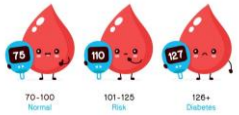
โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)

โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมน อินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น จอประสาทตาเสื่อม ภาวะไตเสื่อม เป็นแผลที่เท้า โรคหลอดเลือดสมอง เส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเป็นสาเหตุของความพิการและเสียชีวิต ที่สำคัญในผู้ป่วยเบาหวาน



คุณเป็นโรคเบาหวานหรือยัง..

สามารถทำการวินิจฉัยได้โดยการเจาะน้ำตาลในเลือดตอนเช้า เมื่ออดอาหารเป็นเวลา 8 ชั่วโมง

ในผู้ที่มีอาการของเบาหวานชัดเจน(ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย) ร่วมกับมีระดับน้ำตาลในเลือด ขณะใดมากกว่า200mg/dL สามารถให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคได้

- ในคนปกติจะมีค่าอยู่ระหว่าง 70-99 mg/dl
- ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานจะมีค่าอยู่ระหว่าง 100-125 mg/dl
- ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาล ตั้งแต่ 126 ขึ้นไป

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

1.หิวน้ำบ่อย ดื่มน้ำมาก

2.ปัสสาวะบ่อย และมาก

3.น้ำหนักลด ไม่ทราบสาเหตุ

4.อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

5.เป็นแผลง่ายและหายยาก คันตามผิวหนัง

6.ตามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า แผลเบาหวานที่เท้า

อันตราย

หากเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

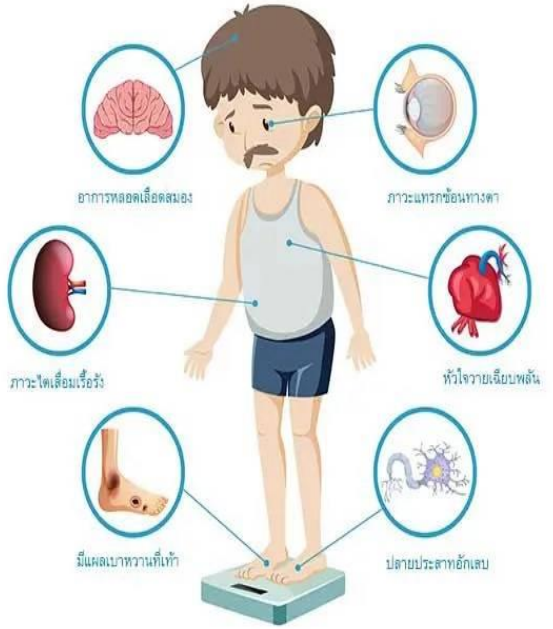
ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมานาน หรือควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ดี มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน ดังนี้

1. ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน

1.1 น้ำในเลือดตก รู้สึกหิว เหงื่อออก ใจสั่น มือสั่น สับสน เป็นลม หรือชัก เกร็ง และหมดสติ

1.2 น้ำตาลในเลือดสูง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง สับสน ชัก หมดสติ

2. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานที่ปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นระยะ เวลานาน หลอดเลือดเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา



ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติตน ดังนี้

1.กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

กินได้ไม่จำกัดปริมาณ

คือ ผักใบทุกชนิด เนื่องจากมีใยอาหารที่สูง ช่วยชะลอ การดูดซึมน้ำตาลในเลือดได้

จำกัดปริมาณ

ข้าว/แป้ง ผลไม้รสหวานจัด

ไม่ควรกิน

น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน เบเกอรี่

แค่ปรับอาหารก็คุมเบาหวานได้

1.1.กินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่

1.2.กินอาหารเป็นเวลา งดกินจุบจิบ

1.3.กินข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือข้าวพาว กข43

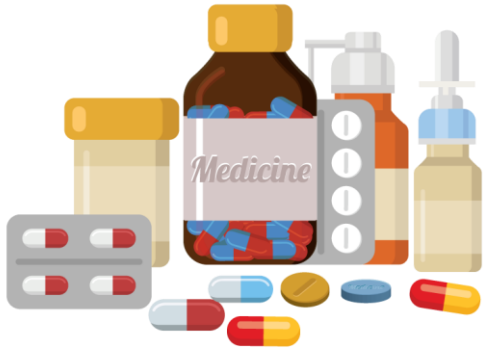
1.4.กินผักให้มากขึ้น

1.5.กินผลไม้หวานน้อย

1.6.ชิมก่อนปรุง หยุดเติมน้ำตาลเพิ่ม ระวังสาร ให้ความหวานใช้มากไป ทำให้ติดรสหวาน

1.7.อ่านฉลากก่อนกินทุกครั้ง ที่มา: กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

2.กินยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด ห้ามหยุดยาเอง



3.เลิกสูบบุหรี่

องค์การบริหารส่วนตำบลหวายเหนียว
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

เบาหวานป้องกันดี ไม่มีโรคแทรกซ้อน

ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลหวายเหนียว

องค์การบริหารส่วนตำบลหวายเหนียว

โทร 034 - 543037

www.wnsao.go.th