

# โรคเบาหวาน...

ป้องกันได้เรียนรู้และเข้าใจ



## โรคเบาหวาน

เป็นความผิดปกติเนื่องจาก ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายนไปใช้ได้อย่างเต็มที่ สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลิน หรือไม่ขาดฮอร์โมนแต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนชนิดนี้ ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

“โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและบัสสาวะให้เป็นปกติได้”

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. **เบาหวานชนิดที่ 1** ร่างกายมีการผลิตอินซูลินน้อยมากหรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด
2. **เบาหวานชนิดที่ 2** ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน พบประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด สำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆ ที่อาจพบได้ ได้แก่ เบาหวานที่เกิดในขณะตั้งครรภ์ หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจง เช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้น

เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้ สำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80 ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม และเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อ้วน ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของไขมันในเลือด การขาดการออกกำลังกาย เกิดจากการใช้ยาบางชนิด



## อาการของโรคเบาหวาน

- อาการปัสสาวะบ่อย และอาจจะพบว่าปัสสาวะมีคดตอม
- หิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลดลง น้ำหนักลดเกิดเนื่องจาก ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมัน และโปรตีนจากกล้ามเนื้อ
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง
- เห็นภาพไม่ชัด คางพรมัว
- ขาไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลสูงนานๆ ทำให้เส้นประสาทเกิดแผลที่แก้ไขได้ยากเพราะไม่รู้สึกรู้หาย



## การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

### 1. การรับประทานอาหาร

- เลือกอาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็มลง รับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน
- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ย่าง และผัดที่ใช้น้ำมันมากกว่าการทอด, ควรลดอาหารมัน เช่น ของทอด ของมัน ข้าวหมูสามชั้น อาหารหรือขนมที่ใส่กะทิ, ชิมก่อนเติมเครื่องปรุง, ลดการซื้อขนมหวานและขนมกรุบกรอบเก็บไว้ที่บ้าน



- รับประทาน ผัก 3-5 ส่วน/วัน ได้แก่ ผักสด 3-5 ทัพพี/วัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน
- รับประทานผลไม้ 2-4 ส่วน/วัน (ผลไม้ขนาดกลางเช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)



- เลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่
- ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์ (ชาย ไม่เกิน 2 แก้ว/วัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)



## 2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ กระฉับกระเฉง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อ สัปดาห์, เดินให้มากขึ้น ไม่อาศัย พาหนะหรือลิฟท์ (ถ้าทำได้), ดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย



## 3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร

คำนวณโดยใช้สมการ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

- รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 เซนติเมตร หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

## 4. การดูแลจิตใจและอารมณ์

ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียดทำใจเรื่องของ การควบคุมตนเองในการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย

## 5. การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป

ควรไปรับการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง

## 6. ควบคุมความดันโลหิต



### การรักษา

1. การรักษา มักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
2. ถ้าคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้ผล อาจต้องใช้ยารักษา เบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. ควรหมั่นดูแลรักษาเท้าเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้เกิดบาดแผลหรือ การอักเสบ



สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย  
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

# โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ



ด้วยความปรารถนาดีจาก...  
งานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
โรงพยาบาลพรหมคีรี  
โทร.075-396123 , 075-396107

โรคเบาหวาน... ไปหวานอย่างที่สุด



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข