

- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไขมัน มากกว่าการทอด ควรลดอาหารมัน เช่น ของทอด ของมัน ขาหมู หมูสามชั้น อาหารหรือขนมที่ใส่กะทิ ซิมก่อนเติมเครื่องปรุงลดการซื้อขนมหวานและขนมกรุบกรอบเก็บไว้ที่บ้าน

- **รับประทาน ผัก** 3-5 ส่วนวัน ได้แก่ ผักสด 3-5 ทัพพี/วัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน

- **รับประทานผลไม้** 2-4 ส่วนวัน (ผลไม้ขนาดกลาง เช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)

- เลิกบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่

- ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์ (ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)

2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระฉับกระเฉง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เดินให้มากขึ้น ไม่อาศัย พาหนะ หรือลิฟท์ (ถ้าทำได้) ดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

3. การควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

- รอบเอวชาย ควรน้อยกว่า 90 เซนติเมตร
หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

4. การดูแลจิตใจและอารมณ์

ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด ทำใจ เรื่องของการควบคุมตนเองในการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย

5. **การตรวจสุขภาพประจำปี**ในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรไปรับการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง

6. ควบคุมความดันโลหิต

การรักษา



1. การรักษา มักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
2. การคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้ผล อาจต้อง ใช้อายรักษาเบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. ควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ

สำหรับกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

เช่น มีประวัติทางกรรมพันธุ์ เป็นเบาหวานในพี่น้อง พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือเป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ หรือมีบุตร น้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม

“ควรปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เมื่ออายุมากขึ้น ควบคุมการรับประทานอาหารให้ ถูกต้องเหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน”

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ



โรคเบาหวาน...ไม่หวานอย่างที่คิด

จัดทำโดย

งานสาธารณสุข สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลอง

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ



โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายนำไปใช้ได้ อย่างเต็มที่ สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือไม่ ขาดฮอร์โมนแต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนชนิดนี้ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันได้เป็นปกติได้
เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. เบาหวานชนิดที่ 1 ร่างกายมีการผลิตอินซูลิน น้อยมากหรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด

2. เบาหวานชนิดที่ 2 ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาวะต่อต้านอินซูลิน พบประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมดสำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆ ที่อาจพบได้ ได้แก่ เบาหวานที่เกิดในขณะตั้งครรภ์หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจง เช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้ สำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้มากกว่า ร้อยละ 80 ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพิ่มการออกกำลังกาย/มีกิจกรรมทางกาย

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อ้วน, ความดันโลหิตสูง, ความผิดปกติของไขมันในเลือด, การขาดการออกกำลังกาย, การใช้ยาบางชนิด



อาการของโรคเบาหวาน

- อาการปัสสาวะบ่อย และอาจพบว่าปัสสาวะมีมดคอม
- หิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลด น้ำหนักลดเกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อ
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง
- เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว
- ซาไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อมเกิดผลที่ทำได้ง่ายเพราะไม่รู้สึก

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

1. การรับประทานอาหาร

- เลือก อาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลาย 5 หมู่ เพื่อให้ได้ประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติ หวาน มัน เค็ม เพิ่มรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวาน

