

สาเหตุการเกิด โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานคือภาวะที่มีระดับน้ำตาลกลูโคสสูงในเลือด ซึ่งเป็นผลจากความบกพร่องในการหลั่ง INSULIN จากตับอ่อน ที่ไม่สามารถ สร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอหรือร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ หรือทั้ง 2 อย่างร่วมกัน จึงไม่สามารถเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้อย่างเหมาะสม



ผู้จัดทำ

ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่งานสาธารณสุข
องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำจืดน้อย



โรคเบาหวาน
DIABETES

อาการเบื้องต้นของโรค

- ดื่มน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยกลางคืน
- ตามืด
- เผลีย
- น้ำหนักตัวลดลงโดยอธิบายไม่ได้ด้วยเหตุอื่น



การวินิจฉัยโรคเบาหวาน

เกณฑ์การวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานกำหนดว่าระดับต้องเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไปและถ้าพบในคนที่มีอาการเลยต้องตรวจซ้ำให้แน่อีกครั้งหนึ่ง ดังนั้น การวิจัยต้องเจาะเลือดตรวจสอบ สำหรับคนที่ระดับน้ำตาลอยู่ในช่วง 101 ถึง 125 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าผิดปกติ แต่ยังไม่เป็นเบาหวาน มีโอกาสที่จะเกิดเบาหวานได้สูง และมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดขนาดใหญ่ได้

- งดอาหารหรือเครื่องดื่มที่มี CALORIES เป็นเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แล้วเจาะระดับน้ำตาลในเลือดได้ $> 126 \text{ MG/DL}$



การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- ควบคุมอาหาร โดยลด ข้าว แป้ง น้ำตาล และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โดยเฉพาะ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และนมเปรี้ยว
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 30-60 นาทีต่อครั้ง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
 - งดสูบบุหรี่
 - รับประทานยาหรือฉีดยาตามแพทย์แนะนำ
 - รักษาปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่พบร่วม ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง
 - หากมีอาการผิดปกติ เช่น อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์
- เนื่องจากระดับน้ำตาลจะแกว่งสูงหรือต่ำได้มาก

