

คนพอมเป็นโรคเบาหวานได้มากน้อยแค่ไหน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คนพอมมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้แค่ไหนอย่างไร เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปรากฏการณ์ที่เกิดจากการวิจัยในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา พบว่าถ้าเพื่อทารกที่เกิดมามีน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม ก็คือ 2.5 กิโลกรัม แล้วอาจจะมีการเติบโตและขาดอาหารต่อมาหรือไม่ขาดอาหารต่อมาก็ได้ หรือทารกและเด็กประเภทที่มีการขาดอาหาร ทำให้เกิดพอมแห้งหรืออาจจะเกิดจากการขาดอาหารจริงๆ หรือเกิดจากการเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง อูจาระร่วง เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ง่ายขึ้น พวกนี้ในระยะหนึ่งอาจจะพอมหรือระยะหนึ่งช่วงขาดอาหารมาแล้วและได้รับการเลี้ยงดูที่ดีอาจจะอ้วนก็ได้ แล้วที่เพิ่มขึ้นก็คือว่า ต่อมาที่สร้างอินซูลินที่ตับอ่อน ไม่สามารถสร้างอินซูลินได้เต็มที่ ก็เลยเกิดปัญหา ไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามที่เป็นปกติที่ควรจะได้ นั่นก็คือ เวลาอินซูลินดำน้ำตาลก็จะเริ่มสะสมในเลือดแล้วสะสมมากถึงจุดๆ หนึ่ง ก็กลายเป็นเบาหวานเรื่องนี้เป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจมากๆ ทำให้สามารถตอบคำถามได้ว่า คนพอมก็มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้เช่นกัน เพราะคำตอบก็คือว่า การขาดอาหารตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ขาดอาหารในระหว่างที่เป็นเด็กทารกหรือเด็กเล็ก ต่อมาก็ได้รับการเลี้ยงดูจนกระทั่งมีน้ำหนักเกินหรืออ้วน หรือแม้กระทั่งจะพอมต่อมาก็เช่นกัน ก็มีโอกาที่จะเกิดโรคเบาหวานได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าอินซูลินไม่สามารถปล่อยออกมาจากตับอ่อนพอเพียง หรือเป็นปกติอย่างที่เคยเป็น ทั้งนี้ในการที่จะแก้ไขปัญหานี้ควรทำอย่างไร โดยหลักการใหญ่ๆ ก็คือ คงจะต้องมีการดูแลหญิงตั้งครรภ์ให้เป็นปกติ ให้ทารกเกิดมามีน้ำหนักเป็นปกติแล้วก็เลี้ยงดูทารกและเด็กเล็กๆ ให้มีการเติบโตเป็นปกติ แล้วสำหรับเบาหวานที่เกิดขึ้นจากโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกิน แล้วเมื่อเป็นเบาหวานจนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่ง ก็คือมีอาการดื่มน้ำมาก หิวมาก แล้วก็พอมลงอันนั้นก็เป็ปรากฏการณ์ขั้นสุดท้าย โดยสรุปคนพอมที่มีประวัติการขาดอาหารในเด็กก็มีโอกาสเป็นเบาหวานได้ หรือคนพอมอาจจะมีการเจ็บปวดบางโรค ที่ทำให้อินซูลินไม่สามารถหลั่งได้

พอเพียงจากตับอ่อนก็มีโอกาสทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ด้วยเช่นกัน หลักการใหญ่ๆ ในการดูแล ก็คงคล้ายๆ กับคนปกติ นั่นก็คือรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ควบคู่กับการออกกำลังกาย แล้วในที่สุดทั้งอาการหรือโรคที่จะเกิดขึ้นก็มีความเสี่ยงน้อยลง