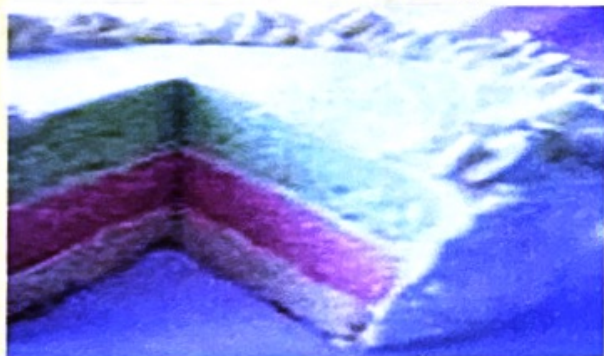


การปฏิบัติตัว

1. ควบคุมและจำกัดอาหารพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล เพราะเป็นสาเหตุให้น้ำตาลในเลือดสูง



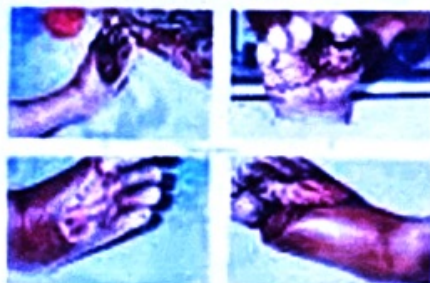
2. ออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้สงบเบิกบาน



3. ดูแลความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณมือเท้าที่มีบาดแผลเกิดขึ้น ให้รีบรักษา
4. ใช้อาหารรักษาโรคเบาหวานตามการรักษาของแพทย์อย่างเคร่งครัด และมาตามนัดทุกครั้ง

โรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

1. โรคแทรกซ้อนอย่างเฉียบพลัน เป็นเพราะขาดยา หรือมีการติดเชื้ออย่างรุนแรง จะมีอาการซึมไม่รู้สึกตัวและช็อกเนื่องจากระดับน้ำตาลหรือกรดในเลือดสูงมาก



2. โรคแทรกซ้อนเรื้อรัง เป็นผลจากการปล่อยปละให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่ตลอดเวลา ทำให้....
 - หลอดเลือดแดงเสื่อม
 - ระบบประสาทเสื่อม
 - คาเป็นต้อกระจกก่อนเวลาอันสมควร
 - ติดเชื้อโรคได้ง่าย เพราะภูมิต้านทานต่ำ

โรคเบาหวาน

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลหนองตาล
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

โรคเบาหวาน

เป็นอาการที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาให้มากเพียงพอที่จะใช้เปลี่ยนน้ำตาล ซึ่งร่างกายได้รับจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีน อาหารเหล่านี้จะถูกย่อยสลายไปเป็นน้ำตาลกลูโคส และนำไปใช้ประโยชน์สำหรับการเคลื่อนไหว และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ส่วนที่เหลือจะถูกเก็บไว้ที่ตับ และร่างกายจะดึงออกมาใช้ตามจำเป็น หากตับมีความผิดปกติทำให้น้ำตาลในเลือดสูง จนเกินความสามารถของไตที่จะกักเก็บ เอาไว้ได้ ทำให้น้ำตาลส่วนเกินถูกขับถ่ายออกมาในปัสสาวะ เราจึงเรียกโรคนี้ว่า “เบาหวาน”

สาเหตุของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเกิดจากหลายสาเหตุ และบางสาเหตุอาจช่วยเสริมให้เกิดการแสดงของโรคเบาหวานได้เร็วขึ้น ได้แก่

1. กรรมพันธุ์ ลูกหลานมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้
2. ความอ้วน พบ 60 - 80 % ของผู้ป่วยเป็นคนอ้วน

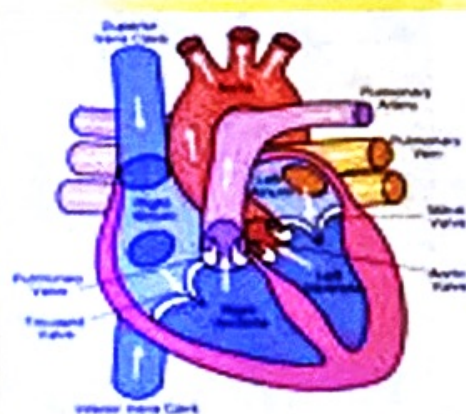


copyright drawshop

3. อายุ ส่วนมาพบอายุ 30 - 60 ปี



4. ความเครียด อาจกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนที่ขัดขวางการทำงานของอินซูลิน



5. โรคติดเชื้อ อาจทำให้ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้น้อย
6. ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ สเตียรอยด์บางชนิด ยาคุมกำเนิด อาจทำให้ผู้ที่ไม่มีแนวโน้มจะเป็นเบาหวานแสดงอาการออกมาอย่างชัดเจน
7. การตั้งครรภ์ ในขณะที่ตั้งครรภ์ก็จะมีการสร้างฮอร์โมนที่อาจขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์หลายครั้งมีโอกาสจะเป็นเบาหวานได้ง่าย
8. พินสุราเรื้อรัง ผู้ที่ดื่มสุราจัดและดื่มเป็นประจำ ทำให้ตับอ่อนเสื่อมสมรรถภาพได้

อาการ

1. หิวบ่อยและกินจุ แต่ผอมลง
2. คิมน้ำและกระหายน้ำบ่อยๆ
3. บิดสาวะมาก และบ่อยครั้ง
4. เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่รักษายาก
5. คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ
6. ชาตามปลายมือ และปลายเท้า
7. คาพรา่มัว ต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อยๆ

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวานแน่ ๆ

1. สังเกตตัวเองว่ามีอาการเด่นชัด 3 อย่างของอาการเบาหวานหรือไม่
2. ถ้ามี ให้ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด, น้ำตาลในปัสสาวะ และอย่างอื่น ๆ ประกอบด้วยแพทย์จะเป็นผู้บอกท่านได้ว่าท่านกำลังเป็นเบาหวานอยู่หรือไม่

