



ทำไมเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน และ/หรือประสิทธิภาพของอินซูลินลดลงจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

- มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
- เป็นโรคอ้วน (ดัชนีมวลกายมีค่าตั้งแต่ 27 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป)
- ไม่ออกกำลังกาย
- เชื้อชาติบางเชื้อชาติ เช่น แอฟริกัน-อเมริกัน
- เคยตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ หรือเคยตรวจพบความทนต่อน้ำตาลบกพร่อง แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์ที่จัดเป็นเบาหวาน
- เป็นโรคความดันโลหิตสูง (ความดันโลหิตมีค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
- ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (เอช ดี แอล โคเลสเตอรอลมีค่าน้อยกว่า หรือเท่ากับ 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และ/หรือไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
- เคยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
- เป็นโรคที่รังไข่มีถุงน้ำหลายถุง (Polycystic ovarian syndrome)

หลักการรักษาโรคเบาหวาน

- การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
 1. การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

2. การออกกำลังกาย

- การใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด
 1. ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน
 2. อินซูลิน

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี



ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานอาหารที่มีทั้งชนิด และปริมาณที่เหมาะสม ตรงตามเวลาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และพลังงานที่สมดุลกับการใช้แรงงาน และยาที่แพทย์กำหนดให้ ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดรวมถึงน้ำหนักตัว ความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดที่มักพบว่ามีภาวะผิดปกติ ร่วมกันกับความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือดด้วย ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจึงควรให้ความสนใจ และพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกชนิด และปริมาณอาหารที่เหมาะสม

ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ผู้ป่วยสามารถเปลี่ยนอาหารได้หลากหลายเพื่อหลีกเลี่ยงความซ้ำซากจำเจ และให้มีความสุขในการรับประทานอาหารมากขึ้น โดยสลับเปลี่ยนหมุนเวียนในอาหารหมู่เดียวกัน ในปริมาณที่มีพลังงานเทียบเท่ากัน เช่น

1. อาหารหมู่ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ พบว่าการรับประทานข้างต้ม 2 ทัพพี จะให้พลังงานเทียบเท่ากับข้าวสวย 1 ทัพพี หรือข้างเหนียวหนึ่ง 3 ช้อนโต๊ะ
2. อาหารหมู่ผัก พบว่าการรับประทานผักสด 1 ถ้วยตวงจะให้พลังงานเทียบเท่ากับผักสุกครึ่งถ้วยตวง
3. อาหารหมู่ผลไม้ พบว่าการรับประทานกล้วยน้ำว้า 1 ผล จะให้พลังงานเทียบเท่ากับเงาะ 6 ผล ชมพู 4 ผล ทูเรียน 1 เม็ดกลาง มะม่วงครึ่งผล เป็นต้น
4. อาหารหมู่เนื้อสัตว์ ไข่ และนม พบว่าการรับประทานเนื้อหมู 2 ช้อนโต๊ะ จะให้พลังงานเทียบเท่ากับเนื้อไก่ 2 ช้อนโต๊ะ ไข่ 1 ฟอง ลูกชิ้น 5-6 ลูก เป็นต้น
5. หมวดไขมัน พบว่าการรับประทานน้ำมันหมู 1 ช้อนชา จะให้พลังงานเทียบเท่ากับเนยสด 1 ช้อนชา มายองเนส 1 ช้อนชา น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ

- ควรเลือกอาหารที่มีใยอาหารสูง
- ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน ผลไม้ดอง ผลไม้บรรจุกระป๋อง ผลไม้สดที่มีเครื่องจิ้ม
- ควรหลีกเลี่ยงนมที่มีการปรุงแต่งรสทุกชนิด และเครื่องดื่มประเภทโอวัลติน ไมโล และโกโก้ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินดีขึ้น เป็นผลให้ความคุมระดับน้ำตาลได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ควบคุมน้ำหนักได้ดี ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดอัตราการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้ และยังช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังสามารถลดระดับไขมันเส้นเลือด โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์ได้อีกด้วย

ความผิดปกติของไตในผู้ป่วยเบาหวาน

โรคไตเป็นสาเหตุความเจ็บป่วย และสาเหตุการตายที่สำคัญ ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน โดย 30-35 % ของผู้ป่วย จะเกิดภาวะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ซึ่งต้องทำการรักษาด้วยวิธีไตเทียมหรือด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนไตที่เรียกว่าเป็นการว่ากล่าวปลูกถ่ายไต

ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความผิดปกติของไตในระยะแรกๆ จะไม่มีอาการแสดงใดๆ แต่จะตรวจพบโปรตีนไข่ขาวในปัสสาวะ เมื่อมีการเสื่อมของไตมากขึ้น ซึ่งต้องใช้เวลาอีก 4-7 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงจนไตเสียหายที่ มีการสะสมการคั่งของของเสียภายในร่างกาย ผู้ป่วยอาจมีอาการบวมร่วมด้วย หลังจากระยะนี้อีกประมาณ 1-2 ปี จะเกิดภาวะไตวายเรื้อรังขึ้น

สำหรับหลักทั่วไปในการดูแลผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางไต หรือไม่ให้ไตเสื่อมเร็วเกินไป สรุปได้ดังนี้

1. เมื่อทราบว่าเป็นเบาหวาน ต้องพยายามรักษาระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ หรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด เพื่อให้ไตยังทำหน้าที่ได้ดีเหมือนเดิม
2. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย
3. ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ , เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาหารโปรตีนสูง
5. ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
6. เมื่อจำเป็นต้องใช้ยา ควรหลีกเลี่ยงยาที่มีผลทำให้ไตเสื่อม



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

ร่อบริการดูแลสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้เลย...คะลิมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116