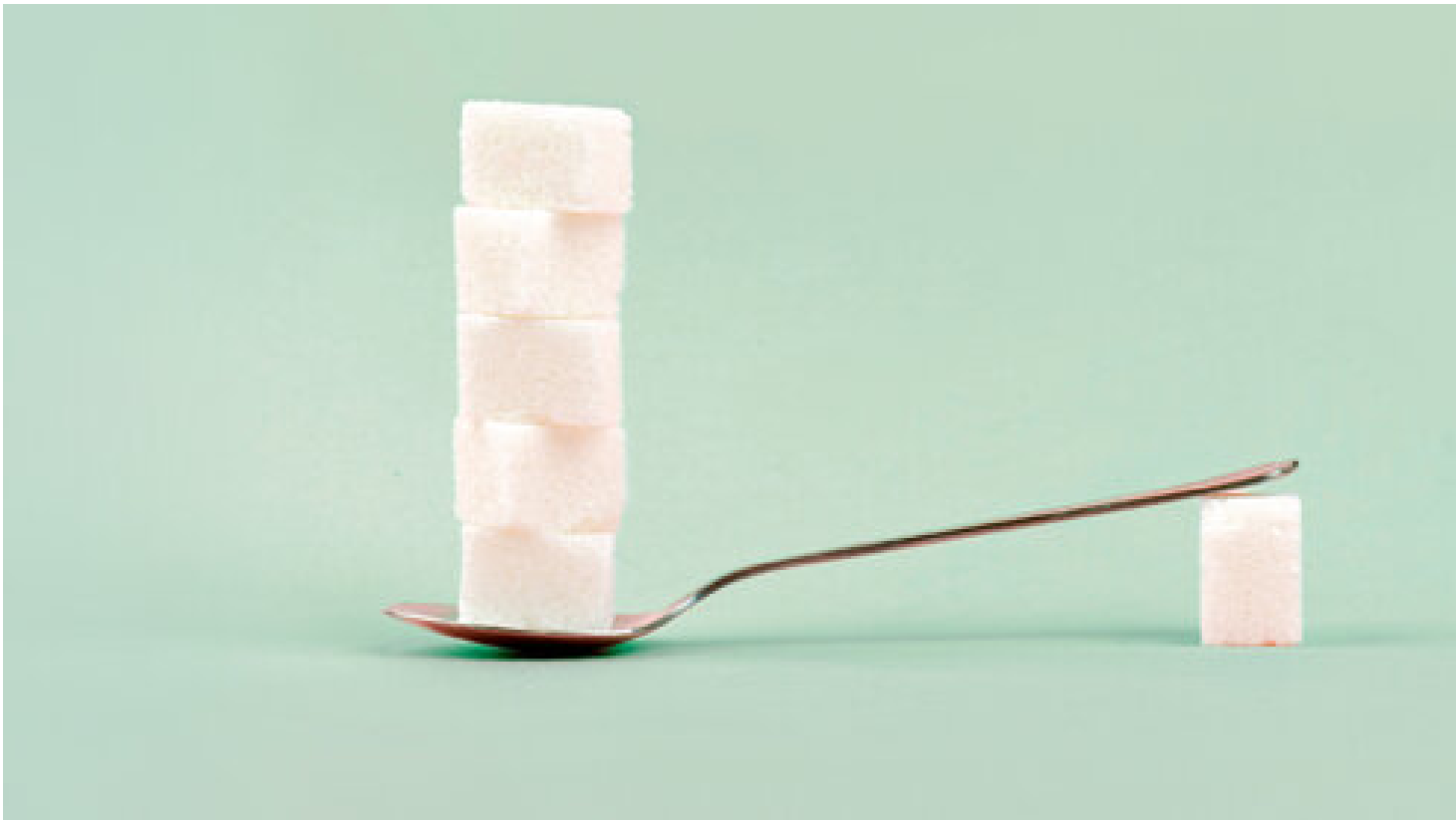


น้ำตาลในเลือดสูงแค่ไหน ไม่ปกติ เสี่ยงเบาหวาน



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม (เบาหวาน)

