

การป้องกัน ไม่ให้เป็นเบาหวาน



1 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักช่วยเพิ่มการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ช่วยการไหลเวียนของเลือด ช่วยคลายเครียด และทำให้นอนหลับ

2 ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ที่ปกติ โดยออกกำลังกายให้ได้ใช้พลังงานที่สมดุลกับชนิดและปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไป ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น แกงใส่กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอดทุกชนิด ถ้าจำเป็นควรใช้ น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง ลดอาหารที่มีรสหวานและผลิตภัณฑ์จากแป้ง หลีกเลี่ยง การรับประทานของจุบจิบ



3 หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่ ภาวะเครียด การติดเชื้อไวรัสบางตัว เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคคางทูม หัดเยอรมัน เชื้อดังกล่าวทำให้ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน เกิดอาการอักเสบเรื้อรัง จนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้



4 ควรเข้ารับการตรวจเช็คโรคเบาหวาน อย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะเมื่ออายุเกิน 40 ปี หรือ มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน



โรคเบาหวาน



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

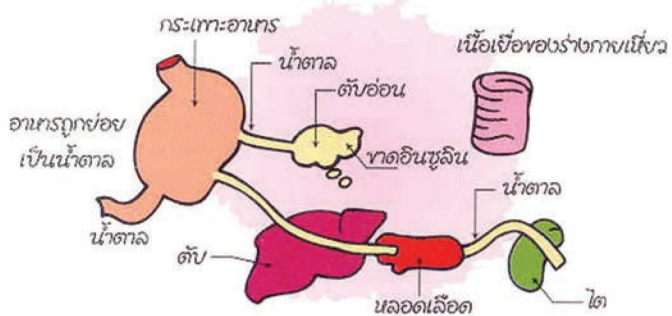


โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

เบาหวาน คืออะไร

เบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจาก ตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยลง หรือสร้างไม่ได้หรือสร้างได้แต่ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร **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./เมตร
4. ไม่ออกกำลังกาย
5. มีประวัติเคยตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
6. เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือเคยคลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
7. มีภาวะความดันโลหิตสูง (ความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
8. มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (เอชดีแอล โคเลสเตอรอล มีค่าน้อยกว่าหรือเทียบเท่ากับ 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และหรือ ไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่าหรือเทียบเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)



อาการที่น่าสงสัยว่าเป็นเบาหวาน

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

