

โรคเบาหวาน

เบาหวานคืออะไร?

โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

อาการของโรคเบาหวาน

-  หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อย หรือปัสสาวะกลางคืน
-  หิวบ่อย น้ำหนักตัวลด โดยไม่ทราบสาเหตุ
-  อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง

วิธีป้องกันการเกิดโรค

-  ลดน้ำหนัก
-  ออกกำลังกาย
-  การควบคุมอาหาร

ภาวะแทรกซ้อนจากโรค

-  จอประสาทตาเสื่อม
-  ไตวาย
-  ชาปลายเท้า
-  กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
-  อัมพฤกษ์ อัมพาต
-  เกิดแผลที่เท้าง่าย

อาหารที่เหมาะสมในผู้ป่วยเบาหวาน

ผัก 1/2 จาน

- ✓ เน้นผักใบและก้าน หลากหลายชนิดและสีในแต่ละวัน



นมสดจืดไขมันต่ำ และผลไม้ไม่หวานจัด อย่างละ 1 ส่วนต่อมื้อ



ข้าวแป้ง 1/4 จาน

- ✓ เลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และขนมปังโฮลวีท

เนื้อสัตว์ 1/4 จาน

- ✓ เลือกเนื้อสัตว์ไม่มีมัน ไข่ และเนื้อปลาเป็นประจำ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



✗ เครื่องดื่มรสหวาน



✗ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง และเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด



✗ อาหารที่มีมาการีน เนยขาว และกะทิ

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



จัดทำโดย
นักศึกษาแพทย์ปี 4
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เบาหวาน

เสี่ยงอาหารน้ำตาลสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ผู้เป็นโรคเบาหวานกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ควบคุมปริมาณอาหารประเภท ข้าว แป้ง และผลไม้หวานจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ย้ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

อาหารที่มีน้ำตาลสูง



ข้าว, แป้ง



ผลไม้หวานจัด



น้ำหวาน



น้ำอัดลม

โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ



- หลอดเลือดหัวใจอุดตัน หัวใจขาดเลือด
- เบาหวานขึ้นจอประสาทตา จนทำให้ตาบอด
- โปรตีนรั่วในปัสสาวะ จนนำไปสู่โรคไตเสื่อม



- หลอดเลือดสมองอุดตัน หรือแตก ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



- สตรีมีครรภ์ที่เป็นโรคนี้ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษ อาจแท้งบุตรได้

อาหารแนะนำ



ข้าวกล้อง
ขนมปังโฮลวีท



ธัญพืชไม่ขัดสี



กล้วย



แอปเปิ้ลเขียว



ฝรั่ง

ออกกำลังกายเป็นประจำ

ควรออกกำลังกายที่ไม่ใช้แรงกระแทก หรือมีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเลือกความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด สามารถลดปริมาณการใช้ยาหรือการฉีดอินซูลินได้



กลุ่มโรค NCDs

โรคนี้...คุณสร้างเอง
ตรวจสุขภาพเพื่อตัดกรองความเสี่ยง

โรคเบาหวาน



เกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดสูงจน
ไม่สามารถควบคุมได้

โรคความดันสูง



เป็นโรคที่พบได้บ่อยและอาจเป็น
สาเหตุของโรคไต และโรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคถุงลมโป่งพอง



เกิดจากการอักเสบของถุงลมขนาดเล็กในปอด
โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นคือ การสูบบุหรี่

โรคหัวใจและหลอดเลือด



เกิดจากผนังเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น
เนื่องจากมีไขมันอุดตันและเกิดการอักเสบ

โรคมะเร็ง



เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะในร่างกาย
โดยมะเร็งที่พบได้บ่อยในคนไทยคือ มะเร็งตับ
มะเร็งปอด มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

โรคอ้วน



มีรอบเอว 80 ซม.ขึ้นไป ใน หญิง.
และ 90 ซม.ขึ้นไป ใน ชาย. ร่วมกับ
การมีระดับไขมันและน้ำตาลในเลือดผิดปกติ

NCDs

"โรคยอดฮิตที่คุณสร้างเอง"

ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม!

พฤติกรรมอะไรบ้างที่เสี่ยงต่อโรค NCDs?

กินอาหารไม่ดี
ต่อสุขภาพ

ทานอาหาร
ที่มีไขมัน น้ำตาล
เกลือ สูง ทานผัก
ผลไม้ไม่เพียงพอ



ไม่ออกกำลังกาย

นั่งทำงาน
นอนเล่นโทรศัพท์
นิ่งๆ นานๆ



สูบบุหรี่

สาเหตุหลักของ
โรคมะเร็งปอด
โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ
อีกมากมาย



ดื่มแอลกอฮอล์

เสี่ยงต่อโรคตับ
โรคหัวใจ และ
อุบัติเหตุ



นอนหลับพักผ่อน
ไม่เพียงพอ

ส่งผลต่อ ระบบ
ภูมิคุ้มกัน ทำให้
ร่างกายอ่อนแอ



โรค NCDs มีอะไรบ้าง?

- โรคมะเร็ง
- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคมะเร็ง
- โรคมะเร็ง
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน



น้องบัณฑิตอยากชวน
ทุกคนมาหันมา
ดูแลสุขภาพ
ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
ห่างไกล NCDs
กันครับ

วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โดยใช้หลัก **3 อ. 2 ส.** ดังนี้



1.

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
เพิ่มผัก ผลไม้ (ไม่หวานจัด)



2.

ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอวันละ 30 นาที



3.

ทำจิตใจให้สงบ
เพื่อจัดการความเครียด



4.

ไม่สูบบุหรี่



5.

ไม่ดื่มสุรา

โรคหลอดเลือดหัวใจ



ไขมันอุดตัน
หลอดเลือด

อันตราย
ของโรคหลอดเลือด
หัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจเกิดจาก
เส้นเลือดแดงที่หล่อเลี้ยงหัวใจ
ตีบหรืออุดตันจากไขมัน
เส้นเลือดจึงต้องทำงานหนัก
เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงหัวใจให้ได้
เพียงพอ



อาการ

- เจ็บแค้นอกเหมือนมีอะไรมาทับ และมีอาการร้าวไปบริเวณคอ กราม ไหล่ และแขนทั้ง 2 ข้างโดยเฉพาะ ข้างซ้าย เป็นมาขณะออกแรงนาน ครั้งละ 2-3 นาที
- เหนื่อยง่ายขณะออกแรง หรือ ออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นเฉียบพลัน
- เหนื่อย หายใจหอบ นอนราบไม่ได้ แน่นอึดอัด หายใจเข้าไม่เต็มปอด อาการอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน หรือเป็นๆ หายๆ มาเป็นเวลานาน
- ความดันโลหิตต่ำเฉียบพลัน หน้ามืดเวียนศีรษะ เป็นลม ร่วมกับ อาการแน่นหน้าอก
- หมดสติหรือหัวใจหยุดเต้น

ปัจจัยเสี่ยง

การตรวจวินิจฉัย

โรคหลอดเลือดหัวใจ

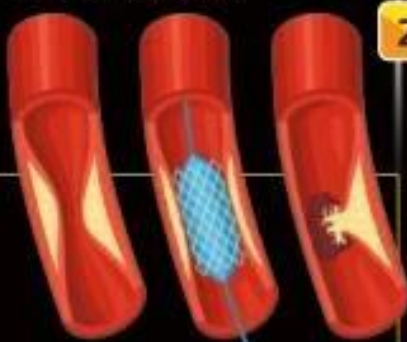


การตรวจร่างกายและการซักประวัติ
สุขภาพและประวัติครอบครัวและตรวจ
พิเศษต่างๆ เช่น การทดสอบสมรรถภาพ
หัวใจขณะออกกำลังกาย การตรวจหัวใจ

ด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง การตรวจวินิจฉัยโรคของหลอดเลือด
หัวใจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ความเร็วสูง การ
สวนหัวใจหรือการฉีดสีดูหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

การรักษา

- รักษาด้วยยา
- การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ
- การขยายหลอดเลือดหัวใจด้วยบอลลูนร่วมกับการ
สอดฟองดลวดค้ำยันผนังหลอดเลือด



1 ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

- มีประวัติครอบครัวเคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
- เพศชายมีโอกาสเกิดโรคนี้นี้มากกว่าผู้หญิง (แต่ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว มีโอกาสเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจใกล้เคียงกับผู้ชาย)
- อายุมากขึ้น

2 ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

- น้ำหนักเกินและอ้วน
- ความดันโลหิตสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท)
- ความเครียด
- การไม่ออกกำลังกาย
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคเบาหวาน
- การรับประทานผักและผลไม้ในแต่ละวันน้อยเกินไป
- การสูบบุหรี่เป็นประจำ



อาการเสี่ยงของ

“โรคถุงลมโป่งพอง”



หลอดลมอักเสบบ่อย



ไอเรื้อรังเป็นหวัดง่ายหายช้า

เหนื่อยหอบ



แน่นหน้าอก อกบวม มีเสียงวี๊ดในอก

เดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย อยู่เฉยๆก็เหนื่อย

สูบบุหรี่

เสี่ยงโรคร้ายรุมเร้า



โรคหัวใจและหลอดเลือด

- ตัวการหลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดหัวใจอักเสบเรื้อรัง
- มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และหลอดเลือดมากกว่าคนที่ ไม่สูบบุหรี่ 4 เท่า



โรคกระดูกพรุน

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ต้องสูญเสียมวลกระดูกและเสี่ยงต่อภาวะ สะโพกเสื่อมมากกว่าปกติ



โรคปอด

- เพิ่มความเสี่ยงโรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด วัณโรค ภูมิแพ้
- และเป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยหอบ ตลอดชีวิต



โรคกระเพาะอาหาร

- เพิ่มความเสี่ยงเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
- แผลในกระเพาะอาหารจะหายได้เร็วขึ้นในคนที่เลิกสูบบุหรี่



โรคมะเร็ง

- เสี่ยงสารพัดโรคมะเร็ง ทั้งมะเร็งปอด, ริมฝีปาก, กล้องเสียง, ตับอ่อน, ไต, กระเพาะปัสสาวะ, ปากมดลูก, ตับ, เม็ดเลือด, หลอดอาหาร, กระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่



โรคคุกคามอื่นๆ

- ทนุ้ตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



8

สัญญาณเตือน ภาวะไขมันในเลือดสูง



ภาวะไขมันในเลือดสูง (HYPERCHOLESTEROLEMIA) คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันในเลือดมากกว่าปกติ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดตีบอุดตัน เป็นอันตรายต่อร่างกายและอาจร้ายแรงจนทำให้เสียชีวิต



1 เจ็บหน้าอก
หายใจลำบากและถี่



2 อ่อนเพลีย
หน้ามืด เวียนหัวเรื้อรัง

3 อุณหภูมิแปรปรวน
ตัวร้อนตัวหนาว

4 สับสน
เพื่อ การได้ยิน
ผิดเพี้ยน

5 เหน็บชา
มีอาการตะคริว



6 กล้ามเนื้ออ่อนแรง
แขนขาอ่อนแรง

7 เหน้อมาก
ร่างกายขบเหน้อมาก
กว่าปกติ

8 หือเลือด
ปลายนิ้วเริ่มมีสีคล้ำ
ผิดปกติ



โรคไขมันในเลือดสูง

โรคไขมันในเลือดสูง คืออะไร?

ภาวะที่ร่างกายมีไขมัน ชนิดไม่ดี ในเลือดสูง ไขมันที่สูง อาจจะเป็น Triglyceride หรือ LDL ก็ได้ ไขมันไม่ดีจะเกาะติดผนังหลอดเลือด เกิดเป็นตะกรันไขมันหรือ Plaque ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดตีบเพิ่มขึ้น ทุกวินาที หรือตะกรันไขมันอาจจะหลุดไปอุดตันหลอดเลือด



1 โรคอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน



2 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



3 ความดันโลหิตสูง



4 อัมพฤกษ์ อัมพาต

กิน

อย่างไรห่างไกลโรคไขมันในเลือดสูง

อาหารกลุ่มที่ควรหลีกเลี่ยง



น้ำผึ้ง ขนมหวาน เช่น สังขยา ขนมชั้น ผอ่ยทอง ขนมเค้ก คุกกี้



น้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟ เหล้า เบียร์ ไวน์



ผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ชุนุน ทุเรียน อ้อย มะม่วงสุก ละมุด ลิ้นจี่ รวมทั้งผลไม้แช่อิ่มหรือเชื่อม น้ำตาล และผลไม้กวน