

## การป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในชุมชน

มุนี เสรษฐบุคร\*

เป็นที่ทราบกันดีว่า โรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา สำหรับประชากรไทยมีรายงาน อัตราการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มอายุสูงกว่า 60 ประมาณ 5-13% (Ref. D.M. in Thailand 1987) เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศในปัจจุบันและอนาคต ทำให้เกิดการสูญเสีย ชีวิต, ทรัพยากรบุคคล และรักษาพยาบาลอย่างมาก จึงควรมีการวางแผนป้องกันโรคอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ การป้องกันและควบคุมจะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ที่ดีได้นั้นต้องอาศัยความรู้เรื่องการเกิดโรค (Etiology) การดำเนินโรค และระบาดวิทยาของโรคเป็นอย่างดี

**Type I : Insulin Dependent Diabetes, (IDDM)** ซึ่งแต่ก่อนนิยมเรียก Juveniled Onset, Ketone-Prone Diabetes หรือ Brittle Disease สาเหตุที่แน่ชัดของ เบาหวานชนิดนี้ก็คือ B-Cell ถูกทำลาย จาก Immunity Defect เกี่ยวข้องกับการผิดปกติทางพันธุกรรม จากการทํา Tissue Typing ในพวกนี้จะพบว่า มี HLA-B8, B15, DW3, DW2, มีรายงานในต่างประเทศพบว่า Environmental Force เช่น Virus Infection โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Rubellar, Mump, E-B Virus และสารเคมีบางชนิด เช่น Alloxan, Quinoline Derivative ทำให้เกิด Cytotoxic Autoimmunity ต่อ Islet Cells ได้

**Type II : Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM)**

พันธุกรรมเกี่ยวข้องอย่างมาก แต่ไม่พบเกี่ยวข้องกับ Hla, ไม่พบ Islet Cell Antibodies, ใน Type II Environmental Factors ที่สำคัญก็คือ โรคอ้วน (Obesity)

นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกาย และความเครียด มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ กลไกที่สำคัญที่ทำให้เกิดเบาหวานในคนอ้วน คือ-

- B-Cell Response ต่อ Glucose ช้า
- Cell Response ต่อ Insulin ช้าทั้ง Pre-Receptor และ Post Receptor
- เกิด Defect in Hepatic Up-Take

### หลักการในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

**การป้องกันขั้นปฐมภูมิ (Primary Prevention)**  
ขบวนการหรือมาตรการที่สามารถลดอุบัติการณ์ (Incedence) ของโรคเบาหวานในชุมชนลงได้ มีดังต่อไปนี้-

- การเข้าถึงชุมชน
- การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การส่งเสริมการออกกำลังกาย การรู้จักควบคุมน้ำหนักและบริโภคอาหารให้ถูกสัดส่วน
- การลดหรือการกำจัดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

**การป้องกันขั้นทุติยภูมิ (Secondary Prevention)**  
ควรประกอบด้วย-

- การทำให้การดำเนินโรคสั้นลง โดยการค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวานในชุมชนให้ได้โดยเร็ว
- การทำให้ระยะฟื้นตัวยาวขึ้น โดยการหารูปแบบการรักษา ติดตามและประเมินผลให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง
- การป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