2. การออกกำลังกาย



จำเป็นมาก เพราะสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานลงได้ และควรทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การฝึกการทรงตัว เป็นต้น

3. การใช้ยา



รับประทานยา หรือฉีดอินซูลิน ตามที่แพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพิ่มหรือลดขนาดยาเอง

4. การดูแลเท้า



ควรดูแลความสะอาดซอกนิ้วเท้า ล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้งทุกครั้ง สวมรองเท้าที่พอดี ไม่หลวมหรือคับเกินไป และบริหารเท้าด้วยการเดินทุกวัน เขย่งปลายเท้าขึ้นลง หมุนเท้าไปซ้าย - ขวา กระดกปลายเท้าขึ้นลง เป็นต้น

5. บัตรประจำตัว

ควรพกบัตรประจำตัวว่าเป็นโรคเบาหวาน ติดตัวไว้เป็นประจำ เพราะหากเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือเป็นลม การช่วยเหลือนำส่งโรงพยาบาล หมอจะช่วยได้ถูกวิธีเพราะทราบสาเหตุของอาการที่เกิดขึ้น



"ถ้าผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องสม่ำเสมอ จะทำให้ชีวิตมีความสุขเหมือนคนปกติ

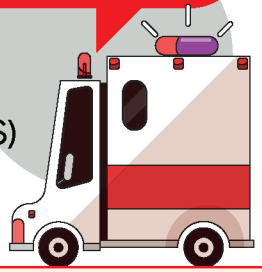
ถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น อัมพาต ไตวาย โรคหัวใจ เป็นต้น"

อุบัติเหตุ - ฉุกเฉิน!!
โทร. 055 - 532304

หรือ

1669

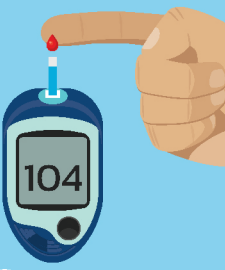
วิทยุความถี่
155.175 MHz



ศูนย์บริการแพทย์ฉุกเฉิน (EMS)
โรงพยาบาลแม่สอด
ตลอด 24 ชั่วโมง

พิมพ์ที่ : บริษัท โพรเจ็คท์ ไฟฟ์-โฟว์ จำกัด โทร./แฟกซ์ 055-536141

เบาหวาน





กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
โรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก MAESOT HOSPITAL

ผลิตโดย กลุ่มงานสุขศึกษา
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลแม่สอด



เป็นเบาหวาน ก็มีชีวิตอย่างปกติได้

ถึงแม้เบาหวานจะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้ หากผู้ป่วยใส่ใจและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ **“ในการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย”** เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อน

อาการผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย หรือมีมดตอมปัสสาวะ
2. กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก
3. หิวบ่อย กินจุ กินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม
4. น้ำหนักลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจลดน้ำหนัก
5. อ่อนเพลีย ซึม ไม่กระฉับกระเฉง หมดแรงง่าย
6. เป็นแผลหรือฝีได้ง่าย แต่รักษาหายยากและมักจะลุกลาม
7. คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะอวัยวะเพศ รวมทั้งมีตกขาว (สตรี)
8. ชา ปวดแสบ ปวดร้อนตามปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า
9. ตาพร่ามัว มักเป็นต้อกระจกก่อนวัยอันควร



การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน



1. อาหาร

1.1 **รับประทานให้ครบ 5 หมู่** คือ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน จำนวนพอเหมาะ ไม่รับประทานจุกจิก รักษาระดับน้ำหนักตัวให้ปกติอยู่เสมอ

งด

1.2 **อาหารรสหวานทุกชนิด** เช่น ทองหยอด ขนมถ้วย กล้วยบวชชี น้ำตาล น้ำผึ้ง นมข้นหวาน น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น

1.3 **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์

1.4 **ผลไม้ที่มีรสหวานจัด** เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ลำไย มะม่วงสุก ขนุน ละมุด เป็นต้น

1.5 **อาหารที่มีไขมันสูง** ได้แก่ น้ำมัน โดยเฉพาะน้ำมันจากสัตว์ หนังสัตว์ ตลอดจน นม เนย ครีม มะพร้าว ซึ่งอาหารเหล่านี้จะทำให้อ้วนและหลอดเลือดแข็งได้ง่าย

ลด

1.6 **อาหารจำพวกแป้ง** เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ซาลาเปา วุ้นเส้น เผือก มัน

1.7 **ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย** เช่น แตงโม มะละกอ ส้ม มังคุด เป็นต้น



อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด

เพิ่ม

1.8 **เพิ่มผักโซนสีเขียว** เช่น คะน้า ผักกาด บวบ ตำลึง กะหล่ำปลี คื่นฉ่าย ต้นหอม ส่วนผักจำพวก ฟักทอง สะตอ สะเดา มะรุม รับประทานได้พอควร จำนวนอาหารแต่ละวัน ควรแบ่งเป็นส่วน ๆ ให้เหมาะสมในแต่ละมื้อ

