

อาการที่น่าสงสัย ว่าเป็นเบาหวาน



- หิวบ่อย
- ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะมาก
- กระหายน้ำ
- น้ำหนักลด
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- เป็นแผล แผลหายช้า
- ตัดเชื้อบ่อยๆ ซ้ำๆ
- ตาพร่ามัว



การป้องกัน ไม่ให้เป็นเบาหวาน

● ออกกำลังกายอย่าง
ต่อเนื่องและสม่ำเสมอทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น
การเดินเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ
การขี่จักรยาน การออกกำลังกาย
ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วย
เพิ่มการทำงานของฮอร์โมน
อินซูลิน ช่วยการไหลเวียนของ
เลือด ช่วยคลายเครียดและ
ทำให้นอนหลับ



● ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยออกกำลังกาย
ให้ได้ใช้พลังงานที่สมดุลกับชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน
เข้าไป ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น แกงใส่กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน
อาหารทอดทุกชนิด ถ้าจำเป็นควรใช้น้ำมันพืชที่ทำจากถั่วเหลือง
ลดอาหารที่มีรสหวานและผลิตภัณฑ์จากแป้ง หลีกเลี่ยงการ
รับประทานของจุบจิบ

● หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่
ภาวะเครียด การติดเชื้อไวรัสบางตัว เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิด
โรคคาทูม หัดเยอรมัน เชื้อดังกล่าวทำให้ตับอ่อนที่ทำหน้าที่
ผลิตฮอร์โมนอินซูลินเกิดอาการอักเสบเรื้อรัง จนไม่สามารถ
ผลิตอินซูลินได้

● ควรเข้ารับการตรวจเช็คโรคเบาหวานอย่างน้อย
ปีละครั้ง โดยเฉพาะเมื่ออายุเกิน 40 ปี หรือมีประวัติครอบครัว
เป็นเบาหวาน

ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล
อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร 47150

สาระน่ารู้เรื่อง เบาหวาน





โลกของเรา ตามเมืองและประเทศใหญ่ๆ มีประชากรเกิดใหม่เพิ่มมากขึ้น ประชากรมีชีวิตยาวนานขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็มีการออกกำลังกายน้อยลง กินอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น ผลลัพธ์คือ ทั่วโลกมีจำนวนคนที่มีภาวะเบาหวานเพิ่มมากขึ้นอย่างควบคุมไม่ได้ สหพันธ์เบาหวานนานาชาติประมาณการว่า ในปัจจุบัน ประชากรทั่วโลกมีภาวะเบาหวานอย่างน้อย 177 ล้านคน ซึ่งมากกว่าประชากรของประเทศอาร์เจนตินา ออสเตรเลีย แอฟริกาใต้ ซาอุดีอาระเบีย และสเปนรวมกัน

เบาหวานเป็นสาเหตุ
การเสียชีวิตอันดับที่ 4
ของประชากรในประเทศ
ที่พัฒนาแล้ว

คำถามที่มักจะถูกถามบ่อยๆ เกี่ยวกับเรื่องเบาหวาน

- เบาหวานคืออะไร
- ใครบ้างมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
 - อาการที่น่าสงสัยว่าเป็นเบาหวาน
 - ทำอย่างไรจะป้องกันไม่ให้เบาหวาน



เบาหวานคืออะไร

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นเนื่องจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยลงหรือสร้างไม่ได้ หรือสร้างได้แต่ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ฮอร์โมนอินซูลิน มีหน้าที่หลัก คือ เผาผลาญอาหารประเภทข้าว แป้งและน้ำตาล และช่วยรักษาระดับการเผาผลาญอาหารประเภทไขมันและโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ ฯลฯ

ใครบ้างมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

ผู้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่...

- ผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
- มีญาติสายตรง คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง คนใดคนหนึ่ง

ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

- เป็นโรคอ้วน คือ มีดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$
- ไม่ออกกำลังกาย
- มีประวัติเคยตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ หรือเคยตรวจพบความทนต่อน้ำตาลบกพร่อง แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์เป็นเบาหวาน
- เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตรมีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
- มีภาวะความดันโลหิตสูง (ความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
- มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (เอชดีแอลโคเลสเตอรอล มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และ/หรือ ไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
- เป็นโรคังไข่มิถึงน้ำตาลสูง

