



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นศึกษาและประชาสัมพันธ์



4 วิธีวินิจฉัยเบาหวาน! ยิ่งรู้ไวยิ่งดีต่อตัวคุณ



1



ตรวจน้ำตาลในเลือด
อดอาหารมากกว่า 8 ชม.
แล้วตรวจน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลมากกว่า
126 มก./ดล. = เบาหวาน

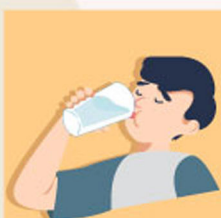


2



ตรวจระดับน้ำตาล
เฉลี่ยสะสม
ฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1c)

ฮีโมโกลบินเอวันซี
มากกว่า 6.5% = เบาหวาน



3



ตรวจความทนต่อกลูโคส
รับประทานกลูโคส 75 กรัม
พัก 2 ชม.
แล้วตรวจระดับน้ำตาล

ระดับน้ำตาลมากกว่า
200 มก./ดล. = เบาหวาน



4



มีอาการโรคเบาหวาน
ได้แก่ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย
น้ำหนักลดไม่มีสาเหตุ
ควรมาตรวจคัดกรอง
โดยไม่จำเป็นต้องอดอาหาร

ระดับน้ำตาลมากกว่า
200 มก./ดล. = เบาหวาน



การตรวจพบเจอโรคเบาหวานตั้งแต่ระยะเริ่มต้นๆ จะได้ผลการรักษาที่ดี
ป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อน และโอกาสที่ต้องใช้ยาฉีดอินซูลินในท้ายที่สุดน้อยลง





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ชมรมผู้สูงอายุและประชาชนสัมพันธ์



5 สัญญาณเตือน 5 เบาหวาน



1. หิวน้ำบ่อย

เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูง



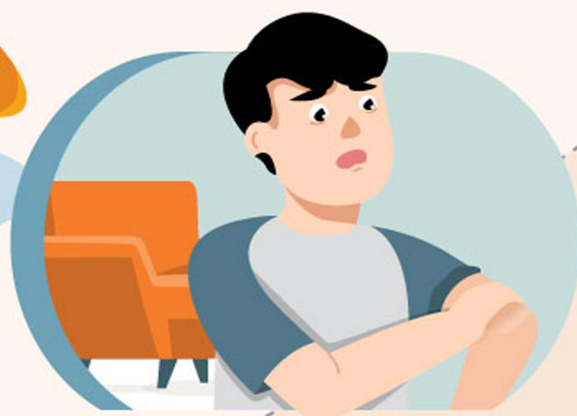
3. น้ำหนักตัวลด

มากกว่า 10% ภายใน 3 เดือน



2. ปัสสาวะบ่อย

มากกว่า 5 ครั้ง *จากปกติ 3-5 ครั้ง



4. ผิวแห้ง

ขาดน้ำ, ตืดแข็งง่าย



5. แผลหายช้า

ใช้เวลามากกว่า 1 สัปดาห์



รีบพบแพทย์เพื่อตรวจเลือด
หากมีอาการเบื้องต้น





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



กินอย่างไร ให้ห่างไกล เบาหวาน



ห้ามทาน

- ขนมหวาน ❌
- น้ำหวาน ❌
- ผลไม้หวาน ❌



ทานได้ไม่จำกัด ✓

- ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง, กวางตุ้ง และผักใบเขียวอื่นๆ

*ระวังการทานพืชหัว อาทิ เผือก มัน ฯลฯ เพราะเป็นคาร์โบไฮเดรต



จำกัดปริมาณ

- พืชไม่ขัดสี ✓
- ข้าวซ้อมมือ ✓
- ขนมปังโฮลวีต ✓



ระวังน้ำตาลแฝง
จากน้ำตาลปีบ ซอส ซีอิ๊ว



ไม่อดอาหารเช้า
80% ของคนไข้เบาหวาน
อดอาหารเช้า



ทานครบ 3 มื้อ
หนักมือเช้า เบามือเย็น





โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับรัฐวิสาหกิจ
เกษตรกรรมและประมง



คนเป็นเบาหวาน ติดโควิด-19



อันตราย! กว่าคนทั่วไปจริงหรือ

-  คนเป็นเบาหวานเสี่ยงติดโควิด-19 มากกว่าคนทั่วไป
-  คนเป็นเบาหวานถ้าติดโควิด-19 รักษายากกว่าคนทั่วไป
 - เมื่อติดโควิด-19 จะมีการดำเนินของโรคที่ซับซ้อนขึ้นมากกว่าคนทั่วไป การรักษาก็จะซับซ้อนมากขึ้น
-  คนเป็นเบาหวานถ้าติดโควิด-19 โอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป
 - เมื่อรักษาได้ยากกว่า และอาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อาการแย่ลงและอาจเสียชีวิตได้

ข้อควรระวัง!

- 1 ถ้าคุ้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี น้ำตาลสูง ไวรัสและแบคทีเรียแบ่งตัวเร็ว ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง
- 2 เมื่อติดโควิด-19 เกิดการอักเสบ ร่างการกระตุ้นให้สร้างฮอร์โมนทำให้ น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผลการรักษาไม่ดี
- 3 อาจเกิดภาวะเลือดเป็นกรด คือภาวะ ที่มีน้ำตาลสูงมาก ๆ บวกกับการติดเชื้อ ทำให้อวัยวะในร่างกายทำงานล้มเหลว

คำแนะนำสำหรับ

ผู้ป่วยเบาหวาน

**ต้องควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือดให้ดี โดยการ**



- รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตามแพทย์สั่ง



- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด อย่างสม่ำเสมอ



- ดื่มน้ำเยอะ ๆ ให้เพียงพอ





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



คุณเป็นเบาหวานหรือยัง? หมั่นตรวจร่างกาย ยิ่งเร็วยิ่งดีกับตัวคุณ



9%

ของประชากรไทยเป็นเบาหวาน
และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

95%

ของคนเป็นเบาหวานนั้น
เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

ปัจจัยความเสี่ยง

1. อายุที่เพิ่มขึ้น
2. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
3. อาหารรสหวาน
4. การใช้ชีวิตสุขสบาย ไม่ออกกำลังกาย



ค่าเฉลี่ยระดับ
น้ำตาลในเลือด (HbA1c)

คนทั่วไป < 5.7%

คนเป็น
เบาหวาน ≥ 6.5%



เป้าหมายในการรักษาเบาหวาน คือการควบคุมระดับน้ำตาลสะสม
ในเลือดให้ ใกล้เคียงคนปกติที่สุด

- เกณฑ์สำหรับผู้ป่วยเบาหวานทั่วไป ควรต่ำกว่า 7%
- ในกรณีที่ผู้ป่วยอายุมากหรือมีโรคประจำตัวให้ขยับไปที่ต่ำกว่า 8% ได้
* เพราะการเข้มงวดมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เรียกว่าน้ำตาลต่ำได้
- กรณีอายุน้อยและไม่มีภาวะแทรกซ้อน คุณให้เข้มงวดขึ้นที่ต่ำกว่า 6.5%



วิธีการรักษาเบาหวานมี 2 วิธี



1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต
(ออกกำลังกาย, ควบคุมอาหาร
และคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ)



2. รักษาทางยา



ปัญหาที่พบได้บ่อยในการรักษา



1. ไม่สามารถควบคุมอาหาร กินแป้งและน้ำตาลมาก
2. ไม่สามารถคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ
3. เกิดผลข้างเคียงจากยา
4. ไม่ออกกำลังกาย
5. ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่
6. กินยาไม่ครบตามแพทย์สั่ง





ไดเอทอย่างไร? ปลอดภัยกับเบาหวาน



1.

เลือกวิธีไดเอท
ที่เหมาะสมกับตัวเอง



2.

ไดเอทให้ต่อเนื่องและไม่
ส่งผลต่อสุขภาพเกินไป



3.

เน้นจำกัดพลังงานและแบ่ง
สัดส่วนอาหารให้ครบ 5 หมู่



ผู้ป่วยเบาหวาน

กับการไดเอทด้วย IF และ Keto

IF



(Intermittent Fasting)

คือวิธีไดเอทแบบอดอาหาร และกินอาหาร
โดยแบ่งเป็นช่วงอดต่อเนื่อง
และช่วงกินต่อเนื่อง



ข้อควรระวัง

• ควรแบ่งช่วงอดอาหาร
และกินอาหารให้สัมพันธ์
กับการกินยาเบาหวาน

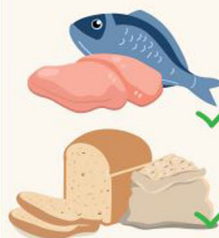
• ไม่อดอาหารนานข้ามวัน
หรือกินเยอะต่อเนื่อง
นานเกินไป เช่น จำกัด
ระยะเวลาการกินอาหาร
6-8 ชั่วโมงตามปกติ



Keto

(Ketogenic diet)

คือวิธีไดเอทแบบลดแป้งเพิ่มไขมัน
จากเดิมกินแป้ง 50% ลดเหลือ 10%
จากเดิมกินไขมัน 30% เพิ่มเป็น 60%



ข้อควรระวัง

• ควรกินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน
เช่น ออกไก่ ปลา

• ควรกินแป้งชนิดดี เช่น
โฮลวีต ข้าวกล้อง ธัญพืช

• หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันเยอะ
เช่น เนื้อหมู เนื้อวัวติดมัน

• หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป
เช่น ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน





โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับรัฐวิสาหกิจ
ชนบทศึกษาและประชาสัมพันธ์



ตรวจสุขภาพประจำปี

ดูระดับน้ำตาลให้ดี

อย่าชะล่าใจ!

ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร 8 ชม.



น้อยกว่า 100 mg/dL

ปกติ



100-125 mg/dL

ภาวะก่อนเบาหวาน



126 mg/dL ขึ้นไป

เบาหวาน

ภาวะก่อนเบาหวานสำคัญอย่างไร?

ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์ การทำงานของตับอ่อนลดลง
จึงเป็นช่วงที่ต้องควบคุมเพื่อลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน

ภาวะก่อนเบาหวาน



การทำงานของ
ตับอ่อนลดลง **30%**



ควบคุมระดับน้ำตาล
เพื่อป้องกันเป็นเบาหวาน

เป็นเบาหวานแล้ว



การทำงานของ
ตับอ่อนลดลง **50%**



ควบคุมระดับน้ำตาล
เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน



ช่วงโอกาสทอง!! ถ้าป้องกันได้ตอนนี้จะไม่ต้อง
รับการรักษาหรือตรวจติดตามโรคเบาหวานในอนาคต



ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับรัฐวิสาหกิจ
เกษตรและประมง



ทำไม เป็นเบาหวาน เสี่ยงกระดูกพรุน



เบาหวานทำให้กระบวนการ
สร้างเซลล์กระดูกน้อยลง

ภาวะดื้ออินซูลิน ทำให้การสร้าง
คอลลาเจนผิดปกติ จึงทำให้
กระดูกไม่แข็งแรง

ลดความเสี่ยง
กระดูกพรุน



ควบคุม
ระดับน้ำตาล



รับประทานอาหาร
ที่มีแคลเซียม



ออกกำลังกาย
โดยเน้นออกแรง
ที่กระดูกข้อ
เช่น เดินหรือวิ่ง



ทานยาเบาหวาน
อย่างสม่ำเสมอ



ผู้ป่วยเบาหวาน
ที่เสี่ยงกระดูกพรุน



- อายุเยอะ เป็นเบาหวานมานาน
- ผู้ป่วยที่คุมน้ำตาลได้ไม่ดี
- ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ของสำนักงานและประชาชนในพื้นที่



ทำอะไร? เมื่อ... เบาหวานลงไต

ระยะของโรค เบาหวานลงไต

• มี 5 ระยะ

• ระยะที่ 1-2 ไม่มีอาการ

• ระยะที่ 3 ตรวจปัสสาวะ : มีโปรตีน
รั่ว (ไข่ขาวรั่ว)
ตรวจเลือด : การทำงาน
ของไตลดลง

• ระยะที่ 4 ตรวจปัสสาวะ : มีโปรตีน
รั่ว (ไข่ขาวรั่ว) เพิ่มขึ้น

• ระยะที่ 5 "ไตเรื้อรังระยะสุดท้าย" !
ต้องฟอกเลือด, ล้างไตทาง
หน้าท้อง หรือปลูกถ่ายไต

เบาหวานลงไต รับมืออย่างไร?

• เมื่อไตทำงาน

60%  เริ่มแสดงอาการ

30%  อาการชัดเจนขึ้น

15%  "ไตเรื้อรังระยะสุดท้าย"

เบาหวานลงไต รักษาหายหรือไม่?

• เบาหวานลงไต "รักษาไม่หาย"
แต่ป้องกันไม่ให้ไตเสื่อมลงได้

อัตราการเสียชีวิต

• ผู้ป่วย โปรตีนรั่ว



• มากกว่า " 5 เท่า "

• ผู้ป่วย โปรตีนรั่ว + การทำงานของไตลดลง



• มากกว่า " 10 เท่า "



คุณ
การรับประทาน
อาหาร



ออกกำลังกาย



ทานยา
ตามแพทย์สั่ง



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



เบาหวาน ทำไม ต้องตัดเท้า?



85 คน
จาก 100 คน
ของผู้ป่วยเบาหวาน
ต้องตัดขา

ซึ่งเกิดจากเบาหวาน
ลงเส้นประสาท

1 ใน 3

ของผู้ป่วยเบาหวาน
มีโอกาสเกิด
แผลที่เท้า

การป้องกันการตัดขา
คือไม่ทำให้เกิดแผล



เบาหวานลงเส้นประสาท อันตรายอย่างไร?

ชาจนทำให้ไม่รู้สึกรู้ตัว
เมื่อเหยียบของมีคม

เท้าผิดรูป

แผลกดทับ

แผลหายช้า

แผลติดเชื้อ

วิธีป้องกัน
การเกิดแผล
ของผู้ป่วย
เบาหวาน

★
ทาโลชั่นที่หลังเท้า
และส้นเท้า ไม่ให้
ผิวแห้งและแตก

★
ล้างเท้าและ
เช็ดเท้าให้แห้ง

★
ไม่ใส่รองเท้า
ที่คับเกินไป

★
ใส่ถุงเท้าและรองเท้า
ทั้งใน-นอกบ้าน

★
ไม่แช่เท้าในน้ำร้อน-เย็น
เพราะอาจทำให้เกิดแผล

★
ตรวจสอบในรองเท้า
ไม่ให้มีเศษสิ่งของ
เข้าไปในรองเท้า

★
ป้องกันเล็บขบด้วยการ
ตัดเล็บเท้าเป็นแนวตรง

★
บริหารกล้ามเนื้อเท้า
ง่ายๆ เช่น ขยี้และฉีก
หนังสือพิมพ์ด้วยเท้า





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ชมรมผู้สูงอายุและประชาชนสัมพันธ์



เบาหวาน = คนอ้วน?

ทำไมคนอ้วนถึงเสี่ยงเบาหวาน?

จากภาวะดื้ออินซูลิน
ในคนอ้วน ทำให้การดึง
น้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน
ทำได้ไม่ดี



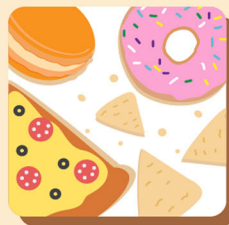
จากการสำรวจประชากรไทย
2.4 เท่า ของ
คนอ้วน
เสี่ยงเป็นเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน

ลดน้ำหนัก ลดความเสี่ยงเบาหวาน?

- สามารถหายได้
ในภาวะ
ก่อนเบาหวาน
- สามารถควบคุมได้
ในขณะที่
เป็นเบาหวาน



✓ กินเพื่ออยู่
เลือกกินแต่สิ่งที่ดี



✗ อยู่เพื่อกิน
ไม่ทานเยอะ
จนเกินพอดี

ควบคุมน้ำหนักอย่างไร?



ควบคุมแคลอรี

ชาย 1,500 kcal

หญิง 1,200 kcal



แบ่งสัดส่วนอาหารที่ทานต่อ 1 จาน



1. ข้าว แป้ง เส้นก๋วยเตี๋ยว
2. โปรตีน 1 ฝ่ามือ
3. ผัก ไฟเบอร์ต่างๆ
4. ผลไม้ 1 กำมือ/ผล





โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับรัฐวิสาหกิจ
เกษตรและประมง



เบาหวานขณะตั้งครรภ์

1. เป็นเบาหวานก่อนตั้งครรภ์



• ควบคุมระดับน้ำตาล



• ตรวจสอบภาวะแทรกซ้อน



2. เบาหวานขณะตั้งครรภ์

ต้องทำการตรวจระดับน้ำตาลในช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ และหลังคลอด 6-12 สัปดาห์



ผลเสียต่อแม่

- โอกาสแท้งสูงขึ้น
- เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดมากขึ้น
- มีลิ้มเลือดอุดตัน-ติดเชื้อง่าย
- ความดัน-ไขมันในเลือดสูงขึ้น



ผลเสียต่อลูก

- หัวใจ-กระดูกไขสันหลังผิดปกติ
- ทารกตัวใหญ่หรือเล็กกว่าปกติ
- ระดับน้ำตาลต่ำ
- เกลื้อแรผิดปกติ



ปัจจัยที่ทำให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์



- ทานอาหารมากเกินไป
 - การออกกำลังกายถูกจำกัด
 - น้ำหนักตัวสูงขึ้นขณะตั้งครรภ์
- *10-15 กิโล=ปกติ มากกว่านั้นเสี่ยงเบาหวาน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์หายได้ไหม?



สามารถกลับมาปกติได้หลังคลอด เมื่อฮอร์โมนที่ทำให้ดื้ออินซูลินหายไปกับรก แต่จะยังเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ในอนาคต



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นศึกษาและประชาสัมพันธ์



เบาหวานชนิด "สาเหตุจำเพาะ"

รักษาต้นเหตุสามารถหายขาดได้

สาเหตุ

ได้รับยาบางชนิด
เป็นประจำ
ทำให้ระดับน้ำตาล
ในเลือดขึ้นสูง
เช่น ยาสเตียรอยด์

เป็นโรคตับอ่อน
ผ่าตัดตับอ่อน
ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง
เกิดจากการดื่ม
สุราเป็นประจำ



ร่างกายผลิตฮอร์โมน
การเจริญเติบโตมากเกินไป
เช่น โรคอะโครเมกาลี
มือใหญ่-เท้าใหญ่
อวัยวะอื่นๆ ใหญ่ผิดปกติ

โรคที่มีฮอร์โมนของ
ต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ
เช่น โรคคุชชิง
รูปร่างอ้วน
ผิวมีรอยแตกสีชมพู
แขนขาเล็กผิดปกติ

• ข้อสังเกต ผู้ป่วยเบาหวานชนิดจำเพาะ •



ไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลได้แม้จะคุมอาหาร
หรือออกกำลังกายอย่างดีตามที่แพทย์สั่ง



ได้รับยาตาม ยามื้อ ยาฉุกเฉิน
เมื่อทานเข้าไปแล้วมีน้ำหนักรวมเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้น



มีลักษณะที่บ่งบอกว่ามีฮอร์โมนเกินจากต่อมไร้ท่อ
มีรอยจ้ำตามผิวหนัง มือ-เท้าใหญ่ขึ้น

หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ บางทีคุณอาจจะกำลังเป็นเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
หน่วยงานและประชาสัมพันธ์



เบาหวานในเด็ก



สาเหตุหลัก



กินของทอด • ขนมหวาน • ไขมันสูง

ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
และทำให้เกิดอัตราการเกิดเบาหวานในเด็กเพิ่มสูงขึ้น

อ้วนตั้งแต่เด็ก

ยิ่งเสี่ยงเป็นเบาหวานในระยะยาว

เป็นเบาหวานเร็ว
ยิ่งเกิดโรคแทรกซ้อนเร็ว



โรคตา



โรคไต



โรคหัวใจ



โรคเมะเร็ง

ระบบในร่างกายที่
ผิดปกติจากความอ้วน



ระบบหัวใจและหลอดเลือด



ระบบการหายใจ



ระบบสืบพันธุ์



ระบบไขข้อ

ลดความเสี่ยง
เบาหวานในเด็ก



ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมกิน
ลดของทอด
ของมัน ของหวาน

หากน้ำหนักเกิน
ให้ปรึกษา
กุมารแพทย์





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นศึกษาและประชาสัมพันธ์

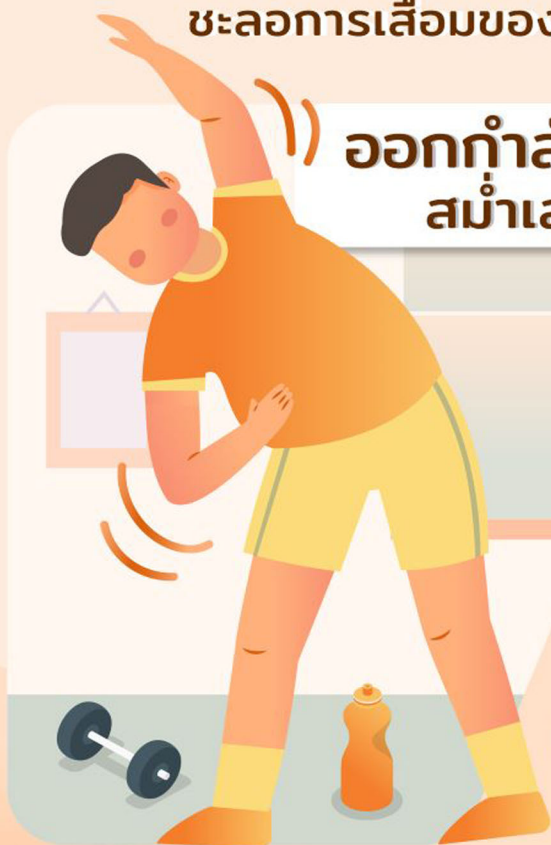


เบาหวานลงไต รู้เร็ว ป้องกันได้

เบาหวานลงไต

รักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่สามารถ
ชะลอการเสื่อมของไตได้

ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ



คุมระดับ น้ำตาล



คุมอาหาร



ตรวจเลือด



ตรวจ ปัสสาวะ



ตรวจคัดกรอง
เบาหวานลงไต

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
เกษตรและสหกรณ์



ปัญหาการฉีดอินซูลิน



ฉีดแล้ว ทำไมระดับน้ำตาลไม่ลด?

- ฉีดซ้ำตำแหน่งเดิมบ่อยเกินไป
ทำให้การดูดซึมอินซูลินน้อย
- ใช้เข็มฉีดซ้ำเกิน 4-6 ครั้ง
ทำให้เข็มอุดตัน อินซูลินไม่ลงสู่ผิวหนัง
- ฉีดอินซูลินแล้วไม่ยอมล้างหัว
ทำให้ได้รับปริมาณอินซูลินไม่เพียงพอ



ฉีดอินซูลินให้ถูกวิธี

ต้องรู้จักอินซูลินที่ใช้



การเก็บรักษา



ใช้อินซูลินให้ถูกต้อง





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



+ เพื่อป้องกัน
ไม่ให้หลอดเลือดแข็งตัว



+ เพื่อป้องกัน
โรคหัวใจและหลอดเลือด



+ ลดความเสี่ยง
การเกิดโรคแทรกซ้อน



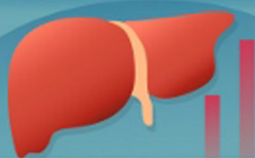
เป็นเบาหวาน ทำไมต้องใช้ยาลดไขมัน?



+ ผลข้างเคียง +
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



ค่าตับเพิ่มขึ้นได้
แต่พบไม่บ่อยและไม่รุนแรง



+ แม้จะควบคุมระดับน้ำตาลหรือระดับ
ไขมันได้แล้ว ก็ควรทานยาเบาหวานและ
ยาลดไขมันให้ต่อเนื่อง เพื่อลดความเสี่ยง
ต่อโรคและภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ



ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ชมรมผู้พิการและประชาชนทั่วไป



พฤติกรรมและกลุ่มเสี่ยง เบาหวาน! ไม่ควรเบาใจ!



พฤติกรรมเสี่ยงเบาหวาน



พฤติกรรมการกิน

กินอาหารจานด่วนเครื่องดื่มหวาน



พฤติกรรมออกกำลังกายน้อยลง

ใช้รถแทนการเดินออกกำลังกาย



เบาหวานประเภทที่ 1

ร่างกายขาดอินซูลิน

ใช้อินซูลินรักษาตลอดชีวิต

พบ 5%



เบาหวานประเภทที่ 2

ภาวะดื้ออินซูลิน

ตับอ่อนทำงานลดลง 50%

พบ 95%

กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน



ได้รับทางพันธุกรรม

คนในครอบครัวเป็นเบาหวาน



ผู้หญิงที่เคยเป็นเบาหวาน
ช่วงตั้งครรภ์



ผู้มีภาวะไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง

สิ่งที่ตามมาในการรักษาเบาหวานคือโรคภาวะแทรกซ้อน ได้แก่



ความดันโลหิตสูง



ไตวาย*



ไขมันในเลือดสูง



โรคหัวใจ

*โรคเบาหวานเป็นสาเหตุอันดับ 1 ของการพอกไตในคนไทยโรคไตวายเรื้อรัง

ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



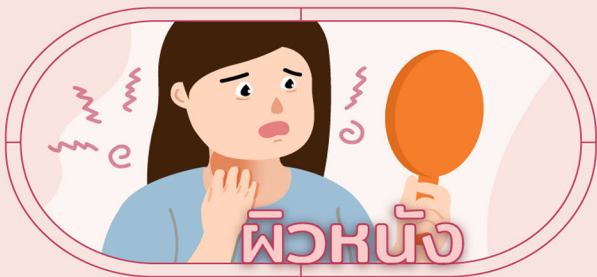
โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ของสำนักงานและประชาชนในพื้นที่



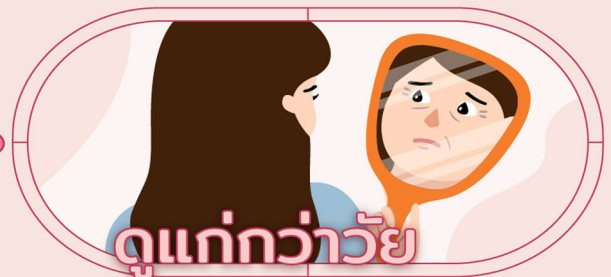
↑ เพิ่มน้ำตาล = เพิ่มริ้วรอย! ↑

เบาหวานมีผลต่อความสวยอย่างไร?



ผิวห่นัง

- ♥ ปื้นที่ผิวห่นัง ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของเบาหวาน
- ♥ เชื้อราที่เล็บและในร่มผ้าไม่หาย
- ♥ เกิดผื่นตามร่างกายทั้งที่ไม่ได้แพ้



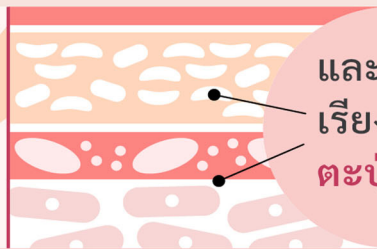
ดูแก่กว่าวัย

- ♥ เนื่องจากผิวขาดความเต่งตึงไม่แข็งแรง เพราะเบาหวานทำให้หลอดเลือดใต้ผิวห่นังที่ผลิตคอลลาเจนเสื่อมลง

* น้ำตาลส่งผลโดยตรงกับสภาพผิว *

เพราะน้ำตาลส่วนเกินในร่างกายกลายเป็นของเสีย และจับกับโปรตีนในร่างกาย

จากผลการทดลองพบว่า ผู้ที่ดูแก่ก่อนวัย มักมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง



และริ้วรอยเกิดจากการเรียงตัวของคอลลาเจนตะปุ่มตะป่ำไม่สม่ำเสมอ

กุ้คึ้นความสวยให้ผิวอย่างไร?

ควบคุมระดับน้ำตาลให้พอดี
ใช้ครีมที่เหมาะสมกับสภาพผิว



ทาครีมกันแดด
ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม



พักผ่อนให้เพียงพอ
ทานอาหารที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักใบเขียวและผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ





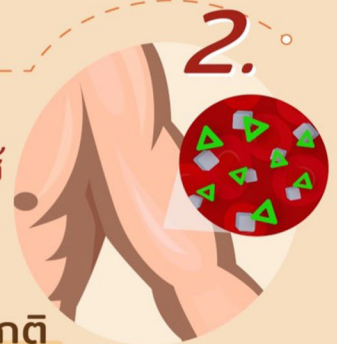
ภาวะดื้ออินซูลิน ในโรคเบาหวาน



กลไกการทำงานของอินซูลิน สำคัญอย่างไร?



อินซูลินจาก Beta cell ในตับอ่อน
จะช่วยยับยั้งการสร้างน้ำตาลที่
เกินความจำเป็นที่ตับและเก็บ
น้ำตาลเป็นพลังงานสะสมไว้



อินซูลินเป็นกุญแจสำคัญในการ
นำพาน้ำตาลในกระแสเลือดไปใช้
ที่เซลล์กล้ามเนื้อ

► ทั้ง 2 กลไกนี้จะช่วยดึงระดับ
น้ำตาลลงมาให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ภาวะดื้อต่ออินซูลิน เกิดขึ้นได้อย่างไร?



เกิดจาก Beta cell มีภาวะล้าจากการ
หลั่งอินซูลินเป็นเวลานานจนทำให้
การหลั่งอินซูลินลดลง จนระดับน้ำตาล
ในเลือดสูงขึ้นและเกิดเป็นเบาหวาน

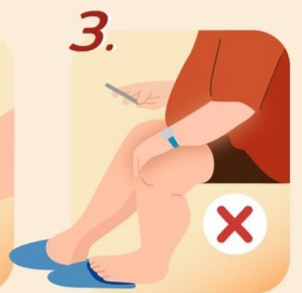
รับมืออย่างไรเมื่อเกิด ภาวะดื้อต่ออินซูลิน



ลดน้ำหนัก
ในผู้ที่มี
น้ำหนักเกิน



ออกกำลังกาย
30 นาทีต่อวัน



ไม่ฉีดยาเกิน
30 นาทีต่อครั้ง
เพื่อดึงน้ำตาลไปใช้
ให้มากขึ้น



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นศึกษาและประชาสัมพันธ์

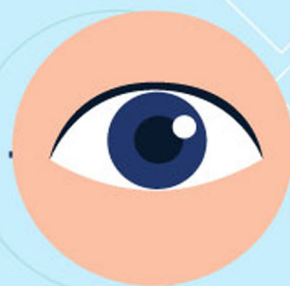


ภาวะแทรกซ้อน

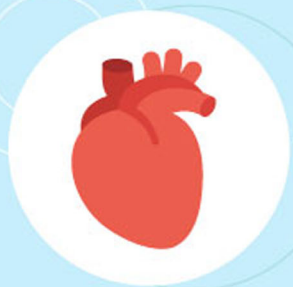
เบาหวาน



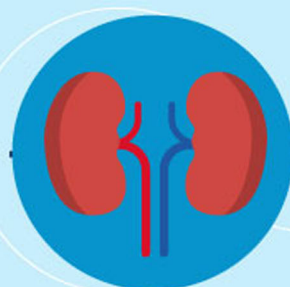
โรค
หลอดเลือดสมอง



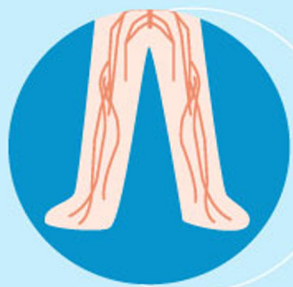
เบาหวานขึ้น
จอประสาทตา



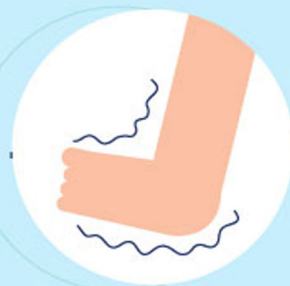
โรค
หลอดเลือดหัวใจ



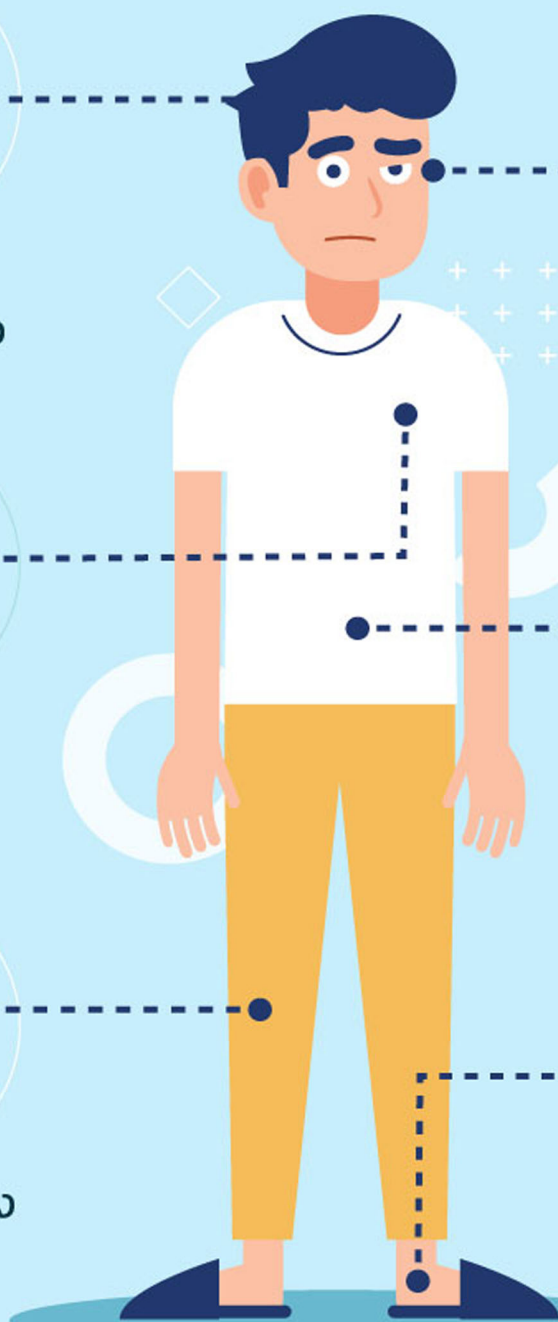
โรค
ไตจากเบาหวาน



โรคหลอดเลือดแดง
ปลายเท้า



เท้าเบาหวาน
ปลายประสาทเสื่อม



ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ของสำนักงานและประชาชนในพื้นที่



ภาวะแทรกซ้อน โรคเบาหวาน



**การเปลี่ยนแปลงของ
หลอดเลือดเส้นเล็ก
ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน**

เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
ทำให้เยื่อผนังหลอดเลือดถูกทำลาย
จนเกิดการอักเสบและอุดตัน
ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะได้ไม่ดี

ภาวะแทรกซ้อน ฉับพลัน

• หน้ามืด

• ใจสั่น

• วิงเวียน

• อ่อนเพลีย

• หอบเหนื่อย

ภาวะแทรกซ้อน เรื้อรัง

เกิดจากการเปลี่ยนแปลง
ของเส้นเลือดเส้นเล็ก
และเส้นใหญ่
โดยโรคที่เกิดจาก
เส้นเลือดเส้นเล็ก ได้แก่



• ตา

เบาหวานในตา ตามัว
หรือมีเส้นเลือด
แตกในจอตา



• ไต

ปัสสาวะมีโปรตีนรั่ว
ออกมา เป็นโรคไต
หรือไตเสื่อม



• เส้นประสาท
ส่วนปลาย

รู้สึกลชา กล้ามเนื้อสั่น
รู้สึเจ็บปลายมือ
และปลายเท้า

ป้องกัน โรคแทรกซ้อน จากเบาหวาน

• คุมน้ำตาล



• ทานยา
สม่ำเสมอ



• คุมความดัน





โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ชมรมผู้ศึกษาและประชาสัมพันธ์



รักษาเบาหวาน ด้วยความรู้ 7 มิติ DSMES

DSMES (Diabetes Self-Management Education & Support)

เป็นแนวทางการให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวาน อย่างเป็นระบบระเบียบ เพื่อการดูแลตัวเอง 7 มิติ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน ลดโรคแทรกซ้อน ลดความยุ่งยากในการรักษาและส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาลดลง



ในสถานการณ์ที่เจ็บป่วย, เดินทางไปต่างประเทศ
ต้องรู้วิธีการรับมือดูแลตัวเอง ปรับตัวอย่างไร
ต้องเตรียมสิ่งใด กินยาเหมือนเดิมหรือไม่ เป็นต้น

แก้ไขปัญหา (Problem solving)

การติดตาม (Monitoring)

วัดระดับน้ำตาลในเลือด
และความดันด้วยตัวเอง
โดยไม่ต้องรอพบแพทย์
เพื่อประเมินและดูแล
สุขภาพของตัวเอง

ประเมินสภาพจิตใจ
มีความทุกข์ สุข
ปรับให้สมดุล

สุขภาพใจ (Healthy coping)

การใช้ยา
(Taking medication)

มีความเข้าใจ
ในการใช้ยา
รู้ประโยชน์,
ผลข้างเคียง

อาหารสุขภาพ
(Healthy eating)

ผู้เป็นเบาหวานไม่จำเป็นต้องอดอาหาร แต่ต้องรู้จักการจำแนกอาหารที่เหมาะสมกับตัวเองได้

เพิ่มกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกาย
ได้ขยับในแต่ละวัน เช่น งานบ้าน
ออกกำลังกาย เป็นต้น

เพิ่มกิจกรรมทางกาย (Being active)

ลดความเสี่ยง (Reducing risk)

โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากเบาหวาน เช่น เบาหวานขึ้นตา เบาหวานลงไต เบาหวานปลายเท้า หลอดเลือดหัวใจ ต้องได้รับการประเมินเป็นประจำ





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ชมรมผู้พิการและประชาชนพิการ



รู้จักอินซูลิน



อินซูลิน

มีหน้าที่นำน้ำตาลในกระแสเลือดเข้าไป
ในเซลล์เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน

หากขาดอินซูลิน จะทำให้เซลล์ขาดน้ำตาลและทำให้น้ำตาลอยู่ในเลือดนาน
จนเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือเรียกว่า **เบาหวาน**



การเก็บรักษายาอินซูลิน

ยาอินซูลิน

แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

1. ออกฤทธิ์สั้นมาก
2. ออกฤทธิ์สั้น
3. ออกฤทธิ์ปานกลาง
4. ออกฤทธิ์ยาว

ยาที่ยังไม่ได้เปิดใช้
เก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ 2-8 องศา ✓
ไม่เก็บในช่องฟรีซ ✗



ยาที่เปิดใช้แล้ว
ทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 1 เดือน
พกติดตัวได้แต่ไม่ควรทิ้งไว้ในรถ

ฉีดยาอินซูลินให้ถูกต้อง

สามารถฉีดได้บริเวณหน้าท้อง/ต้นขา/ต้นแขน



- ควรเปลี่ยนตำแหน่งฉีดไปเรื่อยๆ
เพื่อไม่ให้ผิวหนังแข็งตัว



- เว้นระยะให้ยาเข้าไปในร่างกาย
จนหมดก่อนถึงนำเข็มออก



- ควรเปลี่ยนเข็มทุกๆ 2-3 ครั้ง
หลังฉีด ไม่ปล่อยให้เข็มทู่





โรงพยาบาลท่าตูม

สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



รู้ไว้ก่อนเบาหวานลงไต



สาเหตุ ที่เบาหวานลงไต

- น้ำตาลในเลือด (HbA1C) **สูง** เป็นระยะเวลานาน

พฤติกรรมกรกิน : กิน**ของหวาน**
เยอะ จน**น้ำหนักตัวเกิน**

- ความดันโลหิต**สูง**

พฤติกรรมกรกิน : กิน**อาหาร**
ที่มี**รสเค็มเยอะ** จนความดันโลหิต
สูงขึ้น

- ไขมันในเลือด**สูง**

พฤติกรรมกรกิน : กิน**อาหาร**
ที่มี**ไขมันเยอะ**

วิธีป้องกัน เบาหวานลงไต

- **คุม**ระดับน้ำตาลในเลือด (HbA1C)
ควร **น้อยกว่า 6.5-7%**

- **คุม**ความดันโลหิต
ตัวบน **ไม่เกิน 130-140 มม.ปรอท**
ตัวล่าง **ไม่เกิน 80-90 มม.ปรอท**

- **คุม**ระดับไขมันตัวร้าย (LDL)
ควร **น้อยกว่า 70-100 มก./ดล.**

หน้าที่ของไต

- ขับของเสียออกจากร่างกาย

เมื่อเบาหวานลงไต

- ความสามารถในการขับของเสีย
ออกจากร่างกาย**ลดลง**

- ของเสียเริ่ม **คั่ง** ในร่างกาย
มีอาการ : **ขาบวมและปัสสาวะ**
เป็นฟอง

- ของเสีย **คั่ง** ในร่างกายเยอะขึ้น
จนเป็น **ไตระยะสุดท้าย**
มีอาการ : **คลื่นไส้อาเจียน,**
กินได้น้อยลง และปวดเมื่อย
ตามตัว

- คุณภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน
ลดลง

ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเบาหวานลงไต

- 90-100% เป็น **ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2**
* **ในประเทศไทย : 30-50%** ของผู้ป่วยเบาหวาน
ชนิดที่ 2 เป็น**เบาหวานลงไต**





โรงพยาบาลท่าตูม

สำหรับรัฐกิจสุภภาพ
ชนชาติศึกษาและประชานิยม



ออกกำลังกาย ฉบับ ผู้เป็นเบาหวาน



ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมช่วยลดน้ำตาลสะสมได้



ออกกำลังกายแบบ แอโรบิก

วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิก
ช่วยในการเผาผลาญ



ออกกำลังกายแบบ แรงต้าน

ยกน้ำหนัก ชิกอัพ วิดพื้น
เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ออกกำลังกายแบบ ยืดหยุ่น

กายบริหาร โยคะ รำมวยจีน
เพิ่มสมรรถภาพ
ความยืดหยุ่น

การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานควรออกต่อเนื่องยาว 30 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็น เข้า 15 นาที เยืน 15 นาที

สิ่งที่ต้องทำก่อนออกกำลังกาย



เช็กน้ำตาลในเลือดก่อนออกกำลังกาย ถ้าต่ำกว่า 90 mg/dL
ต้องกินขนมปัง 1 แผ่น หรือกล้วยครึ่งลูก



ขณะออกกำลังกายถ้ามีอาการน้ำตาลต่ำ
(หน้ามืด, ใจสั่น, เหงื่อแตก, เจ็บหน้าอก)
ควรหยุดออกกำลังกายและไปปรึกษาแพทย์



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก 1 ชม.
ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำนานถึง 6 ชม.
หากออกตอนเย็นก่อนนอนควรเจาะน้ำตาลในเลือด
หากต่ำกว่า 90 mg/dL ต้องกินขนมปัง 1 แผ่น หรือกล้วยครึ่งลูก

การออก
กำลังกาย
ช่วยควบคุม
น้ำตาลในเลือด
ทำให้โรคเบาหวาน
ดีขึ้นแน่นอน!



ติดตามข่าวสาร :



โรงพยาบาลท่าตูม



www.thatoomhsp.com/2014/



044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม

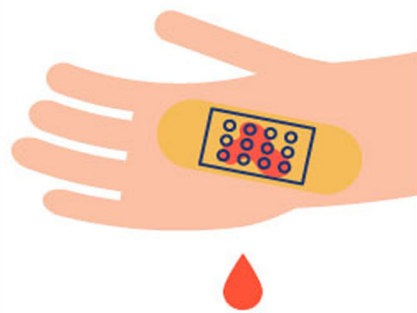
สำนักงานรัฐวิสาหกิจ
ขอนแก่นและประชาชนในพื้นที่



หิวน้ำบ่อย



มองภาพเบลอ



แผลหายช้า

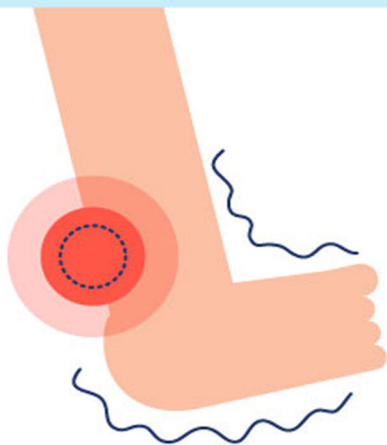


ปัสสาวะบ่อย

อาการนำ โรค เบาหวาน



น้ำหนักลดลง
อย่างเฉียบพลัน



ชาปลายมือ
ปลายเท้า



อ่อนเพลีย



หิวบ่อย

