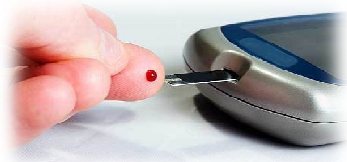


# โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดปัสสาวะให้เป็นปกติได้ โรคนี้สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่บุตรหลานได้



## สาเหตุโรคเบาหวาน

เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยนำพาน้ำตาลเข้าไปในเนื้อเยื่อเพื่อไปใช้เป็นพลังงานในกรณีที่ร่างกายขาดอินซูลินจะเกิดภาวะน้ำตาลคั่งในเลือด แล้วถูกขับออกมากับปัสสาวะทำให้เกิดอาการเบาหวาน

## อาการและอาการแสดงของโรคเบาหวาน

- ผู้ป่วยจะหิวน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- อ่อนเพลีย น้ำหนักลดเกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลจึงย่อยสลายส่วนที่เป็นโปรตีนและไขมันออกมา
- อาการอื่นๆที่อาจเกิดได้แก่ การติดเชื้อ แผลหายช้า คัน
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว - ขาไม่มีความรู้สึก เจ็บตามแขนขาหยาบสมรรถภาพทางเพศ
- อาเจียน



## การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

๑. รับประทานอาหารและออกกำลังกายตามที่แพทย์แนะนำ
๒. มาตรวจตามที่แพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอและรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น
๓. ในกรณีที่ฉีดอินซูลินต้องฝึกการฉีดจนคล่องเพื่อป้องกันความผิดพลาด
๔. ตรวจเช็คสายตาและสุขภาพในช่องปากโดยจักษุแพทย์และทันตแพทย์เป็นระยะ
๕. พกน้ำตาลหรือลูกอมติดตัวเสมอ และรับประทานในกรณีที่มีอาการน่าสงสัย
๕. พกน้ำตาลหรือลูกอมติดตัวเสมอ และรับประทานในกรณีที่มีอาการน่าสงสัย
๖. พกบัตรประจำตัวที่ระบุว่าเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๗. ไม่ควรสูบบุหรี่เนื่องจากจะยิ่งทำให้หลอดเลือดตีบ
๘. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ เนื่องจากทำให้ระดับน้ำตาลขึ้นสูงหรือต่ำมากเกินไปได้
๙. ดูแลรักษาผิวกายให้ดี โดยอาบน้ำด้วยสบู่อ่อน หลีกเลี่ยงการเกาหรือขีดข่วนแรง ๆ รักษาแผลทุกชนิดที่มีโดยไม่นั่งนอนใจ
๑๐. ตรวจเท้าและทำความสะอาดเท้าโดยเช็ดให้แห้งหลังอาบน้ำทุกวัน ถ้ามีแผลเกิดขึ้นต้องรีบไปพบแพทย์ ตัดเล็บอย่างระมัดระวัง เลือกรองเท้าที่สวมใส่สบาย ไม่เดินเท้าเปล่า ไม่ใช่ถุงน้ำร้อนประคบเท้าจนเป็นแผล

