

## เบาหวานในวัยเก่า: เข้าใจให้ถูก ดูแลให้ดี

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ <https://www.sukjaiwaikao.com/article-diabetes.html>

### เบาหวานในวัยเก่า: ตัวเลขที่ต้องรู้

ตามข้อมูลจาก ADA Standards of Care in Diabetes: 2026 ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 29% เป็นเบาหวาน<sup>1</sup> นั่นหมายความว่าในกลุ่มเพื่อนหรือญาติผู้สูงอายุ 10 คน จะมีเกือบ 3 คนที่เป็นโรคนี้ และอีกหลายคนอาจอยู่ในภาวะ "ก่อนเบาหวาน" โดยไม่รู้ตัว

ที่สำคัญกว่าตัวเลขคือ ความเข้าใจ เบาหวานในผู้สูงอายุมีความเฉพาะตัวที่แตกต่างจากเบาหวานในวัยหนุ่มสาว ทั้งในแง่เป้าหมายการรักษา ความเสี่ยงที่ต้องระวัง และวิธีดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน

29% ของผู้อายุ 65 ปีขึ้นไปมีเบาหวาน (ADA 2026)

58% ลดความเสี่ยงเบาหวานได้ด้วยการปรับวิถีชีวิต (Schellenberg 2013)

7-7.5% เป้าหมาย HbA1c สำหรับผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงดี



## ทำไมเบาหวานในวัยเก๋ถึงต่างออกไป

ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานมักเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนกว่า ทั้งจากการที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัย โรคประจำตัวอื่นๆ ที่อาจมาพร้อมกัน และยาหลายชนิดที่ต้องกินพร้อมกัน ADA 2026 จึงเน้นว่าการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานต้องประเมินเป็น "บุคคล" ไม่ใช่แค่ "ตัวเลข"

### เป้าหมาย HbA1c ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกคน

ADA 2026 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 ระดับตามสุขภาพโดยรวม ผู้ที่ยังแข็งแรง ไม่มีโรคแทรกซ้อน อาจตั้งเป้า HbA1c ที่ **7.0-7.5%** ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวหลายโรคหรืออยู่ในสภาวะเปราะบาง อาจยืดหยุ่นถึง **8.0-8.5%** เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลต่ำ: ให้แพทย์กำหนดร่วมกัน

### น้ำตาลต่ำอันตรายกว่าในวัยเก๋: ระวังให้มาก

ภาวะน้ำตาลต่ำ (Hypoglycemia) ในผู้สูงอายุมีอันตราย มากกว่าวัยหนุ่มสาว เพราะ อาจทำให้หมดสติ หกล้ม กระตุก หัก หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือเกิดความสับสนเฉียบพลัน ซึ่งมักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นอาการสมองเสื่อม ADA 2026 จึงเน้นให้ลำดับความสำคัญของการ **ป้องกันน้ำตาลต่ำ** ก่อนการควบคุมน้ำตาลสูง

### สัญญาณน้ำตาลต่ำที่ต้องรู้จัก

ถ้ากินยาลดน้ำตาลแล้วมีอาการต่อไปนี้ และยังไม่รู้สึกตัวดี กลืนได้ ให้รีบทานน้ำตาลหรือน้ำผลไม้รสหวาน แล้วแจ้งแพทย์ แต่ถ้าหมดสติหรือกลืนไม่ได้ ห้ามป้อนอาหารหรือน้ำทางปาก ให้โทร 1669 ทันที:

- มึนงง วิงเวียน สับสน ไม่รู้ตัว
- เหงื่อออกมากผิดปกติ โดยไม่ได้ออกกำลังกาย
- มือสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
- ตาพร่า มองไม่ชัด
- หงุดหงิดหรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วผิดปกติ

## อาหารกับเบาหวาน: ไม่ต้องอด แต่ต้องเลือก

หนึ่งในความเข้าใจผิดที่พบบ่อยที่สุดคือคิดว่าผู้เป็นเบาหวานต้อง "อดข้าว" หรือ "กินจืดชืด" ตลอดชีวิต ADA ย้ำชัดว่า **ไม่มีสูตรอาหารที่ "ถูกต้องสำหรับทุกคน"** และการอดอาหารแบบเคร่งครัดอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหาร กล้ามเนื้อลีบ และร่างกายอ่อนแอลงโดยรวม



"กินอาหารที่หลากหลาย ลดแป้งขาวและน้ำตาล เพิ่มผัก ถั่ว และปลา: เหมาะกว่าการอดอาหารแบบเคร่งครัดมาก โดยเฉพาะสำหรับวัยเก่า"

## หลักการกินอาหารที่ ADA แนะนำ

กินให้บ่อยขึ้น

กินแต่น้อย

หลีกเลี่ยง

ผักหลากสี ผักใบเขียว ถั่ว ข้าวขาว ขนมปังขาว

น้ำหวาน น้ำผลไม้กล่อง

ปลาทะเล ไข่ไก่ เนื้อแดง ไขมันทรานส์

ขนมหวาน เค้ก คุกกี้

ข้าวกล้อง ผลไม้หวานสูง (ลำไย ทุเรียน) ธัญพืชไม่ขัดสี

อาหารทอดมัน ฟาสต์ฟู้ด

ถั่วอัลมอนด์ นม: เลือกไขมันต่ำ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

## เคล็ดลับเล็กๆ ที่ช่วยได้มาก

- กินผักก่อน ตามด้วยโปรตีน แล้วค่อยกินข้าว: ช่วยให้น้ำตาลขึ้นช้าลง
- แบ่งมื้ออาหารเป็น 4-5 มื้อเล็กๆ แทน 3 มื้อใหญ่: ลดการกระชากของน้ำตาล
- ดื่มน้ำเปล่าก่อนมื้ออาหาร 1 แก้ว: ช่วยให้อิ่มเร็วขึ้นและน้ำตาลขึ้นช้า
- ถ้าอยากกินผลไม้หวาน ให้กินหลังมื้ออาหาร ไม่ใช่ตอนท้องว่าง

## การออกกำลังกาย: เดินหลังข้าว ช่วยได้จริง

งานวิจัยระดับสากลพบว่าการปรับวิถีชีวิต ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย และการลดน้ำหนัก สามารถลดความเสี่ยงเบาหวานได้ถึง 58% ในกลุ่มเสี่ยงสูง<sup>2</sup> และในผู้ที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว การเคลื่อนไหวช่วยให้เซลล์ตอบสนองต่ออินซูลินดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ



การเดินหลังมืออาหาร: ง่ายที่สุด ได้ผลที่สุด

การเดิน 10-15 นาทีหลังมื้ออาหารทุกมื้อ ช่วยลดน้ำตาลหลังกินได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยไม่ต้องออกแรงหนัก กล้ามเนื้อขณะเดินทำหน้าที่เหมือน "ฟองน้ำ" ดูดซับกลูโคสออกจากกระแสเลือด ไม่ต้องรอให้อินซูลินทำงาน

ADA 2026 แนะนำให้ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และเพิ่มการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ที่สำคัญกว่าตัวเลขคือการ ลดการนั่งนิ่งนานต่อเนื่อง: ทุก 30 นาทีควรลุกขึ้นเดินหรือยืดเส้น 3-5 นาที

## ดูแลทั้งกายและใจ: ADA 2026 แนะนำอะไร

สิ่งที่น่าสนใจมากในแนวทาง ADA 2026 คือการให้ความสำคัญกับ **สุขภาพจิตและสมอง** ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานอย่างชัดเจน ซึ่งที่ผ่านมาถูกมองข้าม

เบาหวานกับสมอง: เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง

น้ำตาลสูงเรื้อรังทำลายหลอดเลือดเล็กๆ ในสมองซ้ำๆ เพิ่มความเสี่ยงความจำเสื่อมและโรคซึมเศร้า ADA 2026 จึงแนะนำให้คัดกรองโรคซึมเศร้า ความจำเสื่อม และความเสี่ยงหกล้ม ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานทุกปี เพราะสภาวะจิตใจส่งผลต่อการดูแลตัวเองโดยตรง

## สิ่งที่ควรทำทุกปีถ้าเป็นเบาหวาน

ตรวจตาประจำปี: เบาหวานทำลายจอประสาทตาซ้ำๆ

ตรวจเท้าทุกครั้งที่พบแพทย์: แผลเล็กน้อยอาจลุกลามเร็ว

ตรวจไต (Creatinine, uACR) ทุก 6-12 เดือน

ตรวจหัวใจและความดัน: มักมาพร้อมกัน

ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี ส่วนวัคซีนป้องกันปอดอักเสบ (นิวโมคอคคัส) ฉีดตามที่แพทย์แนะนำ ไม่ต้องฉีดทุกปี

ดูแลฟันและเหงือก: เบาหวานเพิ่มความเสี่ยงโรคเหงือก



## ข้อควรระวังเรื่องยา

ผู้สูงอายุมักได้รับยาหลายชนิดพร้อมกัน และยาบางตัวอาจมีผลต่อน้ำตาลในเลือด ทั้งเพิ่มและลด ADA 2026 แนะนำให้แจ้งยาทุกชนิดที่กิน รวมถึงอาหารเสริมและยาสมุนไพร ให้แพทย์ทราบทุกครั้งที่พบ เพื่อประเมินความเสี่ยงยาต่อกันและปรับแผนการรักษาได้อย่างปลอดภัย

ทำ "รายการยา" ของตัวเองไว้เสมอ

จดรายชื่อยาทุกตัว พร้อมขนาดและเวลากิน เก็บไว้ในกระเป๋า หรือบันทึกไว้ในโทรศัพท์ แล้วแสดงให้แพทย์ทุกท่านที่ไปพบดู รวมถึงทันตแพทย์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ด้วย

## แหล่งอ้างอิงทางวิชาการ

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Older Adults: *Standards of Care in Diabetes: 2026*. *Diabetes Care*. 2026;49(Suppl. 1):S277-S296. doi:10.2337/dc26s013
2. Schellenberg ES, Dryden DM, Vandermeer B, Ha C, Korownyk C. Lifestyle Interventions for Patients With and at Risk for Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2013;159(8):543-551. doi: 10.7326/0003-4819-159-8-201310150-00007
3. American Diabetes Association. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults With Diabetes. *Diabetes Care*. 2014;37(Suppl. 1):S120-S143. doi:10.2337/dc14-S120

