



คนส่วนหนึ่งคิดว่าโรคเบาหวานพบเฉพาะในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ แต่ในความเป็นจริงเด็กและวัยรุ่นก็เป็นโรคเบาหวานได้เช่นกัน ซึ่งมีความแตกต่างกันในรายละเอียดอยู่บ้าง

เบาหวานเป็นโรคที่ร่างกายมีภาวะน้ำตาลสูงในเลือด มีสาเหตุจากการที่ร่างกายมีการหลั่งอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่เพียงพอหรืออินซูลินทำงานได้ไม่ดีที่เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน

โรคเบาหวาน ในเด็กและวัยรุ่น



ชนิดของโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

มี 2 ชนิดหลัก คือ เบาหวานชนิดที่ 1 (type 1 diabetes) เป็นชนิดที่พบได้บ่อยที่สุดสำหรับเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น เกิดจากการที่เซลล์ตับอ่อนที่เรียกว่า “บีต้าเซลล์” ถูกทำลาย เป็นผลจากกระบวนการทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ต้องได้รับการรักษาด้วยการฉีดอินซูลินเท่านั้น และมักเริ่มเป็นโรคเมื่ออายุน้อย และเบาหวานชนิดที่ 2 (type 2 diabetes) ซึ่งปัจจุบันพบได้มากขึ้นในเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากมักพบร่วมกับโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกิน เพราะในปัจจุบันมีเด็กที่อ้วนหรือมีภาวะโภชนาการเกินมากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 2 นี้ ต้องรักษาด้วยการรับประทานยา และบางรายต้องใช้อินซูลินร่วมกับการปรับวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักให้เป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีเบาหวานชนิดอื่น ๆ เช่น เบาหวานที่เกิดจากการได้รับยารักษาโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดน้ำตาลสูงในเลือด อาทิ ยาเคมีบำบัดที่ใช้ในการรักษาโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

อุบัติการณ์ของโรค

อุบัติการณ์ของโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ในเด็กพบมากกว่าเบาหวานชนิดที่ 2 แต่อุบัติการณ์ของเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับโรคอ้วนที่มากขึ้นนั้น เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ตัวอย่างข้อมูลของสาขาวิชาต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มีผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เพียง 4 รายที่ได้รับการวินิจฉัยในช่วงปี พ.ศ.2533-2542 แต่ในช่วง 10 ปีต่อมา (พ.ศ.2543-2552) มีผู้ป่วยเบาหวาน

ชนิดที่ 2 ที่วินิจฉัยใหม่เพิ่มขึ้นอีกเกือบ 40 ราย หรือประมาณ 10 เท่า และในช่วงเวลาอีกไม่ถึง 10 ปีต่อมา (พ.ศ.2553-2559) มีผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้รับการวินิจฉัยใหม่เพิ่มขึ้นอีกถึง 44 ราย

ความแตกต่างของโรคเบาหวานในเด็กและโรคเบาหวานในผู้ใหญ่

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นมีความคล้ายคลึงกับโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ แต่ก็มีความแตกต่างกัน ดังนี้

1. ชนิดของเบาหวาน ส่วนมากเบาหวานที่พบในเด็กจะเป็นเบาหวานชนิดที่ 1 แต่ในผู้ใหญ่จะพบชนิดที่ 2 ได้มากกว่า อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันพบเบาหวานชนิดที่ 2 ในเด็กเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการที่พบเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น
2. การดูแลรักษา เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังมีการเติบโต และช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ทั้งอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และฮอร์โมนต่าง ๆ รวมทั้งยังอยู่ในช่วงวัยเรียน มีคนรอบข้างที่ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลรักษา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ครู และเพื่อน รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ด้านต่าง ๆ ฉะนั้น การดูแลรักษาผู้ป่วยเด็กจึงมีความละเอียดซับซ้อนมาก
3. ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน ถ้าเริ่มเป็นเบาหวานตั้งแต่วัยเด็ก โอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนในอนาคตก็มีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี



ลักษณะอาการของเด็กที่เป็นโรคเบาหวาน

อาการของโรคเบาหวานเกิดจากการที่มีระดับน้ำตาลสูงในเลือด น้ำตาลจึงรั่วออกมาในปัสสาวะ พร้อมกับทำให้ปัสสาวะมากเพราะน้ำตาลนำน้ำออกมาด้วย เด็กบางรายมีปัสสาวะรดที่นอนทั้งที่เคยหายไปแล้ว เมื่อร่างกายเสียน้ำมากจึงมีอาการกระหายน้ำมากผิดปกติ และถึงแม้จะมีระดับน้ำตาลสูงในเลือดแต่ร่างกายขาดอินซูลิน จึงนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้ ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย กินเก่ง หิวบ่อย แต่น้ำหนักตัวลด และหากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษา จะทำให้เลือดเป็นกรดและมีสารคีโตนคั่ง ที่เรียกว่า ดี เค เอ (DKA, diabetic ketoacidosis) ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการรักษาทันที เด็กจะมีอาการอาเจียน ปวดท้อง หายใจหอบลึก ลมหายใจมีกลิ่นคล้ายผลไม้จากสารคีโตน ถ้าเป็นรุนแรงอาจหมดสติหรือโคม่าได้ อาการเหล่านี้พบได้ทั้งในเบาหวานชนิดที่ 1 และ 2

แต่เบาหวานชนิดที่ 2 มักพบในเด็กและวัยรุ่นที่อ้วนหรือน้ำหนักเกิน ส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการในระยะที่เริ่มเป็นหนุ่มสาวแล้ว ประมาณร้อยละ 50-75 ของผู้ป่วยจะมีพ่อหรือแม่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เกือบร้อยละ 90 ของผู้ป่วยจะมีญาติใกล้ชิดเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งนอกจากความอ้วนแล้ว ผู้ป่วยเด็กเบาหวานชนิดที่ 2 มักมีปื้นดำหนาที่คอ รักแร้ ขาหนีบ ซึ่งขัดดูไม่ออก บางรายอาจมีการติดเชือร่วมด้วย เช่น ที่ช่องคลอด ผิวหนัง ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยสังเกตเห็นว่าเด็กน้ำหนักลด นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยบางรายที่ยังไม่มีอาการ แต่ตรวจพบจากการตรวจสุขภาพทั่วไปหรือมาปรึกษาแพทย์เรื่องอ้วนและแพทย์ทำการตรวจเลือดแล้วพบ



น้ำตาลสูงในเลือด อ้วนที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 อาจมีความผิดปกติของระบบอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ความดันเลือดสูง ไขมันสูงในเลือด นอนกรน ปวดข้อ ไขมันเกาะที่ตับ ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ เป็นต้น

การรักษา

หลักการรักษาผู้ป่วยเด็กเบาหวานขึ้นอยู่กับชนิดของโรคเบาหวาน ประกอบด้วย

1. การใช้ยา คือ ยาฉีดอินซูลินสำหรับเบาหวานชนิดที่ 1 ซึ่งเด็กจำเป็นต้องฉีดอินซูลินวันละอย่างน้อย 3-4 ครั้ง ทุกวัน ไปตลอดชีวิต และต้องตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง สำหรับเบาหวานชนิดที่ 2 รักษาด้วยยา กินหรือบางรายต้องได้รับการฉีดอินซูลินร่วมด้วย

2. การปรับวิถีการดำเนินชีวิต เป็นหัวใจสำคัญและมีความสำคัญอย่างมากในการรักษาเบาหวานทั้ง 2 ชนิด ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ควรทานอาหารตามปริมาณปกติที่ต้องการตามวัย โดยสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 50 ไขมันร้อยละ 30 และโปรตีนร้อยละ 20 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โดยเลือกทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นเร็วเกินไป เช่น อาหารที่มีใยอาหารสูง ข้าวหรือธัญพืชที่ไม่ขัดสี ถั่ว ผัสดำ แอปเปิ้ล เป็นต้น และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือมีไขมันสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถเล่นกีฬาได้ตามปกติ แต่ต้องมีการปรับลดขนาดอินซูลินหรือเพิ่มมื้ออาหารว่างก่อนและขณะออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาน้ำตาลต่ำ สำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ต้องมีการปรับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในเรื่องอาหารการกิน ต้องควบคุมอาหาร โดยมีเป้าหมายให้น้ำหนักลดลง ในรายที่อ้วนและมีน้ำหนักตัวเหมาะสมกับเพศและวัย ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ วันละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และลดการอยู่นิ่ง ๆ หรือนอนดูโทรทัศน์ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แม้ว่าในปัจจุบัน โรคเบาหวานเป็นโรคที่ยังรักษาไม่หายขาด และมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีก็อาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค การรักษา การดำเนินโรครวมทั้งภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและโรงเรียน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก อันจะทำให้การรักษาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การที่ผู้ป่วยและครอบครัวได้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมและพบปะผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยกันจะช่วยปรับแนวคิด ความเข้าใจในโรค และมีกำลังใจในการดูแลเบาหวานด้วยตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม