

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลใน

เลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งค่าปกติของระดับน้ำตาลในเลือด

ประมาณ 80-120 มก. / ดล.

สาเหตุ

๑.กรรมพันธุ์ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ๒.ป่วยเบาหวาน

๓.ความเครียด ความอ้วน

๔. มีบุตรมาก

๕. ใช้อินซูลิน หรือยาบางอย่างทำลายตับอ่อน

อาการ

★ ปัสสาวะบ่อยและมาก มีมดจี้ขึ้น

★ ต้มข้าวบ่อยและมาก

★ กินจุแต่พอมลง น้ำหนักลด

★ อ่อนเพลีย

★ ๒ ปี แผลหรือฝีง่าย และหายยาก

★ ต้มตามตัว ผิวแห้ง และบริเวณเอววัยละสีชมพู

★ ตาพร่า ต่อมเปลี่ยนแว่นบ่อย

★ มีอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อหมดความรู้สึกขาชา

★ ลูกที่คลอดออกมาตัวโตผิดปกติ (เข้าหนักกิน 4

กิโลกรัม)

ภาวะแทรกซ้อน จากการควบคุมเบาหวานไม่ดี

1.ภาวะแทรกซ้อน ๒.ชนิดพวณ

★ การหมดสติ หรือ ช็อค

★ การเกิดโรคติดเชื้อ (ติดเชื้อง่าย)



หากพบอาการภาวะแทรกซ้อน
๒.ชนิดพวณให้ไปโรงพยาบาลทันที
หรือโทรเรียก 1669 ไม่ต้องรอวันนัด

2.ภาวะแทรกซ้อน ที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ

★ โรคหัวใจขาดเลือด, กล้ามเนื้อหัวใจตาย

★ โรคความดันโลหิตสูง

★ โรคไตอักเสบเรื้อรัง, โรคไตวาย

★ โรคเส้นเลือดสมองอุดตัน, อัมพาต

★ ตราพร่ามัว, ตาบอด

★ ติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ

★ แผลอักเสบเรื้อรัง, แผลติดเชื้อลุกลาม

การดูแลตนเอง

😊 ควบคุมอาหาร

😊 ออกกำลังกาย

😊 ฝึกยา หรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง

😊 ดูแลรักษาสุขภาพ

การควบคุมอาหาร

★ งดอาหารและผักผลไม้ที่มีน้ำตาลมากเช่น ข้าวหวาน
น้ำตาลม ขนหวาน ลิ้นจี่ ทุเรียน มะม่วงสุก เป็นต้น

★ งดไขมันสัตว์ และกะทิ ใช้ไขมันพืชแทน

★ งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ๒.ชนิดสุรา
๒.ชนิด และงดสูบบุหรี่

★ งดอาหารจำพวกแป้ง ๒.ชนิดพวกข้าว ๒.ชนิดไม่ติดมัน

การออกกำลังกาย

๒.ชนิดออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งนาน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

ข้อดีของการออกกำลังกาย

- ร่างกายใช้น้ำตาลมากขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือด
ลดลงน้ำหนักลดลง ๒.เบาหวานดีขึ้น

- ไตมีไขมันเลือดลดลง หัวใจทำงานดีขึ้น

ยา

- อ่านสลากยาทุกครั้งก่อนใช้ยา
- รับประทานหรือฉีดยาตามที่แพทย์สั่ง
- รับประทานหรือฉีดยาก่อนอาหาร 30 นาที
- ไม่ทดลองใช้ยาตามคำแนะนำของผู้อื่น

การดูแลรักษาสุขภาพ

1. ฟันและช่องปาก

- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ๒-๓ นาที ก่อนนอน
- ควรใช้ไหมขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟัน
- ไม่ใช้ไม้หรือของแข็งแคะฟัน
- ควรตรวจฟันและช่องปาก ทุก ๘-๑๒ เดือน

2. ผิวหนัง

- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง

3. ผิวหนัง

- อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
- ซักเสื้อผ้าบริเวณซอกอับ ๒-๓ วันครั้ง จากหีบ ใต้
และห้องอยู่ผสม
- ควรทาโลชั่นทาผิวเมื่อผิวแห้ง
- หากพบว่าผิวหนังคัน อักเสบหรือมีแผลควรรีบ
พบแพทย์

4. ๒ ท่า

- ล้างเท้าด้วยสบู่ให้สะอาดทุกวัน
- ๒-๓ ครั้ง ทำแผลซอกนิ้วให้แห้ง
- ทาขี้ผึ้งหรือครีมหรือน้ำมัน
- ตัดเล็บเท้าให้สั้นตรง
- ไม่เดินเท้าเปล่า
- หมั่นตรวจเท้าไม่ให้มีแผล
- สวมถุงเท้าที่สะอาดไม่คับ
- สวมรองเท้าที่สะอาดแห้งสบาย

โรคเบาหวานรักษาไม่หายขาดแต่สามารถควบคุมได้นะคะ



ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานสาธารณสุข สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง
โทร 0 42 416 197

โรคเบาหวาน



จัดทำโดย



งานสาธารณสุข สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง
อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก