



อยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุข

หากคุณเป็นเบาหวานอยู่แล้ว เรามีคำแนะนำ ที่จะช่วยให้คุณอยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุข หรือหากคุณไม่อยากเป็น 1 ใน 300 ล้านคน ที่องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ไว้ เราก็มีวิธีป้องกันค่ะ

รู้จัก รู้จริง เรื่องเบาหวาน

ปกติ ร่างกายเราต้องใช้น้ำตาลเป็นพลังงานอยู่ตลอดเวลา โดยในระหว่างวัน เราจะได้น้ำตาลจากอาหารหมวดแป้งและน้ำตาลที่เรากินเข้าไป และถึงแม้จะเป็นช่วงที่เราไม่ได้กิน เช่น เวลานอนหรืออดอาหาร แต่สมองยังต้องการน้ำตาลอยู่ ดับก็จะสร้างน้ำตาลขึ้นมา โดยดึงมาจากไขมันใต้ผิวหนัง และไกลโคเจนที่ตับเก็บไว้ ออกมาเปลี่ยนเป็นน้ำตาล

น้ำตาลจะไปทั่วร่างกายที่มีหลอดเลือดไปเลี้ยง แต่น้ำตาลจะเข้าไปในกล้ามเนื้อเองไม่ได้ ต้องให้ตับอ่อนผลิตอินซูลิน ออกมาเป็นกุญแจไขพามันเข้าไป และอินซูลินนี้เอง ที่เป็นตัวควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไว้ไม่ให้สูงเกินไป

แต่ในคนที่มีความผิดปกติที่ตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนไม่ผลิตอินซูลิน หรือผลิตแต่ปริมาณไม่เพียงพอ หรือปริมาณเพียงพอ แต่เป็นอินซูลินที่ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ไม่สามารถพาน้ำตาลเข้ากล้ามเนื้อไปใช้ได้ ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูง และเมื่อน้ำตาลในเลือดมากเกินที่ไตจะกรองกลับได้ น้ำตาลจึงทันออกมากับปัสสาวะ เกิดเป็นเบาหวานหรือปัสสาวะหวาน

วิธีสังเกตว่าเป็นเบาหวาน

น้ำตาลที่ออกมาทางไต มีความหนืดข้น จึงดึงน้ำออกมาด้วย เพื่อให้น้ำเป็นตัวพามันออกมา ทำให้ปัสสาวะมากและบ่อย เมื่อเสียน้ำมาก ก็รู้สึกกระหายน้ำมาก บวกกับกล้ามเนื้อไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ จึงทำให้อ่อนเพลีย น้ำหนักลด หิวเก่ง กินจุ

ในคนที่ตรวจเลือดแล้วพบว่า ยังกำกึ่งว่าจะเบาหวานหรือไม่ (ระดับน้ำตาลในเลือด 110 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) แพทย์จะทำการตรวจพิเศษ โดยให้กินน้ำตาล 75 กรัม แล้วอีก 2 ชั่วโมงเจาะเลือดดูอีกครั้ง ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดถึง 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จึงจะถือว่าเป็นเบาหวาน

แม้การกินอาหารหวานเป็นประจำ จะไม่ได้ทำให้เป็นเบาหวานในทันที แต่ทุกครั้งที่กินหวานมากเท่าไร ก็จะเป็นการกระตุ้นตับอ่อน ให้หลั่งอินซูลินออกมามากขึ้นเท่านั้น และการกินหวานเป็นประจำ จะทำให้อ้วน คนอ้วนมีไขมันมาก ไขมัน

ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ที่สุดก็อาจจะเป็นเบาหวานได้ ส่วนจะเป็นเบาหวานเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของตับอ่อนของแต่ละคน

วิถีไกลเบาหวาน

จาก การศึกษาในยุโรปและสหรัฐอเมริกายืนยันว่า การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย สามารถลดอัตราการเกิดเบาหวานได้ถึง 58 เปอร์เซ็นต์ ทั้งผู้ที่ยังปกติและผู้ที่กำลังจะควรจำกัดอาหารแป้ง เลี่ยงอาหารหวานและอาหารมัน ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดความเครียด และตรวจสุขภาพทุกปี

คุมเบาหวานอย่างอิมมอร้อย

คนเป็นเบาหวานสามารถกินอาหารได้หลากหลายชนิด แต่ต้องควบคุมปริมาณอาหารในหมวดแป้งและน้ำตาล ยกตัวอย่าง อาหารกลุ่มแป้ง จะกินข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมปังก็ได้ แต่ถ้าในมือนั้นกินข้าวไป 2 ทัพพีแล้ว ก็ไม่ควรกินขนมปังอีก หรือถ้าอยากกินขนมปังสักหนึ่งแผ่น ก็ให้กินข้าวแค่ 1 ทัพพี และถ้าจะให้ดีควรเป็นข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีท

ผู้เป็นเบาหวาน เมื่อจำกัดอาหารหมวดแป้งแล้วรู้สึกไม่อิ่ม ให้รับประทานผักเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผักใบเขียวเข้ม แทนที่จะรับประทานผลไม้หรือขนม เพราะผักมีแป้งอยู่น้อย น้ำตาลจึงขึ้นช้า ในแต่ละมื้อ ผู้เป็นเบาหวานลองสำรวจตัวเองดูว่ากินผักสดถึงหนึ่งถ้วยหรือยัง หรือหากเป็นผักต้ม ก็ควรให้ได้สักครึ่งถ้วยตวง

ผลไม้ส่วนใหญ่มีแป้งมากพอๆ กับข้าว เช่น ส้มหนึ่งผลมีแป้งใกล้เคียงกับข้าวหนึ่งทัพพี แต่กินไม่อิ่ม ทำให้ต้องกินมากกว่ากินข้าว ก็จะได้น้ำตาลมากขึ้น หรือถ้าดื่มเป็นน้ำส้ม ก็จะได้น้ำตาลมากขึ้นไปอีก ผู้เป็นเบาหวานจึงควรจำกัดผลไม้

ในส่วน of เนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำ เช่น ปลา หรือทดแทนด้วยโปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้งหรือเต้าหู้ ส่วนเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง ไม่ควรรับประทาน เพราะในการผลิต มักใช้เนื้อสัตว์ที่ติดมันและใส่เกลือมาก

ส่วนอาหารกลุ่มไขมัน เป็นกลุ่มที่แนะนำให้รับประทานในปริมาณน้อยที่สุด ควรเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว (ไม่ควรใช้น้ำมันจากไขมันสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ) และหลีกเลี่ยงการรับประทานมาร์การีน เพราะจากขั้นตอนการผลิต ทำให้มีกรดไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย ทำให้คอเลสเตอรอลสูง

ปรับความเคยชินสักนิด แล้วคุณจะรู้ว่าอิมมอร้อยอย่างสุขภาพดีนั้นไม่ยากเลย

แหล่งข้อมูล : www.cheewajit.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ร.อ.บุรินทร์ สุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คือดีมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116