

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

เบาหวานชนิดที่ 1 (ไม่สามารถป้องกันได้)

ร่างกายมรผลิตอินซูลินน้อยมาก หรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวิจัยโรคเบาหวานทั้งหมด เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้

เบาหวานชนิดที่ 2 (ป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80)

สาเหตุจากร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลินพบประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมดสำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆ ที่อาจพบได้ ได้แก่ เบาหวานที่เกิดในขณะตั้งครรภ์ หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจง เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้น **โรคเบาหวานชนิดที่ 2** นี้สามารถป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80 ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพิ่มการมีกิจกรรมทางร่างกาย

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้นประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า ๔ กิโลกรัม

2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

ได้แก่ อ้วน, ความดันโลหิตสูง, ความผิดปกติของไขมันในเลือด, การขาดการออกกำลังกาย, การใส่ยาบางชนิด



อาการของโรคเบาหวาน

- อาการปัสสาวะบ่อย และอาจพบว่าปัสสาวะมีดต่อม
- หิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลด น้ำหนักลดเกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อ
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง
- เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว
- ซาไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงนานๆทำให้เส้นประสาทเสื่อม เกิดแผลที่ทำได้ง่ายเพราะไม่รู้สึก

การรักษา

1. การรักษา มักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
2. การควบคุมอาหารและการออกกำลังกายไม่ได้ผล อาจต้องใช้อาหารรักษาเบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. การควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือการอักเสบ



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

1. การรับประทานอาหาร

- เลือกอาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลาย 5 หมู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
 - เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหาร ที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม เพิ่มรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวาน
 - ประยุกต์อาหารด้วยวิธีต้ม ตู้นึ่ง อบ ย่าง และผัดที่ไม่มันมากกว่าการทอด ควรลดอาหารมัน เช่น ของทอด ของมัน ขาหมู หมูสามชั้น อาหารหรือขนมที่ใส่กะทิ ชิมก่อนเติมเครื่องปรุง ลดการซื้อขนมหวาน และขนมกรุบกรอบเก็บไว้ที่บ้าน
 - รับประทานผัก 3-5 ส่วน/วัน ได้แก่ ผักสด 3-5 กำพ์/วัน หรือผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
 - รับประทานผลไม้ 2-4 ส่วน/วัน (ผลไม้ขนาดกลาง เช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)
 - เลิกบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่
 - ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์
- (ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิง ไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)



2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่กระฉับกระเฉง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เดินให้มากขึ้น ไม่อาศัยพาหนะ หรือลิฟต์ (ถ้าทำได้) ดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย

3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ดัชนีมวลการ ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณโดยใช้สมการ

ดัชนีมวลกาย =

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)

ส่วนสูง (เมตร) × ส่วนสูง (เมตร)

- รอบเอวชาย ควรน้อยกว่า 90 ซม. หญิง น้อยกว่า 80 ซม.

4. การดูแลจิตใจและอารมณ์ ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด ทำใจ เรื่องของการควบคุมตนเองในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

5. การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป

ควรไปรับการตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง

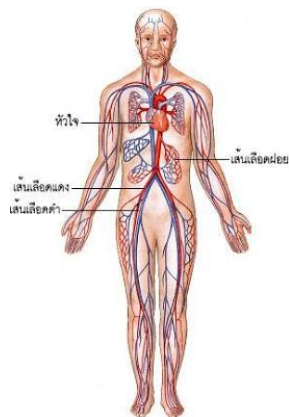
6. ความคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ ไม่เกิน 120/80 มล.ปรอท

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้
เพียงรู้และเข้าใจ

โรคเบาหวาน

เป็นความผิดปกติเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้ได้อย่างเต็มที่ สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือไม่ขาดฮอร์โมน แต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติ



โรคเบาหวาน

เป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้เป็นปกติได้ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



GOOD Health Life

จัดทำโดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลตราด

โทร. 039-15 1040 ต่อ 235



โรคเบาหวาน

ป้องกันได้
เพียงรู้และเข้าใจ



...ไม่หวานอย่างที่คิด



ด้วยความปราถนาจาก...

โรงพยาบาลตราด