผัก (มังสวิรัต) อาหารไขมันต่ำ อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ อาหารแวนเมดิเตอร์เรเนียน เน้นผลไม้ทั้งผล (ไม่ใช่ผลไม้) ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง (nut : นัท คือ เมล็ดพืชยืนต้นมีเปลือกแข็งหุ้มต้องแกะเปลือกออก) ปลา น้ำมันมะกอก และจำเป็นต้องดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ รวมถึงต้องมีการเก็บสำรองอาหารที่สามารถนำมาแก้ไขภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ฉุกเฉินไว้ที่บ้านด้วย

1.2.4 การออกกำลังกาย ในผู้ป่วยเบาหวานแต่ละรายควรออกกำลังกายวันละ 60 นาที ความแรงและชนิดขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายระดับเบาถึงระดับปานกลาง เช่น การทำสวน ขุดดิน ทำงานบ้าน การเดินต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 10 นาที เพื่อสุขภาพที่ดีและได้ประโยชน์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด ความดันโลหิต รวมทั้งน้ำหนักตัว นอกจากนี้ยังทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด ความกังวลได้

1.2.5 เมื่อต้องเก็บตัวอยู่บ้านคนเดียว ควรมีหมายเลขโทรศัพท์เพื่อแจ้งญาติ และครอบครัว หรือเพื่อนบ้านที่ไว้ใจ เพื่อช่วยเหลือกันในกรณีที่มีภาวะฉุกเฉิน หรือโทรฉุกเฉิน 1669 หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 บทสรุป

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อระบบสุขภาพประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งมีความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงและเสียชีวิตได้หากได้รับเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่เป็นสาเหตุการป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนั้น แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยไม่ติดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระบบบริการสุขภาพหรือการดูแลผู้ป่วยเป็นเบาหวานมีการใช้เครือข่ายออนไลน์ หรือ Virtual platform เพื่อเป็นแนวทางการบริหารจัดการด้านสุขภาพให้เหมาะสมในสถานการณ์การระบาด และการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดกฎวิธีในการป้องกันการติดเชื้อตามแนวทางของกรมควบคุมโรค (Department of Disease Control, 2021) เช่น การหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ใกล้ชิดคนอื่นให้น้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เป็นต้น ร่วมกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ และสิ่งสำคัญ คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย โดยการหมั่นดูแลร่างกายให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด ทานอาหารที่มีโปรตีน จำพวก ปลา ถั่ว ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ เน้นอาหารที่ทำจากพืชผักและเน้นผลไม้ รวมถึงการมีสุขภาพจิตใจที่ดีและสามารถจัดการความเครียดได้ และหากมีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อให้รีบตรวจยืนยันการติดเชื้อและเข้ารับการรักษาให้เร็วที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวานมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ป่วยเบาหวานจึงควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขได้ ควรดำเนินการติดต่อปรึกษาศูนย์เบาหวานหรือผ่านช่องทางระบบสื่อสาร และนัดหมายปรึกษาทีมแพทย์เจ้าของไข้ หรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในการปรับยาและรักษาเบื้องต้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- American Diabetes Association. (2017). Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 40(1). S64-S74.
- Chee YJ, Tan SK, & Yeoh E. (2020). Dissecting the interaction between COVID-19 and diabetes mellitus. *Journal of diabetes investigation*, 11(5). 1104-14.
- Department of Disease Control. (2022). *Coronavirus Disease Situation Report 2019*. Retrieved (2022, Mach 23) from: <https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/>.(in Thai).
- Department of Disease Control. (2021). *Guidelines for the prevention of coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. Retrieved (2022, Mach 10) from: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_030164.pdf
- Diabetes Association of Thailand. (2017). *Clinical practice guideline for diabetes 2017*. Pathumthani: Romyen Media Company Limited.
- Faghir-Gangi, M., Moameri, H, Abdolmohamadi, N, & Nematollahi SH. (2020). The prevalence of type 2 diabetes in patients with COVID 19: a systematic review and meta-analysis. *Via Medica*, 9(5), 271-278.
- International Diabetes Federation European Region. (2020). *Information on Corona-virus disease 2019 (COVID-19) outbreak and guidance for people with diabetes*. Retrieved (2022, Mach 15) from: https://www.idf.org/images/IDF_Europe/Information_on_Corona_Virus_Disease_2019_COVID-19outbreak_and_guidance_for_people_with_diabetes_-_Final.pdf
- Muralidharan, S., Ranjani, H., Anjana, R. M., Allender, S., & Mohan, V. (2017). Mobile health technology in the prevention and management of type 2 diabetes. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 21(2). 334-340. doi.org/10.4103/ijem.IJEM_407_16