

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ / ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

รองศาสตราจารย์ อัจฉรา เป็รื่องเวทย์
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หมายถึง ระดับน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่มีโมเลกุลเล็กที่สุดที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที มีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (ค่าปกติ 70 – 100 mg/dl)

สรุป ทารกระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 40 mg/dl

เด็กและวัยรุ่นระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 70 mg/dl

อาการและอาการแสดง

อ่อนเพลีย เหงื่อออก ตัวเย็น หิว มือสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว หงุดหงิด ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เอะอะอาละวาด บุคลิกภาพเปลี่ยน ปวดศีรษะ สับสน ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ชักและหมดสติ

การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (SMBG)
2. ให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตชนิดดูดซึมเร็ว เช่น น้ำหวาน 15-20 ml/3 ช.ช., น้ำผลไม้ ½ แก้ว, ลูกอม 2-3 เม็ด, น้ำตาลก้อน 2 ก้อน ฯลฯ
3. ให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตชนิดดูดซึมช้า 1 ส่วน เช่น นมจืด 1 กล่อง, ขนมปัง 1 แผ่น, ผลไม้ 1 ผล (กล้วยน้ำว้า), ขนมปังกรอบ 2 ชิ้น ฯลฯ
4. ตรวจเลือดซ้ำภายใน 30 – 60 นาที ระดับน้ำตาลจะเพิ่มขึ้นมาอยู่ในระดับปกติ (กรณีที่มีอาการใกล้เคียงอาหาร ปฏิบัติข้อ 1,2 และรับประทานอาหารตามมื้ออาหารปกติ)

การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

1. รับประทานอาหารตรงตามเวลาและสัดส่วนถูกต้อง
2. นิสิตินสุลินตามขนาด เวลา ถูกต้อง
3. มีกิจกรรมเหมาะสมกับข้อ 1 และ 2
4. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ (SMBG)
5. บิดา มารดา มีส่วนร่วมในการดูแล

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หมายถึง การมีระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงมากกว่าปกติที่ร่างกายจะยอมรับได้ (FBG ไม่เกิน 126 mg/dl หรือ ตรวจหลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชม. ไม่เกิน



140 – 180 mg/dl) เนื่องจากจะทำให้เกิดภาวะความเข้มข้นของเลือดสูง (Hyperosmolarity)

อาการและอาการแสดง

กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน พฤติกรรมเปลี่ยน (หงุดหงิดง่าย, โมโห, ฉุนเฉียว, ร้องไห้งอแง) หายใจเร็ว หายใจหอบลึก (Kussmaul breathing) หายใจมีกลิ่น Acetone อ่อนเพลีย ซีพอร์เร็ว ความดันโลหิตต่ำ ผิวหนังแห้ง ปากแห้ง ซึม และ หมดสติ

การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (SMBG) และคีโตนในปัสสาวะ
2. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
3. หยุดทำกิจกรรมและให้นอนพัก
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นและตรวจระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากให้รีบมาพบแพทย์
5. ถ้าอาการดีขึ้น ตรวจเลือดและปัสสาวะซ้ำทุก 4 ชม. รวมทั้งดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ ต่อ

การป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

1. รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนถูกต้อง
2. ฉีดอินซูลินตามขนาด เวลา ถูกต้อง (ไม่หยุดฉีดอินซูลิน)
3. มีกิจกรรมเหมาะสมกับข้อ 1 และ 2
4. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เมื่อไม่สบายให้มาพบแพทย์
5. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ (SMBG)
6. บิดา มารดา มีส่วนร่วมในการดูแล

สรุป การดูแลไม่ให้เกิดมีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ/ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ในเด็กเบาหวาน ตลอดจนการช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการ เพื่อช่วยให้เด็กเบาหวานมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมือนหรือใกล้เคียงกับเด็กปกติ และชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังกับอวัยวะต่าง ๆ (ตา ไต หัวใจ หลอดเลือด) ให้ช้าที่สุด

เอกสารอ้างอิง

บัญชาจักษ์ สุขเจริญ. (2552). การพยาบาลผู้ป่วยเด็กโรคเบาหวานใน บุญเพียร จันทวัฒนา, ฟองคำ ติลกสกุลชัย, บัญชาจักษ์ สุขเจริญ, วิไล เลิศธรรมเทวี และศรีสมบุรณ์ มุสิกสุคนธ์ (บรรณาธิการ), *การพยาบาลเด็ก* เล่ม 2 (หน้า 989 – 1009). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน.

จารุพิมพ์ สูงสว่าง, กวีวรรณ ลิ้มประยูร, โสภภาพรรณ เงินน้ำ, กल्पสไบ สรรพกิจ และ ธานีป โคละทัต. (บรรณาธิการ). (2551). *กุมารเวชศาสตร์ทันสมัย*. กรุงเทพฯ : บริษัท เฮาแคนดู จำกัด.

