

เบาหวานกับผู้หญิง Women and Diabetes

ณัฐพล สถาวโรดม

6 พฤศจิกายน 2560



มิตี โรคเบาหวาน ในผู้หญิง

- 1 ความชุกโรคเบาหวาน
- 2 เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 3
- 3 กลุ่มเฉพาะที่มีความเสี่ยงสูง
- 4 อาการเฉพาะของโรคเบาหวาน
- 5 น้ำตาลมีความแปรปรวนมาก
- 6 โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- 7 การวางแผนก่อนการตั้งครรภ์
- 8 บทบาทในครอบครัว

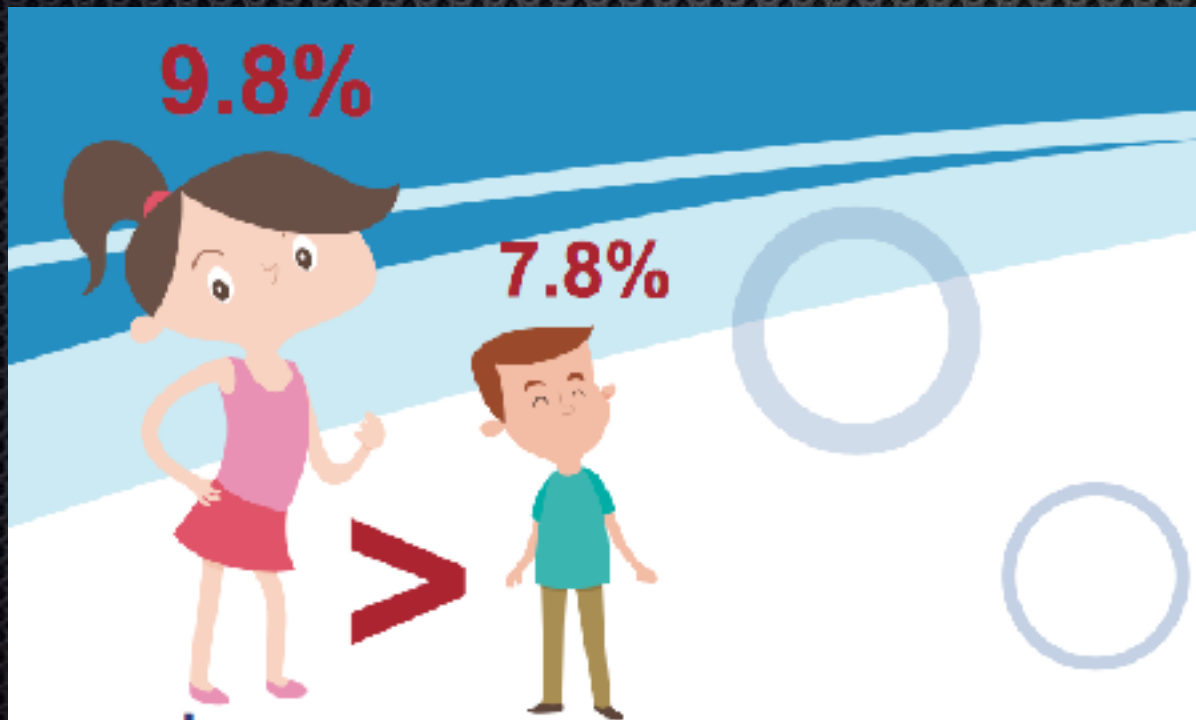
นานามิตี
ของผู้หญิง
กับเบาหวาน



มิติ

โรคเบาหวาน ในผู้หญิง

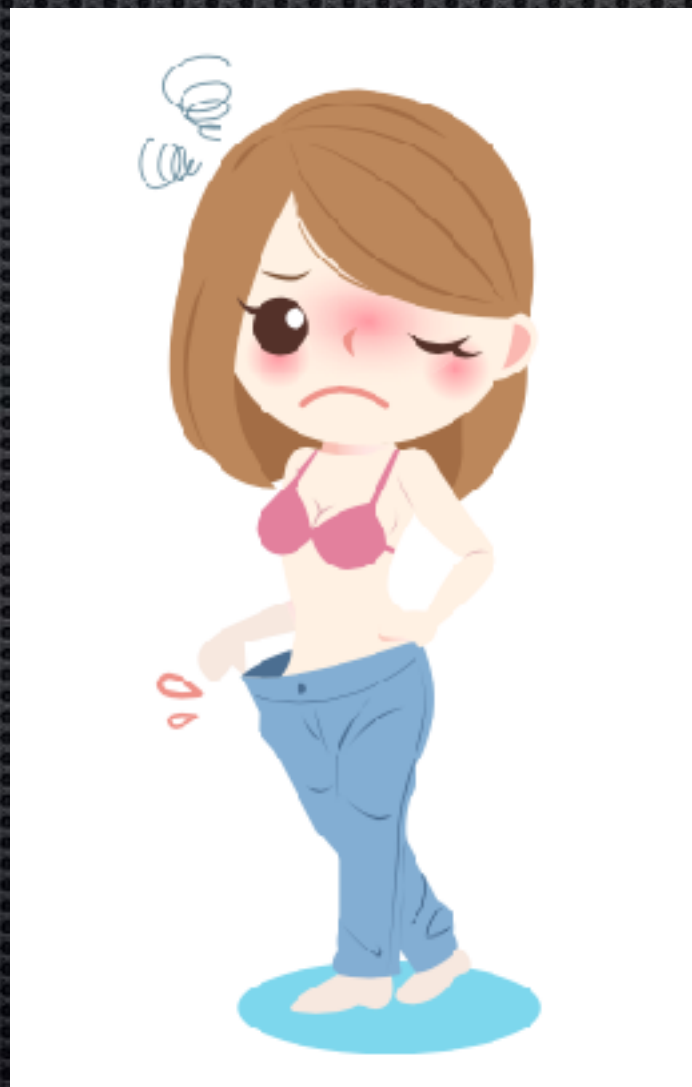
- 1 ความชุกโรคเบาหวาน:ผู้หญิง (9.8 %) > ผู้ชาย (7.8 %)
- 2 เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 3
- 3 กลุ่มโรคที่เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน เช่น ภาวะน้ำรังไข่ เบาหวานระหว่างตั้งครรภ์



4

ตกขาวผิดปกติหรือคันในช่องคลอด เนื่องจากติดเชื้อรา

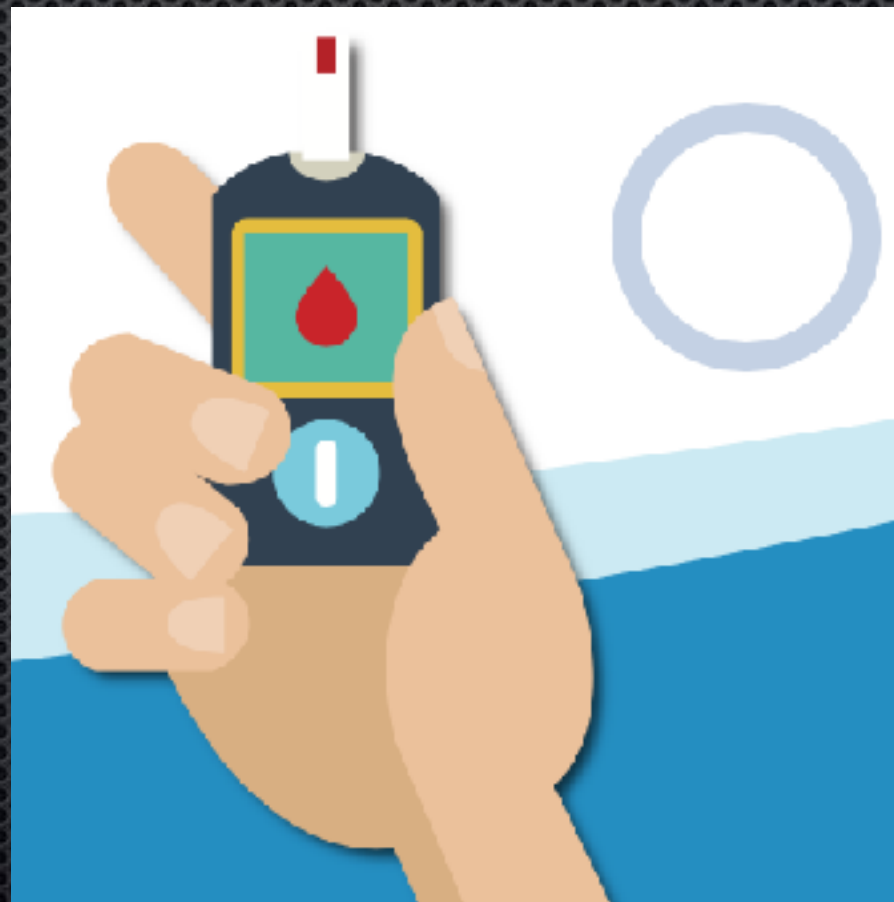
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้ปัสสาวะขุ่น แสบขัด หรือปัสสาวะเป็นเลือด



