



โรคเบาหวานส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดหัวใจ

เบาหวาน คือ อะไร

โรคเบาหวาน เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่ไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน เมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลอดเลือดเสื่อมและตีบตัน

อันตรายจากโรคเบาหวานต่อหลอดเลือดหัวใจ

คนที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานเป็นระยะเวลานานๆ จะมีอันตรายต่อการเกิดโรคหัวใจสูงกว่าในขณะที่ยังมีอายุน้อยๆ และมีความรุนแรงของโรคมากกว่าคนปกติทั่วไป ดังนั้นคนที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ต้องควบคุมให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ให้อยู่ในระดับใกล้เคียงปกติ ซึ่งสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของหลอดเลือดได้

รู้ได้อย่างไร ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ จากเบาหวาน

อาการเจ็บหน้าอก ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่เป็นโรคเบาหวานร่วมด้วยนั้น มักไม่ชัดเจน เพราะมักมีปัญหาลายประสาทสำหรับความรู้สึกสัมผัสสภาพ การวินิจฉัยโรคจึงทำได้ยากกว่าปกติ แต่อาจจะสังเกตได้จากอาการแน่น หรืออึดอัดบริเวณกลางหน้าอกข้างซ้าย หรือลิ้นปี่คล้ายอาการจุกเสียด ปวดร้าวที่ท้องแขนด้านใน หน้ามืด วิงเวียน เหงื่อออก ตัวเย็น ใจสั่น จะเป็นลม หรือหมดสติ อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพบแพทย์

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (70-100) หรือใกล้เคียงมากที่สุด โดยการปฏิบัติตัว ดังนี้

- อาหารรับประทานให้พอดี เว้นระยะห่างของอาหารแต่ละมื้อให้นาน งดเว้นอาหารประเภทหวานๆ หลีกเลี่ยงผลไม้หวานๆ อาหารประเภทแป้งและไขมัน รวมทั้งไขมัน

จากกะทิ

- ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในระดับเกณฑ์มาตรฐาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (เป็นเวลา 15-30 นาที/วัน)
- งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- รักษาความสะอาดของเท้า ไม่สวมรองเท้าที่คับจนเกินไป ถ้ามีแผลที่เท้าต้องรีบรักษาทันที
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์
- มีลูกอมหรือน้ำตาลติดตัวไว้เสมอ
- ควรมีบัตรหรือสัญลักษณ์ที่แสดงว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานติดตัวตลอด



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นั่งคุย...ก็รู้มา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116