



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

การป้องกัน โรคเบาหวาน



โรคเบาหวานในแต่ละชนิดสามารถป้องกันได้แตกต่างกัน ซึ่งโรคเบาหวานประเภทที่ 1 แพทย์ไม่สามารถป้องกันการเกิดของโรคได้ เพราะสาเหตุการเกิดมาจากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ ในขณะที่โรคเบาหวานประเภทที่ 2 สามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตให้เหมาะสม โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนักให้คง และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การป้องกันโรคเบาหวาน สามารถทำได้ตามคำแนะนำต่อไปนี้

- เน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารครบถ้วน มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต
- ระวังการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารไขมันสูง ขนม หรือเครื่องดื่มที่มีความหวาน อาจดื่มน้ำเปล่า ชา หรือกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล แทนน้ำผลไม้ รับประทานโยเกิร์ตแบบไม่เติมน้ำตาล ผลไม้สด หรือถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นของว่างระหว่างวัน เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อขาวที่ไม่ติดมัน อย่างปลา ไก่ หรืออาหารทะเล แทนเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อแดงหรือผลิตภัณฑ์แปรรูป
- ควรแบ่งมื้ออาหารหลักออกเป็นมื้อย่อย ๆ ในแต่ละวัน เพื่อช่วยรักษาความสมดุลของระดับน้ำตาลและฮอร์โมนอินซูลิน

- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่
 - ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย และลดระดับน้ำตาลในเลือดลง นอกจากนี้ยังเพิ่มความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น
- การป้องกันเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรมีการเข้าฝากครรภ์กับแพทย์ตั้งแต่ในระยะแรก เพื่อเข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวานในกรณีที่มีความเสี่ยง พร้อมทั้งควบคุมอาหารที่รับประทานและออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์
- สิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวานทุกชนิด คือ ต้องคอยระวังระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับปกติ

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราบริการสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้มา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์