



รอบรู้ หลีกเลียง ไม่เสี่ยงโรค

กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดย เมื่องดอาหารเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงแล้ว ตรวจพบค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร การป่วยเป็นโรคเบาหวานในระยะยาว จะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย 5 ปี แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจังและเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

อาการเบื้องต้น

1. ปัสสาวะบ่อย



เนื่องจากในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆ มีน้ำตาลค้างอยู่มาก ไตจึงทำการกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวาน สังเกตจากการที่มีมดมาตอมปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของการเรียก เบาหวาน

2. กระหายน้ำ

ดื่มน้ำในปริมาณมากๆ ต่อครั้ง



3. น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ



โดยเฉพาะถ้าหากน้ำหนักเคยมากมาก่อน อันเนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปสร้างพลังงานได้เต็มที่จึงต้องนำไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ทดแทน

4. แผลหายยาก

เมื่อเป็นแผลแล้วจะหายยาก



5. อ่อนเพลีย

เหนื่อยง่ายไม่มีเรี่ยวแรง



6. อาการชาไม่ค่อยมีความรู้สึก

เนื่องจากเบาหวานจะทำลายเส้นประสาท ให้เสื่อมสมรรถภาพลงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกจึงลดลง



การป้องกัน

1. กินอาหารครบ 5 หมู่

แต่ต้องจำกัดปริมาณอาหารในกลุ่มแป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง ข้าวโพด อาหารรสหวาน รวมไปถึงกลุ่มที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารประเภททอด ให้เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้



2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือหาเวลาออกกำลังกายให้ได้ 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์



3. ควบคุมน้ำหนักตัว

ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (โดยค่าดัชนีมวลกายไม่เกิน 23)



4. งดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เช่น ภาวะทางเดินหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง (ตีบ แตก ตัน) รวมถึงลดความเสี่ยงการเกิดอัมพาตได้

