

# เกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวานของ AMERICAN DIABETES ASSOCIATION ปี 2010 ให้ถือตามเกณฑ์ต่อไปนี้

1. มีอาการของเบาหวานคือปัสสาวะมาก กินจุ และน้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ และตรวจกลูโคสในเวลาใดก็ได้ (random PG\*) มีค่าตั้งแต่ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ขึ้นไป หรือ
2. ตรวจกลูโคสในพลาสมาขณะอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง (FPG\*) ได้ค่าตั้งแต่ 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ขึ้นไป หรือ
3. ตรวจความทนของกลูโคส (OGTT\* ; กลูโคสแห้ง 75 กรัม [anhydrous glucose] ละลายน้ำแล้วดื่ม) เจาะเลือดชั่วโมงที่ 2 เพื่อตรวจกลูโคสในพลาสมา (2-h PG) ได้ค่าตั้งแต่ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ขึ้นไป
4. Hemoglobin A1C  $\geq$  6.5%

(ค่าที่ตรวจได้ผิดปกติ ข้อ 2-4 จะต้องตรวจยืนยันอีกครั้งด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งในวันถัดมา ถ้าผิดปกติอีกจึงถือว่าเป็นเบาหวาน)

## การแปลผลตามค่า FPG, 2-h PG และ Hemoglobin A1C

FPG	2-h PG	A1C	การแปลผล
< 100 mg/dl	<140 mg/dl	< 5.7%	ค่าปกติ
100-125 mg/dl	> 140 -199 mg/dl	5.7-6.4%	ภาวะก่อนเป็นเบาหวานIFG/IGT*
$\geq$ 126 mg/dl	$\geq$ 200 mg/dl	$\geq$ 6.5%	เบาหวาน (ต้องได้รับการตรวจยืนยัน)



\* PG; plasma glucose, FPG; fasting plasma glucose, OGTT; oral glucose tolerance test, IFG: Impaired fasting glucose, IGT: Impaired glucose tolerance

## การคัดกรองผู้ป่วยเบาหวาน

1. อายุตั้งแต่ 45 ปีทุกราย ถ้าผลตรวจเป็นปกติ ควรตรวจซ้ำทุก 3 ปี
2. ตรวจในผู้ที่มีอายุน้อยๆ สำหรับเบาหวานชนิดที่ 1
3. ตรวจทุก 1 ปี ในผู้ที่เสี่ยงต่อเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ผู้ที่

✓ อ้วน (BMI > 27 กิโลกรัม/ตารางเมตร)

✓ มีบิดา-มารดา-พี่-น้อง เป็นเบาหวาน

✓ มีความเสี่ยงสูงทางสัญชาติ (เช่น Hispanic-American, Native American, Asian-American, African-American, Pacific Islander)

✓ คลอดบุตรที่มีน้ำหนักตัวเกิน 4 กิโลกรัม หรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

✓ มีความดันโลหิตสูง (>140/90 มิลลิเมตรปรอท)

✓ มี HDL-cholesterol น้อยกว่า 35 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หรือ

มี triglyceride 250 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ขึ้นไป

✓ ผลการทดสอบก่อนหน้านั้นพบว่า เป็น IGT หรือ IFG คือระยะก่อนเป็นเบาหวาน

✓ มีโรคที่บ่งว่ามีภาวะคีโตนในซูลิน ได้แก่ โรคจริง ไข้ มีดุน้ำหลายดุน

## ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

ภาวะแทรกซ้อนระยะสั้น ได้แก่ เลือดเป็นกรดจากคีโตนส์ ทมคสติจากน้ำตาลในเลือดสูง น้ำตาลต่ำจากยาที่ใช้รักษา

ภาวะแทรกซ้อนระยะยาว ได้แก่ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวาย โรคประสาทส่วนปลาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ

## การรักษาเบาหวาน

แม้โรคเบาหวานรักษาไม่หายขาดแต่สามารถควบคุมได้ถ้ารู้จักวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ โดยควรปฏิบัติดังนี้

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาล และ/หรือฉีดอินซูลิน
4. การได้รับสุขศึกษาในการดูแลตนเอง

