

## ธรรมเนียมสำหรับคนป่วยโรคเบาหวาน

สมใจ ศรีนวล\*

ปัจจุบันประชาชนคนไทยเป็นโรคเบาหวานมีปริมาณมากขึ้น น่าจะมีสาเหตุมาจากหลายกรณี เช่น กรรมพันธุ์ การรับประทานอาหารที่หวานและมีแป้งมากในแต่ละวัน การมีน้ำหนักตัวเกิน ความเครียด และประสิทธิภาพของตับบกพร่อง เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้มีส่วนทำให้เกิดโรคเบาหวานได้มาก อาการของโรคเมื่อแรกเริ่มก็จะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมีรสหวาน สังเกตได้จากการที่มีมดไต่ตอมน้ำปัสสาวะ ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย น้ำหนักลด หิวน้ำบ่อย ที่สำคัญคืออาการหิวกระหายน้ำที่มีรสหวานมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

เมื่อรู้ตัวว่าเป็นโรคเบาหวานโดยผ่านการตรวจสอบทางการแพทย์ จะพบว่าน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 120 มิลลิกรัม (คนปกติจะมีปริมาณน้ำตาลในเลือด 70-120 มิลลิกรัม) แพทย์จะบอกให้รักษาด้วยวิธีการกินยาหรือฉีดยา ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และควบคุมอารมณ์ โดยทั่วไปแพทย์จะบอกว่าโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่แพทย์แผนปัจจุบันสามารถจะควบคุมให้ผู้ป่วยทำงานได้เหมือนคนปกติจนกว่าจะเสียชีวิตไปด้วยกัน จึงนับว่า โรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวชานแท้

ผู้เขียนเป็นโรคเบาหวานมาครบรอบ 20 ปี ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และพบแพทย์เสมอมา แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีความกังวลใจบ้างคราวเมื่อการควบคุมโรคเบาหวานบกพร่อง เบาหวานก็จะชวนเพื่อน ๆ มาเยี่ยมบ่อยครั้ง เพื่อนของเบาหวาน ได้แก่ ระบบทางเดินอาหารไม่ปกติ ระบบขับเคี้ยวไม่ราบรื่น ระบบการมองเห็นไม่โปร่งใส ระบบการสืบพันธุ์บกพร่อง เป็นต้น แต่เมื่อใดก็ตามที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ปกติ โรคเบาหวานและเพื่อน ๆ จะไม่คิดคะนอง ผู้ป่วยก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนคนปกติทั่วไป

เมื่อรู้ตัวว่าเป็นโรคเบาหวานสิ่งที่ผู้ป่วยควรคำนึงถึง คือ ทัศนคติปฏิบัติ คือ การปฏิบัติในการดำเนินชีวิตติดตามทางสายกลาง คือ ไม่หย่อนมากนัก ไม่ตึงมากนัก โดยเฉพาะใน 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

\* อาจารย์ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

III ► **อาหาร** การรับประทานอาหารต้องมีการควบคุมอย่างเป็นกลางที่สุด รู้เท่าทันที่สุดนั้นคือ ต้องมีความรู้ (สัมมาทิฐิ) เรื่องอาหารว่าอาหารชนิดใดรับประทานเข้าไปแล้วมีผลต่อการขึ้นลงของ น้ำตาลในเลือด สูง-ต่ำ สามารถแยกประเภทอาหารได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. อาหารที่ให้ความหวานสูง เช่น ของหวานทุกชนิด ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย ลองกอง เป็นต้น ควรใช้ความคิดไตร่ตรอง(สัมมาสังกัปปะ) ควรคิดหาเหตุผลให้รอบคอบ (สัมมาลติ) ไม่ควรแก่งไปตามสภาพแวดล้อมของฤดูกาล ความอยาก และความเคยชินของตนเอง (สัมมาสมาธิ) จนทำให้โรคเบาหวานและเพื่อนๆ มาเยี่ยมเราได้

2. อาหารที่ให้ความหวานน้อย เช่น อาหารประเภทแป้ง ข้าว ขนมปัง ผลไม้บางชนิด ผู้ป่วยต้องพยายามสังเกตเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ว่าครั้งที่ 1-2-3 เป็นอย่างไร คนป่วยเบาหวาน ต้องมีวิธีสังเกตอาการของตนเองให้มากที่สุด หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 1 หรือ 2 ชั่วโมง มักจะมีอาการง่วงนอน อ่อนเพลียมาก แสดงว่าจะมีน้ำตาลในเลือดสูง ต้องระวัง แต่ปัจจุบันมีเครื่อง ตรวจน้ำตาลในเลือด สามารถตรวจได้เที่ยงตรง มีประโยชน์ต่อการควบคุมน้ำตาลได้มาก

3. อาหารที่ให้ความหวานต่ำ เช่น เนื้อปลา ผักสดสีเขียว ผลไม้บางชนิด อาหารประเภทนี้ ผู้ป่วยเบาหวาน จะไม่โปรดปราน แต่จำเป็นต้องรับประทานให้มาก นอกจากจะมีผลต่อการควบคุม น้ำตาลให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะแล้วยังมีผลดีต่อการขับถ่ายด้วย

จากประสบการณ์ตรงที่ผู้เขียนเป็นโรคเบาหวานมานานพบว่าบางครั้งความรู้เรื่องการรับประทานอาหารดังกล่าวไม่ใช่เป็นตัวชี้วัดระดับน้ำตาลในเลือดที่เที่ยงตรง และมีได้เป็นข้อห้ามตายตัวของคนที่ เป็นโรคนี้ว่าต้องไม่กินของหวาน เพราะมีบ่อยครั้งที่ต้องรีบกินน้ำตาลในกรณีที่มีปริมาณน้ำตาลในเลือด ลดกะทันหัน จนเกิดอาการใจสั่น เหงื่อออกมากอย่างผิดปกติ ซึ่งพบบ่อยในกรณีที่มีอินซูลินเข้าร่างกาย หรือออกกำลังกายมากเกินไป แต่อย่างไรก็ตามการควบคุมอาหารที่ดีเป็นภาระที่สำคัญของผู้ป่วย โรคนี้ ต้องยึดคำพระที่ว่า “การรู้จักประมาณในการกินอาหารดีที่สุด” (โภชนมัตตัตถุญฺดา) และรู้จัก แยกแยะอาหารหวาน ไม่หวาน รู้จักว่าเวลาใดควรรับประทาน เวลาใดไม่ควรรับประทาน (กาลัญญฺดา) ให้ถือคติที่ว่า “อาหารที่คนเป็นโรคเบาหวานชอบไม่ควรรับประทานหรือรับประทานให้น้อยที่สุด” ก็จะมีผลต่อการดำรงชีวิตที่ดีของผู้ป่วยประเภทนี้ได้ระดับหนึ่ง

III ► **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายเป็นวิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของคนป่วย ประเภทนี้ที่เป็นไปอย่างธรรมชาติมากที่สุด เป็นทางสายกลางมากที่สุด เพราะหากออกกำลังกาย หักโหมเกินไประดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงมาก หากออกกำลังกายน้อยเกินไป น้ำตาลก็จะไม่ลดหรือ ลดน้อย ใน 1 อาทิตย์ ควรออกกำลังกายประมาณ 4-5 วัน อย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที ขณะที่ออกกำลังกายควรมีลูกอมติดตัวไปด้วย เพราะเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดมากจำเป็นจะต้อง เพิ่มน้ำตาลให้ การออกกำลังกายมีหลายวิธี จะใช้วิธีการเดิน วิ่งเบา ๆ การเล่นโยคะ ซึ่งขึ้นอยู่กับ

ความถนัดของแต่ละบุคคล แต่ทั้งนี้ต้องระมัดระวังอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายที่อาจทำให้เป็นแผลยากต่อการรักษา

การออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์มีพื้นฐาน 5 ข้อคือ

1. ชนิดของการออกกำลังกาย (ควรออกกำลังกายแบบไหน) ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวอย่างราบรื่น การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อก้อนใหญ่ และกล้ามเนื้อทุกส่วน การที่กล้ามเนื้อยืด-หด อย่างถูกจังหวะ จะส่งผลกระทบต่อหัวใจน้อยที่สุด สรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสม ได้แก่ การเดิน วิ่ง ซี่จักรยาน เป็นต้น

2. ระดับความรุนแรงของการออกกำลังกาย (ควรออกกำลังกายรุนแรงระดับใด) การรักษาด้วยวิธีการออกกำลังกายควรใช้ความรุนแรงประมาณ 40-60 % ของคนปกติ เป็นระดับที่มีความรุนแรงเพียงพอที่ร่างกายได้สูดออกซิเจนเข้าเต็มปอด พร้อมกับละลายไขมันที่สะสมอยู่แล้ว

3. เวลาที่ใช้ (ควรทำติดต่อกันกี่นาที) ชนิดของพลังงานที่ใช้จะต่างกันแล้วแต่ระยะเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อเริ่มออกกำลังกายพลังงานที่ถูกเอามาใช้เป็นพลังงานที่อยู่ในกล้ามเนื้อ เมื่อเวลาผ่านไป 5-10 นาที น้ำตาลกลูโคสในเลือดจะถูกใช้เป็นพลังงาน ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก พลังงานในกล้ามเนื้อและออกซิเจนได้รับดีขึ้น แต่ถ้าต้องการละลายไขมันหรือพลังงานสะสม ต้องออกกำลังกายนานอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป สำหรับผู้ป่วยที่อ้วน มีความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายเกิน 30 นาที แต่ในทางกลับกันผู้ป่วยที่ไม่มีปัญหาดังกล่าวควรออกกำลังกายประมาณ 15 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้ป่วยที่เข้าใจสภาพของตนเองในการที่จะใช้เวลาเท่าไรในการออกกำลังกาย

4. ความถี่ (ความถี่ทำสัปดาห์ละกี่ครั้ง) การออกกำลังกายควรตั้งเป้าหมายเอาไว้ที่ 3-5 วัน หากผู้ป่วยต้องการเห็นผลเรื่องระดับน้ำตาลในเลือด ต้องรอหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 1-2 วัน นอกจากนี้ประสิทธิภาพกล้ามเนื้อ และระบบหมุนเวียนโลหิตจะเห็นผลได้จากการออกกำลังกายวันเว้นวัน ถ้าออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้งจะไม่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด

5. โอกาสที่เหมาะสม (ควรทำเวลาใด) เวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ หลังอาหาร 1-1.5 ชั่วโมง เพราะเมื่ออาหารถูกดูดซึมหมดแล้วระดับน้ำตาลในเลือดจะมีมากขึ้น การออกกำลังกายในช่วงเวลานี้จะช่วยยับยั้งไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นไป สำหรับผู้ที่รับประทานยาหรือ ฉีดอินซูลิน การออกกำลังกายจะคลายความกังวลเรื่องการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำลงได้

การออกกำลังกายต้องขึ้นอยู่กับกาลเวลา สถานที่ บุคคล วัย ภาษาทางธรรมชาติเรียกว่า ต้องมี "สัปปายะ" คือ ความสุขสบายต่อการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง สนุกสนาน ไม่รู้จักเบื่อ ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกาย อาจทำคนเดียวไม่ค่อยสนุกไม่เพลิดเพลิน หากทำพร้อมกันหลาย ๆ คน และมีคนที่อยู่ในวัยเดียวกัน ก็จะเพลิดเพลินไปด้วยกัน ซึ่งภาษาพระเรียกว่า "บุคคลสัปปายะ" มีกิจกรรม

