

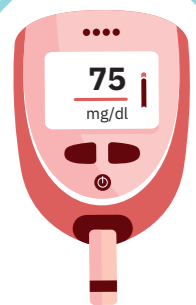
โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น จอประสาทตาเสื่อม ภาวะไตเสื่อม เป็นผลที่เท้า โรคหลอดเลือดสมอง เส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเป็นสาเหตุของความพิการและเสียชีวิตที่สำคัญในผู้ป่วยเบาหวาน

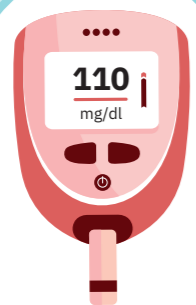


คุณเป็นโรคเบาหวานหรือยัง..

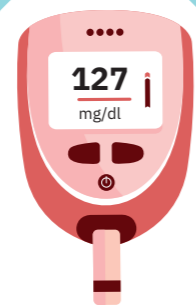
สามารถทำการวินิจฉัยได้โดยการเจาะน้ำตาลในเลือดตอนเช้า เมื่ออดอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง



ในคนปกติ
จะมีค่าอยู่ระหว่าง
70-99 mg/dl



ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน
จะมีค่าอยู่ระหว่าง
100-125 mg/dl



ผู้ที่เป็นเบาหวาน
จะมีระดับน้ำตาล
ตั้งแต่ 126 mg/dl ขึ้นไป

ในผู้ที่มีอาการของเบาหวานชัดเจน (ปัสสาวะบ่อย ทิวน้ำบ่อย) ร่วมกับมีระดับน้ำตาลในเลือดขณะใด ๆ มากกว่า 200 mg/dl สามารถให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคได้

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

หิวบ่อย

ปัสสาวะบ่อย และมาก

อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

คันตามผิวหนัง

หิวน้ำบ่อย ดื่มน้ำมาก

น้ำหนักลด ไม่ทราบสาเหตุ

เป็นแผลง่ายและหายยาก

ตามัว ชาตามปลายมือ ปลายเท้า

โรคเบาหวาน ป้องกันได้ หากดูแลเอาใจใส่ตนเอง



ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
สม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศและวัย
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
วันละ 30 นาที



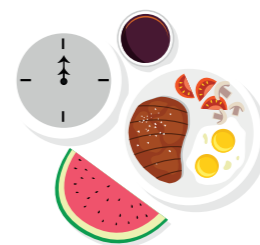
กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นผัก
ผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูง ลดปริมาณข้าว แป้ง
จากข้าวขัดขาวเป็นข้าวกล้อง
หรือธัญพืชไม่ขัดสี เลี่ยงเครื่องดื่มที่มี
น้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม



ทำจิตใจ แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด



ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี



กินอาหารตรงเวลา ครบทั้ง 3 มื้อ แม้จะไม่หิว



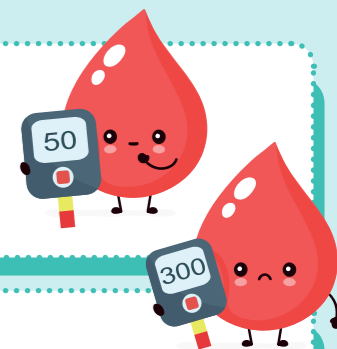
กินยาตามคำสั่งแพทย์

อันตราย..หากเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมานาน หรือควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน ดังนี้

1. ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน

- 1.1 น้ำตาลในเลือดตก รู้สึกหิว เหงื่อออก ใจสั่น มือสั่น สับสน เป็นลม หรือชัก เกร็ง และหมดสติ
- 1.2 น้ำตาลในเลือดสูง หอบเหนื่อย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง สับสน ซึมลง ชัก หมดสติ



2. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานที่ปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นระยะเวลานาน หลอดเลือดเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติตน ดังนี้

กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน



แค่ปรับอาหารก็คุมเบาหวานได้ โดย

- กินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
- กินอาหารเป็นเวลา งดกินจุบจิบ
- กินข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือข้าวขาว กข43
- กินผักให้มากขึ้น
- กินผลไม้หวานน้อย
- ชิมก่อนปรุง หยุดเติมน้ำตาลเพิ่ม
- ระวังสารให้ความหวาน ใช้น้ำตาลเทียม
- อ่านฉลากก่อนกินทุกครั้ง

กินยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด ห้ามหยุดยาเอง



เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย



เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ เดิน หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น ทำงานบ้าน ขุดดิน ทำสวน เดินต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที เท่ากับการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง

ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด อย่างสม่ำเสมอ



ตามแพทย์นัด และควรมีน้ำตาล ทอพอทีติดตัวไว้ หากใจสั่น หน้ามืด ตาลาย หิว เหงื่อออก อ่อนเพลีย ให้รีบกินน้ำตาล/ทอพอทีทันที

พกบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่มีชื่อยาติดตัวไว้เสมอ



รักษาความสะอาดปากและฟัน

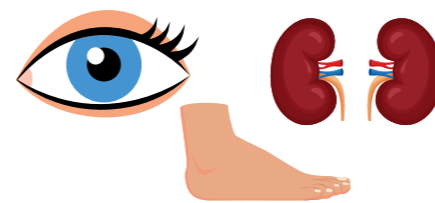


โดยการแปรงฟัน ซอกฟัน หรือใช้ไหมขัดฟัน เป็นประจำทุกวัน และควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟันปีละ 2 ครั้ง

หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ



ตรวจตา การทำงานของไต และตรวจเท้า



อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อคัดกรองภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2203 2855 www.bangkok.go.th/health



สพธ. 02/02/67

เบาหวาน ป้องกันดี ไม่มีแทรกซ้อน

