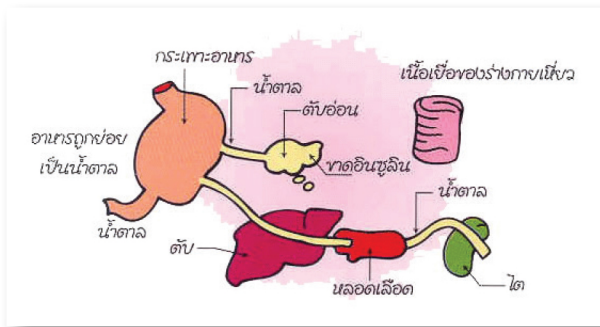


เบาหวานคืออะไร



เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากตับอ่อน สร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยลง หรือสร้างไม่ได้ หรือสร้างได้ แต่ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เท่าที่ควร **ฮอร์โมนอินซูลินมีหน้าที่หลัก** คือ เผาผลาญอาหารประเภทข้าว แป้ง และน้ำตาล และช่วยรักษาระดับการเผาผลาญอาหารประเภทไขมันและโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ ฯลฯ



ใครบ้างมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงได้แก่

1. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป
2. มีญาติสายตรง คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง คนใดคนหนึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวาน
3. มีดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก./เมตร²
4. ไม่ออกกำลังกาย
5. อ้วน
6. มีประวัติเคยตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
7. เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือเคยคลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
8. มีภาวะความดันโลหิตสูง (ความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
9. มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (เอชดีแอล โคเลสเตอรอล มีค่าน้อยกว่าหรือเทียบเท่ากับ 35 มิลลิกรัมต่อ เดซิลิตร และหรือ ไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่า หรือเทียบเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)



อาการที่น่าสงสัยว่าเป็นเบาหวาน

1. หิวบ่อย
2. ปัสสาวะบ่อย
ปัสสาวะมาก
3. กระหายน้ำ
4. น้ำหนักลด
5. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
6. เป็นแผล แผลหายช้า
7. ตัดเชื้อบ่อยๆ ช้ำๆ
8. ตาพร่ามัว



การป้องกัน ไม่ให้เป็นเบาหวาน

1

ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การออกกำลังกาย ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยเพิ่มการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ช่วยการไหลเวียนของเลือด ช่วยคลายเครียดและ ทำให้อ่อนหลับ



2

ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ โดยออกกำลังกายให้ได้ใช้พลังงานที่สมดุล กับชนิดและปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไป ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น แก่งใส่กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอดทุกชนิด ถ้าจำเป็นควรใช้น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง ลดอาหารที่มีรสหวานและ ผลิตภัณฑ์จากแป้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานของจุบจิบ



3

หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่ ภาวะเครียด การติดเชื้อไวรัสบางตัว เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิดโรค คางทูม หัดเยอรมัน เชื้อดังกล่าว ทำให้ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน เกิดอาการอักเสบเรื้อรัง จนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้



4

ควรเข้ารับการตรวจเช็คโรคเบาหวาน อย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะเมื่ออายุเกิน 40 ปี หรือ มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน



โรคเบาหวาน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM