

อาการและโรคแทรกซ้อน จาก โรคเบาหวาน

ตารางปริมาณน้ำตาล ในอาหารบางชนิด



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

มักเกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานแล้วอย่างน้อย 5 ปี
และไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง



การปฏิบัติตัว เพื่อป้องกัน โรคเบาหวาน

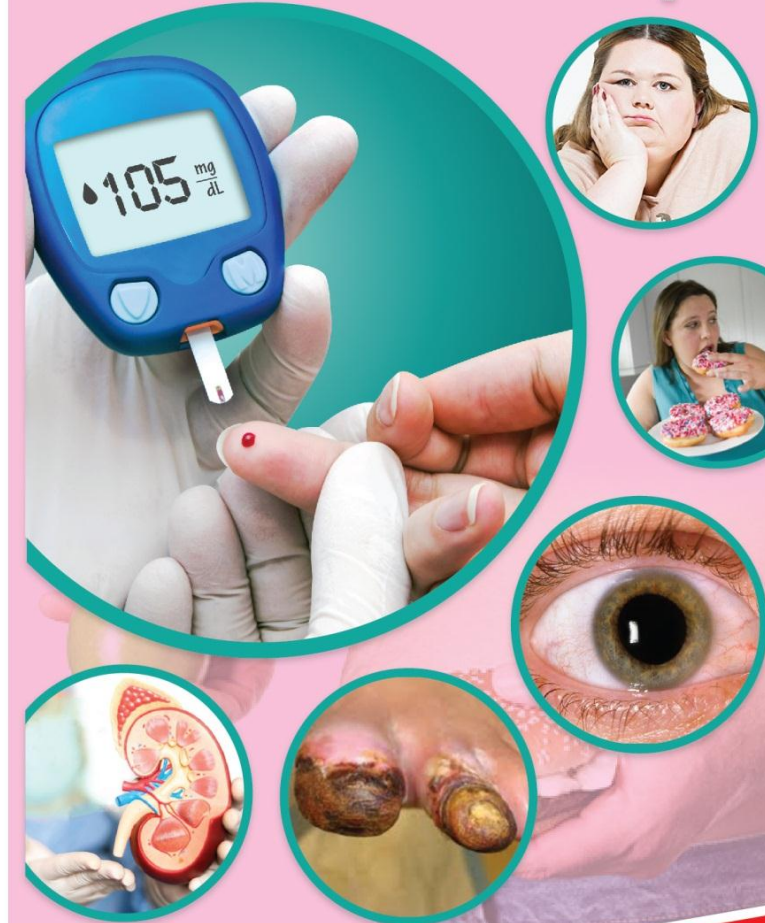
- รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหาร
รสหวาน มัน เค็มจัด เพิ่มการรับประทานผักผลไม้
- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ
อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- งด/ลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของแอลกอฮอล์
- ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่อ่อนดึก
- ควรวัดค่าระดับน้ำตาลเป็นประจำ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ประเภทอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
ทุเรียนกวน	100	10
เผือกน้ำกะทิ	163	6
กล้วยบวชชี	166	6
ทับทิมกรอบ	185	6
ลอดช่องน้ำกะทิ	111	6
กล้วยหอม	108	5.15
ทองหยิบ	35	5
เงาะโรงเรียน	100	4.5
เม็ดขนุน	40	4
กล้วยไข่เชื่อม	100	4
ขนมบัวลอย	110	4
แตงโม	140	3.44
แอปเปิ้ลแดง	130	3.4
แตงโมกินรี	170	3.4
มะม่วงอกร่อง	100	3.4
ลองกอง	100	3.4
ทุเรียน	31	3.2
ฝรั่ง	200	2.82
ส้มเขียวหวานสายน้ำผึ้ง	100	2.7
องุ่นแดง	100	2.3
มังคุด	64	0.73

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ปริมาณการบริโภคน้ำตาลต่อวัน คือ
ไม่เกิน 24 กรัม (6 ช้อนชา) ต่อคนต่อวัน

เบาหวาน ภัยร้ายป้องกันได้ด้วยตัวคุณ



เบาหวาน ภัยร้าย ป้องกันได้

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าช้าง

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวาน หมายถึง ร่างกายมีตับอ่อนทำงานผิดปกติในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือมีอินซูลินแต่ไม่สามารถนำไปใช้ในร่างกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้



ประเภทของโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 ฟังอินซูลิน

ร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือมีอินซูลินน้อยทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติได้ มีสาเหตุจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำลายเบต้าเซลล์ซึ่งสร้างอินซูลินในส่วนของตับอ่อนทำให้ร่างกายหยุดสร้างอินซูลิน หรือสร้างได้น้อยมาก ดังที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันตนเอง หรือออโตอิมมูน (autoimmune) เบาหวานชนิดนี้ต้องฟังอินซูลินทุกวันไปตลอดชีวิต

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไม่ฟังอินซูลิน

ร่างกายมีฮอร์โมนอินซูลินแต่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เนื่องจากเซลล์ตับอ่อนที่ผิดปกติ สาเหตุจากเซลล์ของตับอ่อนยังคงสร้างอินซูลินแต่ทำงานไม่ปกติเนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เซลล์ที่สร้างอินซูลินค่อยๆ ถูกทำลายไป มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม ภาวะน้ำหนักตัวเกิน ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำหวาน สูบบุหรี่ เบาหวานชนิดนี้ไม่ต้องฟังอินซูลิน ให้รับประทานยา แต่ถ้าไม่ได้ผลหรือมีโรคแทรกซ้อนต้องฉีดอินซูลินเหมือนกันส่วนใหญ่มักฉีดชั่วคราวไม่ต้องฉีดไปตลอด

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานที่พบบ่อยในประเทศไทย คือ เบาหวานชนิดที่ 2 มีสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ

พันธุกรรม



น้ำหนักเกินและอ้วน

ขาดการออกกำลังกาย



น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

รับประทานอาหาร หวาน/มัน/เค็มเกิน



อายุที่เพิ่มขึ้น

ความดันโลหิตสูง



ไขมันในเลือดสูง

มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์



อาการหรือสัญญาณเตือนของโรคเบาหวาน



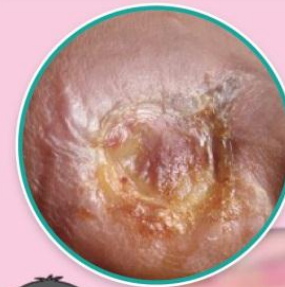
ปัสสาวะบ่อย

กินมากแต่น้ำหนักลด

อ่อนเพลีย

กระหายน้ำ

- ปัสสาวะบ่อยและมาก
- คอแห้ง
- กินจุ
- น้ำหนักลด
- เป็นแผลง่าย แต่หายยาก
- ชาปลายมือปลายเท้า
- กระหายน้ำ
- หิวบ่อย
- ตามัว
- คันตามผิวหนัง
- ความรู้สึกทางเพศลดลง



สำหรับในเด็ก สามารถสังเกตสัญญาณเตือนต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ เช่น เด็กอ้วน มีปื้นดำที่คอหรือใต้รักแร้

