

แพทย์แผนไทยกับการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย

สถาบันการแพทย์แผนไทย

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ซึ่งมีสาเหตุจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปได้หมด จึงทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือด ถ้ามีน้ำตาลในเลือดมากจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ จึงเรียกอาการดังกล่าวว่า "เบาหวาน"

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ คนที่เจ็บป่วยด้วยโรคนี้นักจะต้องไปพบแพทย์ประจำรับประทานยาและตรวจร่างกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้จะเสียเวลาที่จะต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลและค่าใช้จ่ายค่ายาหรือค่าตรวจต่างๆ เมื่อรวมแล้วแต่ละปีก็มีราคาสูงมาก

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือการทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างคนทั่วไป ไม่แสดงโรคแทรกซ้อนตามมา และไม่เกิดอันตรายจากภาวะที่เกิดจากโรคเบาหวาน เช่นภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ความเข้มข้นของเลือดสูงขึ้นเกิดภาวะช็อก หรือมีอาการที่ควรระวังไว้คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ป่วยจะมีอาการตัวเย็น เหงื่อออก ใจสั่น และอาจหมดสติได้ ดังนั้นแพทย์หรือผู้ให้คำแนะนำ ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงให้ผู้ป่วยมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยพกไว้ติดตัว และมีน้ำตาลก้อน หรือลูกอมรสหวานติดไว้เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน

อาการที่สำคัญของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- ถ่ายปัสสาวะบ่อย และมีปริมาณปัสสาวะมาก เนื่องจากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนล้นออกมาทางปัสสาวะ การปัสสาวะบ่อยทำให้ร่างกายเสียน้ำ ผู้ป่วยจะมีอาการหิวบ่อยและกระหายน้ำตามมา
- น้ำหนักลดลง ทั้งๆ ที่รับประทานอาหารบ่อยขึ้น

หลักในการควบคุมโรคเบาหวาน

- การรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลดอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ลดอาหารที่มีไขมันมาก หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย ละคร เงาะ ฯลฯ ควรรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น
- ตรวจร่างกายเป็นประจำ และรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากโรคเบาหวาน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ระวังผิวหนังไม่ให้ร่างกายเกิดแผล เพราะจะทำให้แผลหายช้า

กินอย่างไรจึงปลอดภัยจากโรคเบาหวาน

ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยได้มีการบันทึกไว้ เกี่ยวกับการดูแลรักษาโรคเบาหวาน โดยเน้นพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่หาง่ายในท้องถิ่น และส่วนใหญ่มักใช้มาประกอบเป็นอาหารกินเป็นประจำ เป็นที่น่าสังเกตว่าคนไทยในสมัยโบราณ "กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น" มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ปัจจุบันพฤติกรรมรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป มีค่านิยมเลียนแบบสังคมตะวันตก เน้นการรับประทานอาหารที่มีในระดับจากเนื้อสัตว์ ซึ่งมีไขมันสูง กินผักน้อยลง สมุนไพรที่สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ที่ใช้กินได้แก่ มะระ ตำลึง และเตยหอม

1. มะระ ส่วนใหญ่จะใช้มะระขี้เหล็ก โดยใช้ผลดิบแก่ที่ยังไม่สุก และขยดอ่อน ใช้เนื้อรับประทานเป็นผักจิ้ม ผลของมะระนำมาลวกรับประทานกับน้ำพริก ส่วนผลมะระจีนใช้ประกอบอาหาร เช่น แกงจืด ผัด



สรรพคุณทางยา

- ตามตำรายาไทย เป็นยารสขม ช่วยเจริญอาหาร น้ำคั้นจากผลช่วยแก้ไข้ และใช้้อมแก้ปากเปื่อย
- ผลของมะระจีนที่โตเต็มที่แล้วนำมาหั่นตากแห้งชงกับน้ำร้อน ใช้ดื่มแทนน้ำชา แก้โรคเบาหวาน
- ใบสดของมะระขี้นก หั่นชงกับน้ำร้อนใช้ถ่ายพยาธิเข็มหมุด และนอกจากนั้นในผลและใบของมะระยังมีสารที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ พี-อินซูลิน (p-insulin) ซึ่งเป็นสารโปรตีน และคาแรนติน (charantin) ซึ่งเป็นสารผสมของสเตียรอยด์ กลัยโคไซด์ 2 ชนิด การค้นพบสารที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดจากผลมะระ จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ได้นำผลมะระมาประกอบเป็นอาหาร และยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

แต่อย่างไรก็ตามการนำสมุนไพรมาใช้เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดใน ผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องไปตรวจร่างกายเป็นประจำและต่อเนื่อง เพื่อคุ้ระดับน้ำตาลในเลือด และเพื่อความปลอดภัย เพราะบางครั้งอาจจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติเป็นอันตราย

2. ตำลึง ตำลึงเป็นผักพื้นบ้าน ที่มีคุณค่าทางด้านอาหารสูง : ประกอบด้วยวิตามิน 10 แร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินอื่นๆ อีกมาก ยอดตำลึงใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่นแกงจืด ผัดผัก ลวกจิ้ม น้ำพริก แกงเลียง ใส่ก๋วยเตี๋ยว นอกจากนี้จะมีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารสูง ในตำลึงยังพบกรดอะมิโนหลายชนิด ในผลตำลึงพบสารคิวเคอร์บิตาซิน-บี (cucurbitacinB)



สรรพคุณทางยา

ใบและเถาตำลึงมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีการทดลองใช้น้ำคั้นจากใบและเถาตำลึง น้ำคั้นจากผลดิบ และสารสกัดจากเถาตำลึงด้วยแอลกอฮอล์ พบว่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดของกระต่ายที่เป็นเบาหวานได้

3. เตยหอม ใบเตยมีสีเขียว น้ำคั้นจากใบเตย มีกลิ่นหอมนำมาใช้แต่งสีขนม แต่งกลิ่นอาหาร นอกจากนี้ยังนิยมนำมาเป็นเครื่องดื่ม น้ำที่ได้จากใบเตยมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น โลนาลิลอะซิเตท (Linalyl acetate), เบนซิลอะซิเตท (benzyl acetate), โลนาโลอล (Linalool), และเจอราโนอล (geraniol) และมีสารหอมคูมาริน (Coumarin) และเอทิลวานิลลิน (ethyl vanillin)



สรรพคุณทางยา

ในตำรายาไทย ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจ ให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาเบาหวาน น้ำต้มรากเตยสามารถลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้

หลักการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและการป้องกัน

การแพทย์แผนไทยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการปรับพฤติกรรม เป็นการปรับสมดุลของธาตุเจ้าเรือนในร่างกาย หลักเลี้ยงพฤติกรรมก่อโรค 8 ประการคือ การกินอาหารที่ไม่ถูกกับธาตุอาหาร บุค,เน่า,หมักดอง,การเปลี่ยนอิริยาบถ, การกระทบความร้อนและความเย็น,การนอน อดข้าว อดน้ำ การกลั่นอุจจาระปัสสาวะ การทำงานเกินกำลัง ความเศร้าใจเสียใจ ความโกรธ พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด

นอกจากนี้การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยเน้น

- กินข้าวที่อุดมด้วยวิตามิน ได้แก่ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะได้คาร์โบไฮเดรตช่วยย่อยสลายอย่างช้าๆ ให้ความอบอุ่นขับอินซูลิน วิตามินบีในข้าวกล้อง ช่วยเผาผลาญน้ำตาลให้หมด ในข้าวกล้องยังมีเส้นใยมากกว่าข้าวขาว 9 เท่า ช่วยให้อิมง่าย เป็นผลให้รับประทานแป้งน้อยลง น้ำตาลในเลือดไม่สูง

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ เนย หลีกเลี่ยงอาหารทอด

- รับประทานเนื้อสัตว์ลดลง ถ้ากินเป็นพวกปลา หรือถั่วต่างๆ ได้ก็จะทำให้ได้รับโปรตีนที่เพียงพอ และไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

- กินผักสด และผลไม้ที่ไม่มีรสหวาน เพราะในผักมีการต้านอนุมูลอิสระ อุดมด้วยวิตามิน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามอัตรภาพ เช่น เดิน ว่ายน้ำบริหารท่าฤาษีตัดตน

- ใช้หลักธรรมานามัย คือจิตตานามัย จิตรวมมีสมาธิ ชีวิตตานามัย ใช้ชีวิตโดยการดำเนินตามทางสายกลาง และกายานามัย คือ ทำร่างกายให้แข็งแรง รักษาสมดุลของร่างกาย

รายชื่อผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหารสูง คือมีวิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน มากกว่าผักอื่นที่ควรรับประทาน เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ได้แก่ มะระ กระชาย กระเทียม ยอดแค ใบกะเพรา ใบขี้เหล็ก ผักเชียงดา ผักติ้ว ผักกะเฉด แครอท ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ตำลึง ผักกูด ผักแพง ผักชีลาว ผักแว่น ใบบัวบก ใบกระเจี๊ยบ ใบแมงลัก ใบเหมียว ผักหวาน ผักไผ่ เป็นต้น



เส้นใยในผักพื้นบ้าน ทำให้อิมง่าย แคลอรีที่รับประทานเข้าสู่ ร่างกายน้อย จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ เส้นใยยังช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินในอาหารมื้อนั้นที่เรากินเข้าไป และช่วยขับไขมันมาพร้อมกับกรดน้ำดี ไม่ได้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย อาหารที่มีเส้นใยสูงจึงช่วยป้องกันรักษาโรคเบาหวาน โรคไขมันในหลอดเลือดสูง เป็นผลในการรักษาระดับความดันโลหิต ป้องกันการเกิดโรคหัวใจในระยะยาวได้

ผู้ที่ยังไม่เจ็บป่วย ก็สามารถกินเพื่อป้องกัน คนที่ป่วยก็ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดแม้จะไม่ช่วยรักษาแทนยาแผนปัจจุบัน แต่ถ้าเราควบคุมอาหาร กินอาหารที่มีประโยชน์ดังกล่าว ใช้ควบคู่ไปกับยาแผนปัจจุบัน จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคแทรกซ้อน การปฏิบัติตัวดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ยากเกินไป เพราะมีอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ปลูกผักริมรั้วไว้กิน ให้ทั้งร่มเงา ให้ทั้งบรรยากาศที่ดี เป็นอาหารพร้อมทั้งมีสรรพคุณทางยา เราเริ่มปลูกผักและเริ่มตั้งแต่ววันนี้ เพื่อชีวิตที่เป็นสุขในวันหน้า