ก่อนมีประจำเดือนประมาณ 2 สัปดาห์และระหว่างมีประจำเดือน
น้ำตาลในเลือดมีแนวโน้มสูงขึ้น

ขณะตั้งครรภ์อ่อน ระดับน้ำตาลอาจต่ำกว่าก่อนการตั้งครรภ์เนื่องจากแพ้ง่าย
หรืออาจสูงจนเกิดภาวะเลือดเป็นกรด มีอาการหอบเหนื่อยจนอาจต้องนอนรพ.

เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น น้ำตาลในเลือดมักสูงขึ้นเนื่องจากภาวะดื้ออินซูลินมากขึ้น



มิติ

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ คือโรคเบาหวานที่น้ำตาลในเลือด
จะสูงชั่วคราวระหว่างการตั้งครรภ์

6 หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการตรวจว่าเป็นโรคนี้หรือไม่ ยกเว้นผู้ที่มีความเสี่ยง
ต่ำเช่น อายุน้อยกว่า 25 ปี ไม่มีประวัติญาติสายตรงเป็นเบาหวาน น้ำหนักก่อนตั้ง
ครรภ์ปกติ และไม่เคยมีความผิดปกติในครรภ์ก่อนหน้านี้

รักษาโดยควบคุมอาหารและอาจต้องฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

หลังคลอดมักหายเป็นปกติ แต่มีโอกาสเป็นเบาหวานแบบถาวรได้เพิ่มขึ้นจึงต้อง
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันเบาหวานและพบแพทย์สม่ำเสมอ



ประมาณร้อยละ 50 จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอีก ในครรภ์ถัดไป

มิติ

การวางแผนก่อนการตั้งครรภ์ ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

- 7 ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ในวัยเจริญพันธุ์ มักไม่ได้วางแผนเรื่องการคุมกำเนิดหรือการมีบุตร ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในมารดาเมื่อตั้งครรภ์ ได้แก่ ครรภ์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด แท้งบุตร หรือตายคลอด น้ำคร่ำมาก และคลอดยาก

ภาวะแทรกซ้อนในทารกได้แก่

มีความผิดปกติแต่กำเนิดของระบบหัวใจและระบบประสาท ทารกตัวโตทำให้อาจมีการบาดเจ็บระหว่างการคลอด น้ำตาลต่ำ เหลือง หรือเลือดซัน



- 8 ผู้หญิงเป็นผู้ดูแลบุคคลในครอบครัว และต้องรับผิดชอบเรื่องอาหารในบ้าน จึงต้องจัดหาอาหาร หรือทำกับข้าวที่ไม่หวาน มัน เค็ม จนเกินไป เพื่อควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยง ในการเป็นเบาหวาน หรือควบคุมเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว



สรุป

เบาหวานในผู้หญิงมีหลายประเด็นที่แตกต่างจากผู้ชาย การป้องกันโรค การดูแลรักษาตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน และการวางแผนปรึกษาแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์มีความสำคัญ นอกจากนี้ด้วยบทบาทในการดูแลครอบครัว ผู้หญิงต้องเป็นผู้นำคนในครอบครัว ให้หันมากินอาหารลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย งดเหล้า บุหรี่ ควบคุมน้ำหนัก และหันมาใส่ใจในสุขภาพของตนเองเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต

