

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ”

น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกายมนุษย์ โดยปกติแล้วมนุษย์จะได้รับน้ำตาลจากคาร์โบไฮเดรตในอาหาร และเครื่องดื่มที่รับประทานเข้าไป จากนั้นเมื่อผ่านกระบวนการย่อยสลาย คาร์โบไฮเดรตจะกลายเป็นน้ำตาลและถูกส่งเข้าไปในเลือด เพื่อเป็นพลังงานให้กับสมอง และเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ดังนั้นน้ำตาลจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ และสมอง ซึ่งปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสมจะอยู่ในช่วง 70 มิลลิกรัม/เดซิลิตร - 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หากต่ำกว่านั้น จะถือว่าเป็น “ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ”

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในคนทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 ภาวะน้ำตาลต่ำหลังรับประทานอาหาร มักเกิดขึ้นหลังรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเชิงเดี่ยว ซึ่งจะแตกตัวและดูดซึมเป็นน้ำตาลในเลือดได้อย่างรวดเร็ว หรือผู้ที่ผ่าตัดลดขนาดกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะการผ่าตัดแบบบายพาสที่ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลได้เร็วจนทำให้ร่างกายผลิตอินซูลินมากเกินไป และทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหลังรับประทานอาหารในเวลาต่อมา ประเภทที่ 2 คือ ภาวะน้ำตาลต่ำจากการอดอาหาร โดยปกติแล้วการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ แต่การอดอาหารร่วมกับสถานการณ์บางอย่างอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจากการอดอาหารได้ นอกจากนี้ อาการเจ็บป่วยยังสามารถทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้เช่นกัน เช่น โรคตับระยะสุดท้าย ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด โรคต่อมหมวกไตทำงานบกพร่อง เนื่องจากของตับอ่อน การใช้ยาปฏิชีวนะบางชนิด หรือการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้เช่นกัน

สัญญาณเตือนเมื่อร่างกายเริ่มเข้าสู่ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ คือ จะมีอาการหน้าซีด ปากซีด ตัวสั่น กระจกกระส่าย เหงื่อออก คลื่นไส้ เวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว ปาก ลื่น และแกำมชา หากเริ่มรู้สึกตัวว่ามีอาการภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรแก้ไขทันทีด้วยการรับประทานของหวานที่ดูดซึมง่าย เช่น ลูกอม น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง หรือน้ำหวานเพื่อไม่ให้อาการแย่ลง แต่ไม่ควรรับประทานของหวานที่ไขมันสูง เช่น ช็อกโกแลต คูกี้ เค้ก เนื่องจากของหวานที่มีไขมันสูงจะทำให้การดูดซึมน้ำตาลทำได้ช้าลง ร่างกายไม่สามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที

การป้องกันตนเองจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลาและเหมาะสม ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง หากเป็นโรคเบาหวาน หรือมีโรคประจำตัวควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ไม่เพิ่มหรือลดยาเอง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ หากเคยมีอาการแล้ว ควรเพิ่มความระมัดระวัง รวมถึงบอกคนรอบข้างเรื่องอาการน้ำตาลในเลือดต่ำเพื่อในกรณีฉุกเฉินจะได้แก้ไขได้อย่างทันท่วงที

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจไม่ใช่เรื่องใหญ่แต่หากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น อวัยวะล้มเหลว สมองถูกทำลาย ถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากรู้จักสังเกตและป้องกันตนเองก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำรุนแรงได้

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ”

เรียบเรียงโดย ธนัชพร อัครวัชรเสถียร / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