

# สาเหตุ

1. ความอ้วน
2. อาหารซึ่งมีรสหวานจัด
3. ความเครียด
4. ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาคุมกำเนิด ยาความดันบางอย่าง
5. การตั้งครรภ์หลายๆ ครั้ง

# อาการต้องสงสัย

1. กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อยและมาก
2. ปัสสาวะบ่อยและมาก
3. รับประทานอาหารแต่ไม่อิ่ม
4. เป็นแผลหรือฝีง่ายและหายยาก
5. ชาตามปลายมือปลายเท้า
6. ตาพร่ามัว
7. ความรู้สึกทางเพศลดลง



# การตรวจวินิจฉัย

เมื่อมีอาการน่าสงสัย ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาระดับน้ำตาล โดยตรวจด้วยปัสสาวะซึ่งเป็นการตรวจแบบคร่าวๆ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าเป็นเบาหวาน (ในคนปกติค่าน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเท่ากับ 80-120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) หรือตรวจเลือด 2 ชั่วโมงหลังอาหาร ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าเป็นเบาหวาน



# การรักษา

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องรักษาตลอดชีวิต โดยผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการดูแล จากแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อตรวจระดับน้ำตาล และดูโรคแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น



# การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน

1. ควบคุมอาหาร โดยลดอาหารจำพวกแป้ง และงดของหวานทุกชนิด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ดูแลร่างกายให้ดีที่สุด ถ้าไม่สบายหรือมีแผลอย่าปล่อยทิ้งไว้ ให้รีบรักษา
4. ควรทราบอาการหิว ใจสั่น มือสั่น อ่อนเพลีย เหงื่อออกมาก รู้สึกคล้ายจะเป็นลม เป็นอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ให้รีบอมกอฟเฟ้ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรพกติดตัวไว้เสมอ แล้วรีบไปพบแพทย์
5. หมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ตาเพราะผู้ป่วยเบาหวานตาอาจเสื่อมสภาพลง หรือเป็นต้อกระจกได้ง่ายกว่าคนปกติ

# เอกสารเผยแพร่ เพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



# โรคเบาหวาน

... ด้วยความปรารถนาดีจาก ...

องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง

36 หมู่ที่ 9 ต.คมบาง อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000

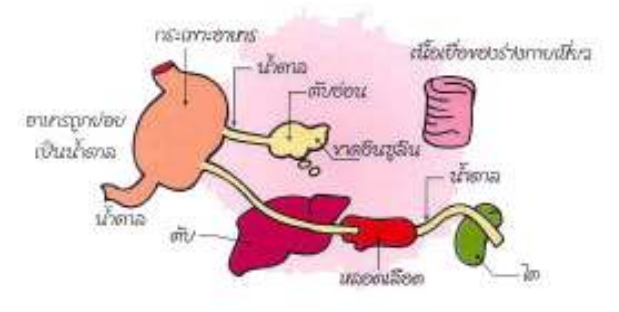
โทร. 0-3939-7066 saokombang@live.com

www.kombang.com

ผู้ออกแบบและจัดทำ : น.ส. จันทิมา นิสสัยสุข (ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล)

# โรคเบาหวาน

**เบาหวาน** คือ โรคหรือความผิดปกติที่มีลักษณะพิเศษคือ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง คำว่า *เบาหวาน* มาจากคำสองคำคือ "เบา" แปลว่าปัสสาวะ และคำว่า "หวาน" คือ การที่ร่างกายมีปริมาณน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องมาจากการขาดอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างโดยตับอ่อน มีหน้าที่นำน้ำตาลกลูโคสจากกระแสเลือดเข้าสู่ร่างกาย เพื่อนำไปใช้หรือเก็บสะสมไว้ เมื่อร่างกายขาดอินซูลินจะทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ และน้ำตาลจะถูกขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ปัสสาวะจึงมีความหวานเราจึงเรียกว่า **โรคเบาหวาน**



## เบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิด

- เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน** มักเป็นในคนอายุน้อย ซึ่งตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยมาก หรือไม่ได้เลย จำเป็นต้องใช้การฉีดอินซูลินตลอดไป การให้ยาอื่นจะไม่ได้ผล
- เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน** มักเป็นในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งในพวกนี้ผลิตอินซูลินได้พอ แต่ไม่ตอบสนองต่ออินซูลินในเบาหวานชนิดนี้สามารถรักษาได้ด้วยการควบคุมอาหาร และกินยาลดน้ำตาลช่วย แต่ในรายที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ บางครั้งก็ต้องให้อินซูลินสำหรับการควบคุมเช่นกัน

เบาหวานชนิดที่หนึ่ง	เบาหวานชนิดที่สอง
<ul style="list-style-type: none"> <li>เกิดในคนอายุน้อย(30)</li> <li>ผอม</li> <li>ไม่สามารถสร้างอินซูลิน</li> <li>เกิดอาการรุนแรงได้ง่าย</li> <li>จำเป็นต้องใช้อินซูลิน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกิดในคนอายุมาก(40)</li> <li>น้ำหนักเกินหรืออ้วน</li> <li>ผลิตอินซูลินได้บ้าง แต่ไม่พอ</li> <li>มีอาการเล็กน้อย</li> <li>คุมอาหารและใช้ยาเม็ด</li> </ul>

# อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

## 1. กลุ่มที่ห้ามรับประทาน

- น้ำตาลทุกชนิด รวมทั้งน้ำผึ้ง ด้วย
- ขนมหวานและขนมเชื่อมต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง ขนมชั้น สังขยา ฯลฯ



- ผลไม้หวาน เช่น มะม่วงหวาน ทุเรียน ลิ้นปะรดหวาน เป็นต้น
- น้ำหวานต่างๆ รวมทั้งน้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ
- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ อ้อย ผลไม้เชื่อม หรือเชื่อมน้ำตาลทั้งหลาย

## 2. กลุ่มที่ต้องจำกัดปริมาณ

- อาหารพวกแป้ง ข้าว เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ถั่วเขียว ขนมน้ำเงิน บะหมี่ ขนมปัง มักกะโรนี เป็นต้น
- ไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันหมู ไขมันไก่ หมูสามชั้น หรืออาหารทอดตลอดจนไขมันจากพืชบางอย่าง เช่น กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม



- อาหารสำเร็จรูป หรือ อาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เช่น น้ำตาลจากผลไม้
- พักประเภทหั่วที่มีน้ำตาลหรือแป้งมาก เช่น หั่วพริกทอด พักทอง หั่วหอม กระเจี๊ยบ ถั่วจอกหั่วโต หั่วปลี ฯลฯ
- ผลไม้บางอย่าง เช่น ลิ้นจี่ เงาะ ลิ้นปะรด มะละกอฝรั่ง กัลฉ่าย เป็นต้น

## 3. กลุ่มที่รับประทานได้ไม่จำกัด

- พักทุกชนิด (ยกเว้นพักประเภทที่มีแป้งมาก ได้แก่ พักทอง ถั่วลิ้นเตา สะเตา แครอท)
- อาหารโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ไข่ขาว ปลา กุ้ง เนื้อ หมู และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว เต้าหู้ เป็นต้น



# โรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน

ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง พบได้ในผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมาหลายปี การดูแลควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ จะช่วยทำให้โรคแทรกซ้อนต่างๆนี้เกิดขึ้นช้า และไม่รุนแรงมากนัก

## โรคแทรกซ้อนที่สำคัญต้องพึงระวัง

- โรคหัวใจ** มีอาการเจ็บหน้าอก จากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง
- โรคทางไต** เริ่มตั้งแต่ มีไข่ขาวออกมาในปัสสาวะ บวม ชีต จนถึงไตวายได้
- โรคทางตา** มีตมัว พร่า มองเห็นภาพซ้อน จากการมีเส้นเลือดแตกในตา ต้อกระจก
- โรคทางประสาท** มีอาการปวดแสบปวดร้อนปลายมือปลายเท้าจากปลายประสาทอักเสบ ขาไม่มีความรู้สึก จนถึงเป็นอัมพาตได้ และแผลอักเสบเรื้อรังที่เท้า



## ปัญหาอื่นๆ

- ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ** พบได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวานที่ฉีดยาหรือกินยาเบาหวาน แต่กินอาหารได้น้อยลง อาการจะมีอาการใจสั่น เหงื่อออก ตัวเย็น ตาลาย พร่า เหมือนเวลาหิวมากๆ ถ้าเป็นมากก็อาจถึงชักหมดสติ ไม่รู้สึกตัว ได้ ถ้ามีอาการดังกล่าวให้รีบหาของหวานกินทันที แต่ถ้าไม่รู้สึกตัวต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล เพื่อนำน้ำตาลกลูโคสโดยด่วน
- อาการหมดสติไม่รู้สึกตัว** ควรรีบนำส่งโรงพยาบาล เพราะอาจเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป
- การตั้งครรภ์** ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมได้ดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนสามารถแต่งงานมีครอบครัวได้ปกติ แพทย์มักแนะนำให้บุตรได้ไม่เกิน 2 คน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมเบาหวานให้ดีขึ้นก่อนตั้งครรภ์และระหว่างตั้งครรภ์