การออกกำลังกายชนิดเดียวกัน จะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ คนป่วยที่เป็นโรคนี้ควรเสาะแสวงหาบุคคลประเภทเดียวกันไว้เป็นเพื่อน ในขณะเดียวกันควรหาสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสม สอดคล้องกับกีฬาที่ตนเองชอบ หรือ มีสนามให้เล่นที่ภาษาพระเรียกว่า “อวาสสัปปายะ” สถานที่ควรจะมิภูมิทัศน์ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เย็นสงบ เช่น ชายทะเล สนามกีฬา เป็นต้น

ปกติแล้ว คนที่เป็นโรคเบาหวานจะมีความเกียจคร้านต่อการเคลื่อนไหว มักจะอ้างเสมอว่า ไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ทุกคนที่เป็นเบาหวานกล้ามเนื้อจะเหลว เพราะธรรมชาติของเบาหวานมีสารละลายกล้ามเนื้อ หากออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะใช้งานได้ทุกส่วน โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบวิ่งเบาๆ วันละ 30 นาที

▶ อารมณ์ อารมณ์ คือ ความคิดและการรับรู้ทางใจ ที่ให้ผลต่อความรู้สึกที่ดี เรียกว่า อารมณ์ดี ความคิดและการรับรู้ที่ให้ผลต่อความรู้สึกที่ไม่ดีเรียกว่า อารมณ์ไม่ดี หรือที่เรียกว่า ความเครียด ซึ่งโดยส่วนมากมักจะเกิดจากการมองเห็นโลกที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง หรือ ความเคยชินของตนเอง คือ เห็นอะไรไม่ถูกใจ ยอมรับไม่ได้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า หรือ ปรากฏการณ์ที่เกิดจากความคิดคับข้องใจ คนโบราณเคยกล่าวว่า คนเลือดลมไม่ปกติอย่าได้เข้าใกล้ มักจะมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายอย่างไม่มีเหตุผล คนเป็นโรคเบาหวานก็มักจะมีอาการดังที่กล่าว บางครั้งมีสาเหตุให้ขุนเคืองหมองใจก็เกิดความเครียด ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น บางครั้งไม่มีเรื่องขุนเคืองหมองใจแต่ก็กลับคิดสร้างขึ้นมาเอง โดยเกิดวิตกกังวล กังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น หวนระลึกถึงอดีตที่ผิดพลาด ระแวงระวัง คิดหวังจนซึมเศร้า หากตามอารมณ์ไม่ทัน ระดับน้ำตาลก็จะสูงขึ้น

พุทธศาสนาสอนว่า สาเหตุของคนอารมณ์ไม่ดีและความเครียด มักจะเกิดจากปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ที่เรียกว่า ตัณหา หรือ ความอยากนั่นเอง ซึ่งความอยากที่เป็นตัณหานั้นคือ ความอยากที่จะเสพละเอียดอารมณ์ที่ตนปรารถนาพอใจอย่างปราศจากความรู้ความเข้าใจ ความปรารถนาที่เป็นสาเหตุของความเครียด มี 3 ประการ

1. ความปรารถนาอยากได้เกินความจริง อยากได้ในสิ่งที่ตนชอบอกชอบใจ อยากให้อยู่กับตนตลอดไป
2. ความปรารถนาอยากเป็นในสิ่งที่ตนต้องการ โดยที่ตนเองไม่มีเหตุปัจจัยที่จะเป็นเช่นนั้นได้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่
3. ความปรารถนาที่จะหนีพ้นไปจากสิ่งที่ไม่พอใจ หรือ ความอยากหนีจากสภาพที่ตนถูกบีบคั้นทางอารมณ์และสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นเมื่อความอยากเหล่านี้ไม่ได้รับการตอบสนองส่งผลให้มนุษย์มีความเครียดพุทธศาสนา สอนให้แก้ปัญหาคือความเครียดนี้ 3 วิธี ดังนี้

1. กลไกการป้องกันและการแก้ไขทางพฤติกรรม (ศีล) คือแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสังสมพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการควบคุมก็จะมีผลต่อคนอื่นด้วย ระเบียบที่ว่านี้ อาจหมายถึงระเบียบวินัย หรือ ศีล ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติของชีวิตจริงเพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับบุคคล

2. กลไกการฝึกฝนทางจิตให้มั่นคง(สมาธิ) ไม่ถูกกระชากไปด้วยแรงแห่งตัณหา ความอยาก ความปรารถนา ข้อนี้สำคัญมาก เพราะเป็นการมุ่งไปที่จิตใจภายในโดยตรง คนที่เป็นโรคเครียดจะมีสถานะทางจิตที่ไม่ปกติ ฟุ้งซ่านขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ปรุงแต่งขึ้นๆ ลงๆ กับอารมณ์มากเกินไป การฝึกจิตให้มั่นคงนั้นจะทำให้จิตมีลักษณะสงบ โปร่งใส มีความมั่นคง มีความสุข เหมาะสมกับการนำมาใช้งาน การที่จิตมีความมั่นคงจะช่วยให้ปลอดภัยจากโรคภัย ช่วยทำให้อาการของโรคเบาหวานทุเลาเบาบางลงและสามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติได้

3. กลไกปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความคิดเห็นให้ถูกต้องสอดคล้องกับความจริง (ปัญญา) โดยเฉพาะเรื่อง ชีวิต สังคมและ สิ่งแวดล้อม กระบวนการแห่งความรู้จริง จะเป็นขั้นปรับเปลี่ยนความเห็นจากที่เคยมองอะไรแบบมีกิเลสครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดผิดจิตใจปั่นป่วน ให้กลายเป็นความรู้เท่าทันมองเห็นความเป็นจริงของตนที่กำลังเป็นอยู่ ดำเนินชีวิตตามบทบาทของตนให้ดี มองเห็นว่าใจที่ถูกกิเลสครอบงำถูกบีบคั้นด้วยความอยากต่าง ๆ จนเกิดความกลัว ความเกลียด เป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตมาให้

เมื่อชีวิตและสรรพสิ่งเป็นไปเช่นนี้ หน้าที่ของเราคือ ต้องพยายามรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจัดการให้ถูกต้องตามกระบวนการของเหตุปัจจัย ก็จะไม่เกิดความทุกข์ทรมานใจ ทั้งนี้ เพราะว่ามีปัญญาคอยกำหนดรู้ความจริง กำหนดละความอยากที่นำไปสู่กระแสของปัญหา กำหนดรู้ถึงรูปแบบในทางการปฏิบัติที่ถูกต้องที่กาย วาจา (ศีล) พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง (สมาธิ) พัฒนาปัญญาให้สูง จนหมดความเห็นผิด อันเป็นเหตุแห่งปัญหาที่เราเรียกว่า มีปัญญา

เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความถูกต้องในการปฏิบัติตนทั้งอาหาร การออกกำลังกาย และ อารมณ์ ทำให้มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายก็สดใส จิตใจก็เป็นสุข การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก็จะทำได้ดี มีผลต่อคุณภาพชีวิตเหมือนคนปกติทุกประการ

### หนังสืออ้างอิง

พนิดา กุลประสูติติกุล คู่มือการรักษาโรคเบาหวานด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2544.

ส.รัตนรัตน์ ธรรมะเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2547.

นอกรศดชกมทกจกคค

๒๕๔๘

เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา หนีจากการแก่ไปไม่พ้น  
เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีจากความเจ็บไข้ไปไม่พ้น  
เราจะต้องตายเป็นธรรมดา หนีจากความตายไปไม่พ้น  
เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบเป็นธรรมดา เราหนีจากเรื่องนั้นไปไม่พ้น  
เราทำสิ่งใดไว้ เราก็ต้องได้รับผลอันเกิดจากการกระทำนั้น

อภินิหารใจเวกชน 5 ประการ