บทความโดยแพทย์ : พญ. สุภัทรา ปวรังกูร

หลายคนอาจสงสัยว่า "น้ำตาลในเลือด ปกติ เท่าไหร่ถึงจะปลอดภัย?" และ "ถ้าสูงไปนิดหน่อยจะเป็นอะไรไหม?"
ความจริงแล้ว ระดับน้ำตาลที่สูงเกินปกติอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงภาวะก่อนเบาหวานหรือโรคเบาหวานได้
การทำความเข้าใจว่าระดับน้ำตาลที่ไม่ปกติคืออะไร และคุณควรเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่เมื่อไหร่ และ "จุดไหนที่เริ่มเสี่ยง?"
เป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

สารบัญ

- [น้ำตาลในเลือดสูงเป็นอย่างไร](#)
- [น้ำตาลในเลือดสูงมีสาเหตุมาจากอะไร?](#)

- [ปล่อยน้ำตาลในเลือดสูงนานมีผลอย่างไร](#)
- [ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเบาหวานหรือไม่](#)
- [วิธีป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง](#)
- [น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน](#)
- [ปรึกษาปัญหาสุขภาพ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

น้ำตาลในเลือดสูงเป็นอย่างไร

น้ำตาลในเลือดสูง (Hyperglycemia) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินค่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากพฤติกรรมรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลหรือแป้งสูงเกินไป ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ทั้งนี้หากค่าน้ำตาลสูงบ่อยมักเกิดจากโรคเบาหวานเป็นหลัก

ค่าน้ำตาลเท่าไร บ่งบอกว่าเป็นเบาหวาน

1. ค่าน้ำตาลในเลือดปกติขณะอดอาหาร
 - ค่าปกติ: ต่ำกว่า 100 mg/dL (ประมาณ 70-100 mg/dL)
 - ค่าก่อนเบาหวาน: 100-125 mg/dL
 - ค่าไม่ปกติ (เบาหวาน): 126 mg/dL ขึ้นไป
2. ค่าน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง
 - ค่าปกติ: ต่ำกว่า 140 mg/dL
 - ค่าก่อนเบาหวาน: 140-199 mg/dL
 - ค่าไม่ปกติ (เบาหวาน): 200 mg/dL ขึ้นไป
3. ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสม (HbA1c)
 - ค่าปกติ: ต่ำกว่า 5.7%
 - ค่าก่อนเบาหวาน: 5.7-6.4%
 - ค่าไม่ปกติ เบาหวาน: 6.5% ขึ้นไป

[> กลับสารบัญ](#)

น้ำตาลในเลือดสูงมีสาเหตุมาจากอะไร?

สาเหตุที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเกิดจากหลายปัจจัย โดยหลัก ๆ

มักเกี่ยวข้องกับปัญหาในการควบคุมระดับน้ำตาลของร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่อไปนี้ ดังนี้

- สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานโดยตรง ซึ่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นง่าย เนื่องจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ไม่ดี ทำให้เซลล์ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ หรือการผลิตอินซูลินไม่เพียงพอทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ อาจต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน
- สาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตสูง ความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เพิ่มระดับน้ำตาล การติดเชื้อหรือการเจ็บป่วยอื่น ๆ อาจทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้น ขาดการออกกำลังกาย ภาวะฮอร์โมนผิดปกติ เป็นต้น

[> กลับสารบัญ](#)

ปล่อยน้ำตาลในเลือดสูงนานมีผลอย่างไร

หากปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานโดยไม่ควบคุม อาจก่อให้เกิด ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ซึ่งส่งผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญหลายระบบในร่างกาย ดังนี้

ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน

- กระหายน้ำและปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะช่วงกลางคืน เพราะร่างกายพยายามขับน้ำตาลออกทางปัสสาวะ ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อยและเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำพลังงานจากน้ำตาลไปใช้ได้มีประสิทธิภาพ
- สายตาพร่ามัว การมีน้ำตาลในเลือดสูงส่งผลต่อของเหลวในดวงตา ทำให้การมองเห็นผิดปกติ
- น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ เนื่องจากร่างกายสลายไขมันและกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงานแทนน้ำตาล
- เลือดเป็นกรด

ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง

ปล่อยให้น้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานโดยไม่รักษา ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดกับระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ อาทิ

- โรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงทำให้หลอดเลือดตีบและแข็งตัว เสี่ยงต่อ โรคหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมองตีบตันหรือแตก (Stroke)
- โรคเบาหวานที่เท้า เป็นภาวะแทรกซ้อนของระบบประสาทและหลอดเลือดส่วนปลาย จนทำให้เส้นประสาทเท้าทำงานได้ผิดปกติ ส่งผลให้การรับรู้ความรู้สึก และการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ในเท้า อาทิ การรับรู้ความรู้สึก ร้อน เย็น เจ็บ ได้ลดลง

หรือสูญเสียความรู้สึก

- โรคเบาหวานขึ้นตา หรือ เบาหวานที่จอตา ทำให้มีการทำลายของหลอดเลือดในจอภาพ เกิดอาการตามัว สูญเสียการมองเห็นได้
- โรคแทรกซ้อนทางไต ทำให้มีการรั่วของไข่ขาวในปัสสาวะส่งผลต่อไตเสื่อมลง จนถึงขั้นไตวายและเสียชีวิตได้

[> กลับสารบัญ](#)

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเบาหวานไหม

การมีน้ำตาลในเลือดสูง ไม่ได้หมายถึงเป็นเบาหวานเสมอไป แต่อาจเป็นสัญญาณเตือนอาจเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ ฉะนั้นการตรวจวัดระดับน้ำตาล

หรือการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยบอกถึงสาเหตุของการทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ ซึ่งหากพบว่าเป็นเบาหวาน แพทย์จะแนะนำแผนการควบคุมน้ำตาล หรือ ควบคุมเบาหวานให้ดีขึ้น

ถ้าพบน้ำตาลสูง ให้ออกกำลังกาย ปรับอาหาร และให้รีบไปพบแพทย์อย่าปล่อยให้ระดับน้ำตาลสูงเป็นเวลานาน เพราะอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้

[> กลับสารบัญ](#)

วิธีป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

การป้องกันน้ำตาลในเลือดสูงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อหลีกเลี่ยงโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ โดยสามารถทำให้มีค่าน้ำตาลปกติได้ดังนี้

- ควบคุมอาหาร เลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลต่ำ เลือกทานผัก ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี ปลา ไข่ ถั่ว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก เป็นต้น และจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว น้ำหวาน และขนมหวาน เป็นต้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และเครื่องดื่มชูกำลัง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน
- ควบคุมน้ำหนัก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด ปกติได้ หากมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อวางแผนการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
- จัดการความเครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลนครพนม ช่วยให้ทราบถึงระดับน้ำตาลสะสม ปกติ เท่าไร

และน้ำตาลสะสมในเลือด ไม่ ควร เกิน เท่าไร สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง
สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดได้
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตได้ทันเวลาที่

> กลับสารบัญ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ มักไม่ทราบว่าตนเองกำลังเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
ฉะนั้นความรู้เรื่องระดับน้ำตาลและค่าที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงจึงเป็นสิ่งสำคัญ
หากเราสามารถตรวจพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ก็สามารถป้องกันและชะลอการเกิดโรคเบาหวานได้
โดยบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีความเสี่ยงควรเข้ารับการตรวจระดับน้ำตาล โดยศูนย์อายุรกรรม (เบาหวาน)
โรงพยาบาลนครธน พร้อมให้บริการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจเบาหวาน
และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ครอบคลุมตั้งแต่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

> กลับสารบัญ

พญ.สุภัทรา ปวรังกูร

อายุรศาสตร์โรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิซึม

ศูนย์อายุรกรรม (เบาหวาน)

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย