

โรคเบาหวาน



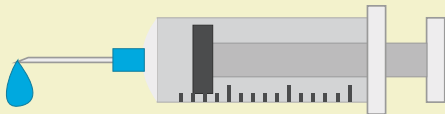
เมื่อตรวจน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารนาน 8 ชั่วโมงแล้วพบว่า
มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
แสดงว่าเป็นโรคเบาหวานแล้ว



ทำไมถึงเป็นเบาหวาน

1

ตับอ่อนไม่สามารถผลิตฮอร์โมน
อินซูลินที่ช่วยเปลี่ยนน้ำตาล
เป็นพลังงานได้ดีอีกต่อไป



2

มีอินซูลินไม่เพียงพอใช้งาน
หรือเกิดภาวะการดื้ออินซูลิน

3

ปล่อยตัวให้อ้วน
และขาด
การออกกำลังกาย



4

พันธุกรรม

5

การใช้ยา
และโรคแทรกซ้อน
บางชนิด



อาการเบื้องต้น

บ่งบอกสัญญาณน้ำตาลเกิน

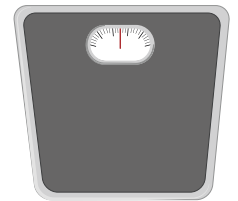
1

กระหายน้ำ
และปัสสาวะบ่อย



2

กินจุแต่ผอม
น้ำหนักลด



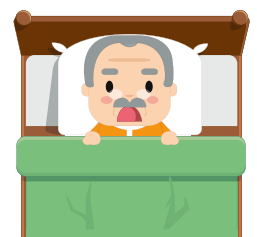
3

อ่อนเพลีย คลื่นไส้
วิงเวียน ตาพร่ามัว



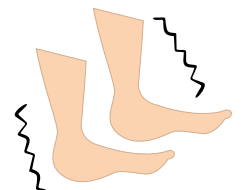
4

หงุดหงิดง่าย
นอนไม่หลับ
ไม่มีสมาธิ



5

มือเท้าชา
หมดความรู้สึกทางเพศ



6

คันตามผิวหนัง



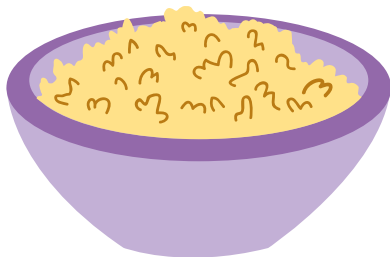
ถ้าทำเช่นนี้ได้ เบาหวานก็ไม่มาเยือน

1



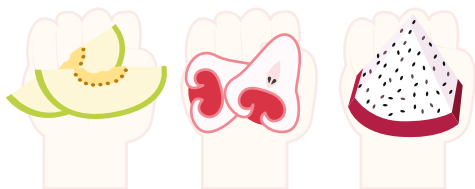
เพิ่มผักและธัญพืชในมื้ออาหาร

2



กินข้าวกล้อง หรือข้าวไม่ขัดสี
แทนข้าวขาว

3



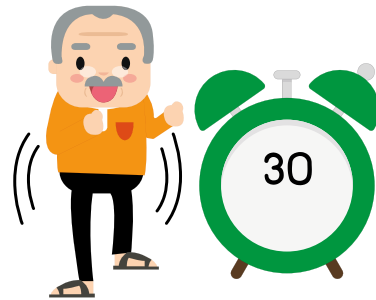
กินผลไม้หวานน้อย
วันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 กำมือ

4



ไม่ปรุงรสชาติเพิ่ม
เลี่ยงกินหวาน มัน เค็ม

5



ออกกำลังกายให้ได้วันละ 30 นาที

6



งดสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

ข้อแนะนำ

สำหรับผู้ป่วยที่เป็น
โรคเบาหวานอยู่แล้ว

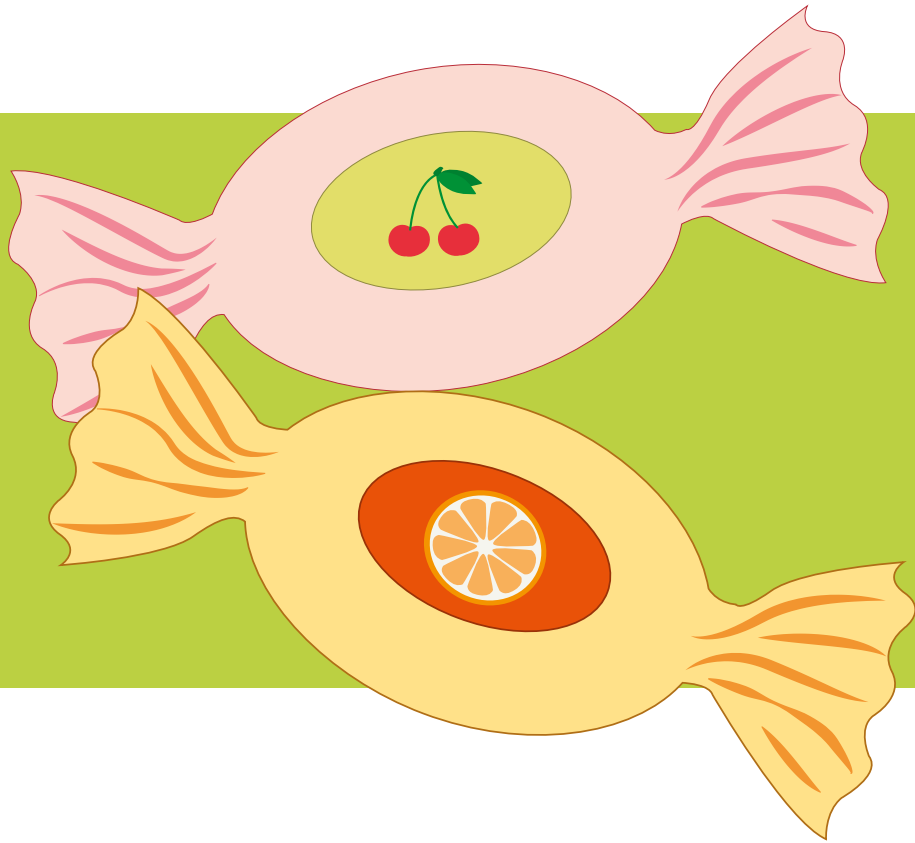
ควรรักษาเท้าให้สะอาด
สวมรองเท้าเพื่อป้องกัน
การเกิดบาดแผล



พบแพทย์ตามนัด
และกินยาตามแพทย์สั่ง
อย่างเคร่งครัด



เทคนิคง่ายๆ เมื่อร่างกายขาดน้ำตาล



สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องกินยาควบคุมเบาหวาน
ควรพกลูกอมติดตัวไว้ หากเกิดภาวะขาดน้ำตาลอย่างรุนแรง
จนเกิดอาการสั่น หมดแรง จะได้กินอย่างทันท่วงที



วิดีโอโรคเบาหวาน

จากรายการ Death Joke ตลกน่าตาย โดย สสส.