

## อาหารในผู้ป่วยเบาหวาน



- คำนี้ถึงพลังงานที่ได้ตามประเภทอาหาร
  - พลังงานจากพวกแป้ง ข้าว ขนมจีน เผือก ประมาณ 60 %
  - พลังงานจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา ตับ ถั่วเหลือง ประมาณ 15-20 %
  - พลังงานจากไขมัน น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ประมาณ 25%
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ต้องลดปริมาณลง ห้ามกินของหวานของมัน
- ให้กินอาหารแต่ละมื้อในปริมาณสม่ำเสมอ
- อย่ากินจุบกินจิบ หรือกินไม่ตรงเวลา
- เลือกกินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่วฝักยาว ผักทุกชนิด เป็นต้น
- ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง หรือโรคไตด้วย ต้องลดอาหารเค็ม
- แม้ระดับน้ำตาลในเลือดปกติดี แต่จำเป็นต้องกินอาหารที่เหมาะสมตลอดไป



## โรคเบาหวาน รักษาได้โดย

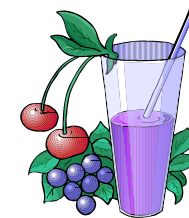
- ดูปดุมอาหาร ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สบาย
- กินยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง

# โรคเบาหวาน



คณะกรรมการประสานงาน

สาธารณสุขระดับอำเภอบางกระทุ่ม



## เบาหวานคืออะไร



เบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลตามปกติ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และออกมาทางปัสสาวะเกิดจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน ที่มีไม่พอหรือมีแล้วแต่ใช้ไม่ได้ผล

### อาการที่สงสัยว่าเป็นเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย, หิวน้ำบ่อย
- กินจุ แต่ผอมลง
- น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- เป็นแผลง่ายแต่หายยาก
- ชาตามปลายมือ ปลายเท้า
- ตามัวลง



### เมื่อไรที่สงสัยว่าตัวเองเป็นเบาหวาน

มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป หรือมีอายุน้อยกว่า 40 ปี แต่มีอาการดังนี้

- มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นเบาหวาน
- อ้วน
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- คลอโคบุตรน้ำหนัก มากกว่า 4 กิโลกรัม

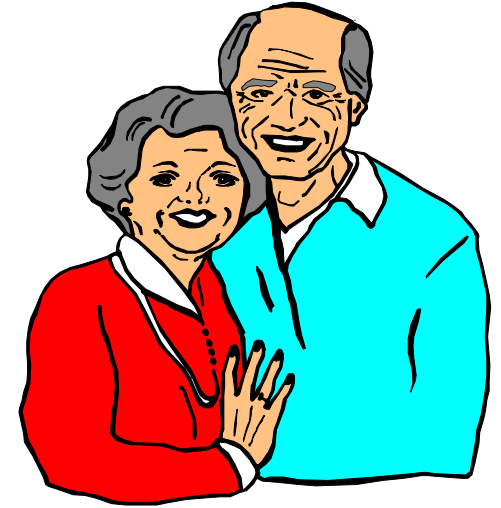


### ถ้าเป็นเบาหวานแล้วไม่รักษา อาจเกิด

- ตามัว ตามพร่า และตาบอดได้
- ไตอักเสบ และเกิดไตวาย
- หลอดเลือดสมองอุดตัน
- หลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ประสาทอักเสบ ชาปลายมือ ปลายเท้า
- หมดความรู้สึกลำตัว
- ท้องผูกสลับท้องเสีย



### ผู้ป่วยเบาหวานควรดูแลตัวเองอย่างไร



- ควบคุมอาหารอย่าปล่อยให้ อ้วน งดของหวาน งดบุหรี่ยาสูบ
- ออกกำลังกาย
- ทำจิตใจให้สบาย
- กินยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง
- หมั่นตรวจน้ำตาลในเลือดหรือปัสสาวะ
- รับการตรวจร่างกายเป็นประจำเพื่อระวังโรคแทรกซ้อน
- ดูแลรักษาเท้า
- ถ้ามีแผลหรือความผิดปกติใดๆ ให้ปรึกษาแพทย์
- มีลูกอมติดตัวไว้เพื่อป้องกันน้ำตาลในเลือดต่ำ