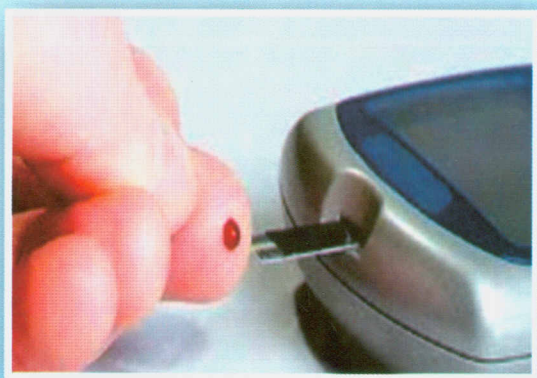


น้ำตาลในเลือดสูง

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 180 มก./ดล จะทำให้เกิดอาการ หิวเก่ง กระหายน้ำ ง่วงนอน เหนื่อยมากขึ้น บัสสาวะบ่อย ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

สาเหตุน้ำตาลในเลือดสูง

- ขาดยา/รับประทานยาไม่ถูกต้อง
- ไม่ควบคุมอาหาร
- มีการติดเชื้อ/อารมณ์เครียด
- ไม่สบาย/เจ็บคอ



การป้องกัน น้ำตาลในเลือดสูง

- ควบคุมอาหารลดอาหารประเภทข้าว/แป้ง/น้ำตาล
- รับประทานยาเบาหวาน/ฉีดยาอินซูลินสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกาย

โรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

จากเบาหวาน

- เบาหวานขึ้นตา
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคไตจากเบาหวาน
- โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ภาวะปลายประสาทเสื่อมจากเบาหวาน
- โรคหลอดเลือดส่วนปลายตีบตัน
- แผลที่เท้า

ป้องกันความพิการจากโรคแทรกซ้อน โดยการตรวจร่างกายปีละ 1 ครั้ง

- ตรวจจอประสาทตา
- ตรวจฟัน
- ตรวจเท้า
- ตรวจบัสสาวะ



สำนักงานแพทย์
กรุงเทพมหานคร
โทร.0-2222-5141

- โรงพยาบาลกลาง โทร. 0-2220-8000
- โรงพยาบาลตากสิน โทร. 0-2437-0123 ต่อ 1430
- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0-2289-7748
- โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินฺธโร อุทิศ โทร. 0-2429-3936
- โรงพยาบาลวชิรพยาบาล โทร. 0-2548-2073
- โรงพยาบาลกลางกระบังกรุงเทพมหานคร โทร. 0-2326-9995
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ โทร. 0-2444-0138 ต่อ 8826
- โรงพยาบาลศิริราช โทร. 0-2326-6900-19

เบาหวาน ป้องกันได้ ควบคุมได้



ออกกำลังกาย ลดหวาน
ลดไขมัน ป้องกันเบาหวาน

- รับประทานผักมากๆ (2 ใน 4 ของอาหาร)
- ลดข้าว ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีนมข้น/น้ำตาล
- ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 30 นาที/5 วัน

โรคเบาหวาน เกิดขึ้นได้อย่างไร



โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูง มีสาเหตุเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย หรือปริมาณอาจเพียงพอแต่ไม่มีประสิทธิภาพอินซูลิน มีหน้าที่นำน้ำตาลในกระแสเลือดนี้ไปเก็บไว้ในเนื้อเยื่อเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานสำหรับร่างกายเมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอทำให้การดึงเอาน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้ไม่ดีจึงทำให้มีระดับน้ำตาลคงค้างในกระแสเลือดมาก

ชนิดของโรคเบาหวาน (แบ่งเป็น 2 ชนิด)

เบาหวานชนิดที่ 1

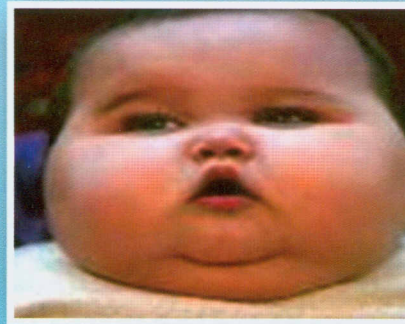
พบร้อยละ 5 – 10 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด พบบ่อยในเด็กและวัยรุ่นเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองไปทำลายตับอ่อนทำให้ไม่สามารถผลิตอินซูลิน

เบาหวานชนิดที่ 2

พบร้อยละ 90 – 95 ของโรคเบาหวานทั้งหมด พบในผู้ใหญ่หรือวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน

อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย
- น้ำหนักลด
- อ่อนเพลีย
- กระหายน้ำมาก



โรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน น้ำตาลในเลือดต่ำ

เมื่อระดับน้ำตาลต่ำกว่า 70 มก./ดล. จะมีอาการใจสั่น หน้ามืด สับสน เหงื่อแตก หหมดสติ ชัก บางคนอาจไม่มีอาการอะไรเลย

สาเหตุน้ำตาลในเลือดต่ำ

- รับประทานอาหารผิดเวลา
ไม่สัมพันธ์กับยาลดระดับน้ำตาลในเลือด
- รับประทานอาหารน้อย/
ไม่ได้รับประทานอาหาร
- ทานยา/ฉีดยาลดระดับน้ำตาล
ในเลือดมากเกินไป



การแก้ไขเมื่อเกิดอาการ น้ำตาลในเลือดต่ำ

- ดื่มน้ำหวาน 2 ช้อนโต๊ะ + น้ำ 200 ซีซี/
อมท็อฟฟี 6-7 เม็ดทันทีและรับประทาน
ขนมปัง 2 แผ่น หรือข้าว 1 มื้อ
- รับประทานขนมปัง 2 แผ่น/ข้าว 1 มื้อ

การป้องกัน น้ำตาลในเลือดต่ำ

- รับประทานอาหารตรงเวลาคرب 3 มื้อ
- ไม่ปรับเพิ่มยาเบาหวานเอง
- เจาะวัดระดับน้ำตาล เมื่อรู้สึกไม่สบาย