



โรคเบาหวานที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ผิดสุขลักษณะ

พจ.เซ็งจุ้น แซ่ลี (李成俊)

แผนกอายุรกรรมโรคเบาหวานและระบบต่อมไร้ท่อ

โรคเบาหวานเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติ น้ำตาลเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน อาจเกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือมีการดื้อของอินซูลิน ร่างกาย จึงไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูง ในระยะ ยาวมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ได้ โรคเบาหวานนั้นแบ่งเป็นหลายชนิด

1. Type 1 diabetes (เบาหวานชนิดที่ 1)

พบประมาณ 5-10% ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด ส่วนใหญ่ในผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีรูปร่างผอม และมี อาการของโรคเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และรุนแรง ผู้ป่วยเบาหวานชนิดนี้จะต้องพึ่งพาการฉีดอินซูลินในการรักษา ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

2. Type 2 diabetes (เบาหวานชนิดที่ 2) ประมาณ 90-95%

พบประมาณ 90-95% ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด ส่วนใหญ่เกิดกับผู้ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี อาการเกิดขึ้นแบบ ค่อยเป็นค่อยไปหรือไม่มีอาการ มีรูปร่างอ้วนหรือรูปร่างปกติแต่มีลักษณะอ้วนลงพุง (abdominal obesity) มักมีประวัติเบาหวานในครอบครัวชัดเจน

3. Other type of diabetes (เบาหวานชนิดอื่นๆ)

เบาหวานชนิดนี้เกิดจากมีสาเหตุอื่นๆ ที่มีผลกระทบทำให้สมดุลของน้ำตาลกลูโคสผิดปกติ หรือทำให้การสร้าง อินซูลินผิดปกติไป ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการเกิดความผิดปกติที่อวัยวะที่สร้างอินซูลินอย่างตับอ่อน

4. Gestational diabetes mellitus (เบาหวานที่ตรวจพบขณะตั้งครรภ์) หรือ GDM

เป็นภาวะที่ตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในบทความนี้ขอกล่าวถึงโรคเบาหวานที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ผิดสุขลักษณะโดยเฉพาะโรคเบาหวานชนิดที่ 2

การรับประทานอาหารที่ผิดสุขลักษณะ เช่น การกินมากเกินไป การกินหวานเกินไป การกินมันมากเกินไป ฯลฯ ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานโดยเฉพาะโรคเบาหวานประเภท 2 ความเป็นอยู่ของคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันนั้นมีความสะดวกสบายขึ้นเรื่อยๆ อาหารมีหลากหลายมากขึ้น การคมนาคมที่สะดวกขึ้น และลักษณะงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่ทั้งวันมีมากขึ้น คนเรานั้นรับประทานมากแต่ออกกำลังกายน้อยบวกกับความเครียดทำให้คนเราเป็นโรคอ้วนกันมากขึ้น และเซลล์ไขมันในคนอ้วนนี้เองที่มีการหลั่งฮอร์โมนที่มีผลต่อการดื้อของอินซูลิน

ทางแพทย์แผนจีนได้กล่าวถึงโรคเบาหวานเป็นระยะเวลานานแล้ว โดยคัมภีร์แพทย์จีนโบราณได้มีการบันทึกเกี่ยวกับโรคที่มีชื่อว่า “**เซียวเซ่อ**” เป็นโรคที่มีอาการกระหายน้ำบ่อย หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อยและร่างกายชubbom ซึ่งมีอาการคล้ายกับโรคเบาหวานในปัจจุบัน แล้วการกินอาหารที่ผิดสุขลักษณะทำให้เกิดเบาหวานได้อย่างไร

ในทฤษฎีของแพทย์จีน ระบบการย่อยอาหารมีความเกี่ยวข้องกับม้าม โดยม้ามทำหน้าที่ควบคุมการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป กระเพาะอาหารจะอาศัยพลังชี่จากม้ามเพื่อดึงเอาสารอาหารจากอาหารที่รับประทานเปลี่ยนเป็นพลังชี่ให้พลังงานแก่ระบบต่างๆ ของร่างกาย (สุขกุจื่อชี่) ส่วนของเหลวที่ร่างกายดื่มเข้าไปถูกดึงเอาสารน้ำที่มีประโยชน์ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย จากนั้นอาหารและของเหลวที่เหลือจะถูกขับออกจากร่างกาย **การรับประทานอาหารที่มากเกินไป มีรสหวานและความมันมากเกินไปทำให้ร่างกายย่อยอาหารยาก เมื่อย่อยได้ยากก็เกิดเป็นอาหารตกค้างสะสมอยู่ในกระเพาะอาหารทำให้เกิดความร้อนและความชื้นกระทบถึงม้าม ทำให้ม้ามเกิดความร้อนขึ้นขึ้น** เมื่อม้ามเกิดความร้อนขึ้นสะสมเป็นระยะเวลานานจึงมีผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

1. สภาวะร้อนในม้าม ความร้อนที่เกิดขึ้นในม้ามนั้นทำลายสารน้ำที่อยู่ในร่างกายส่งผลให้ร่างกายเราขาดสารน้ำที่ใช้หล่อเลี้ยง ร่างกายจึงสร้างกลไกให้รู้สึกกระหายน้ำบ่อย เพื่อจะได้ดื่มน้ำมากขึ้น
2. ในทฤษฎีของแพทย์แผนจีน ม้ามเป็นอวัยวะที่ไม่ชอบความชื้น ความชื้นสามารถขัดขวางพลังชี่ของม้าม ม้ามจึงไม่สามารถควบคุมการย่อยของกระเพาะอาหารได้เต็มที่ ทำให้ไม่สามารถดึงเอาสารอาหารมาเป็น

พลังงานและไม่สามารถดึงเอาสารน้ำที่มีประโยชน์ไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้อย่างเต็มที่ เมื่อร่างกายขาดสารอาหาร ร่างกายจึงสร้างกลไกป้องกันทำให้เรามีอาการ หิวบ่อย และเมื่อร่างกายขาดสารน้ำที่ใช้หล่อเลี้ยงในร่างกาย ร่างกายจึงสร้างกลไกให้เรา กระหายน้ำ เพื่อดื่มน้ำมากขึ้นทดแทนที่ถูกทำลายไป

3. ปกติของเหลวที่เหลือจากการดึงสารน้ำจะถูกขับถ่ายออกทางปัสสาวะ แต่เมื่อร่างกายดึงเอาสารน้ำที่มีประโยชน์ไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้น้อยลง ของเหลวที่เหลือจากการดึงสารน้ำเพิ่มมากขึ้น ทำให้เรามีอาการ ปัสสาวะบ่อย

4. แม้ตอนเริ่มเป็นโรคเบาหวาน (ประเภท 2) จะมีลักษณะร่างกายที่อ้วน แต่เมื่อคนเราเป็นโรคเบาหวานเป็นระยะเวลานาน ร่างกายจะขาดสารอาหารเรื่อยๆ และ ชูบผอม ในที่สุด

การรับประทานอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่การรับประทานอาหารที่อร่อยก็ยังคงเป็นการสร้างความบันเทิงใจให้แก่มนุษย์เรา แต่หากเราเน้นรับประทานอาหารเพื่อความบันเทิงโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว เราก็อาจจะต้องพบกับโรคต่างๆ ที่ทำลายสุขภาพเราดังเช่น “โรคเบาหวาน” ก็เป็นได้ ส่วนการรับประทานอาหารอย่างไรถึงจะสุขภาพดีทางแพทย์แผนจีน โปรดติดตามในบทความต่อไป

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.