

การดูแลตนเองในผู้เป็นเบาหวาน

- ควบคุมอาหารประเภทแป้งและของหวาน โดยใช้หลักที่ว่า

“ทานให้น้อยลง และทานให้บ่อยขึ้น”

- ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หนึ่ง สัตว์ นํ้ามัน/ไขมันจากสัตว์ และอาหารรสเค็ม
- ออกกำลังกายวันละ ๓๐ ถึง ๖๐ นาทีเป็นประจำทุกวัน เช่น การเดินเร็ว
- ตรวจดูเท้าทุกวัน ว่ามีแผล จุดแดง หรือบวมหรือไม่
- แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน เพื่อหลีกเลี่ยงจากโรคแทรกซ้อนเกี่ยวกับช่องปาก ฟัน หรือเหงือก
- ตรวจระดับกลูโคสในเลือดในแต่ละวัน



การใช้สมุนไพรในผู้เป็นเบาหวาน

กระเทียม



ปริมาณที่รับประทานต่อวัน ๑๕ กลีบ รับประทานกระเทียมสด ต่อเนื่อง ๒๔ สัปดาห์หรือ ๖ เดือน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยลดระดับไขมันในเลือดด้วย

เคล็ดลับ ของการรักษาโรคเบาหวาน อยู่ที่

- การควบคุมอาหาร
- การออกกำลังกาย
- การใช้ยารักษาเบาหวานอย่างต่อเนื่อง

อ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน. จุลสารข่าวศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง ฉบับที่ ๔๘ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙. สืบค้นจาก ramacme.ra.mahidol.ac.th/magazine/CMENewsNo48.pdf. สืบค้นเมื่อ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒.



การดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคเบาหวาน



จัดทำโดย

นางสาวกนกวรรณ ศศิวิเชียรพจน์ ๕๘๑๙๐๐๖

นักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ ชั้นปีที่ ๔

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อควรรู้ของโรคเบาหวาน

เบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วไปใช้ได้เหมาะสม เกิดจากการที่ตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอที่จะช่วยนำเอาน้ำตาล ที่ได้จากอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน ไปใช้ให้เกิดเป็นพลังงานแก่ร่างกายเพื่อการดำรงชีวิตได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น

สาเหตุ

กรรมพันธุ์และความอ้วน

- การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด ยาสเตียรอยด์
- เกิดจากพิษสุราเรื้อรัง ตับอ่อนอักเสบ

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

๑. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเฉียบพลัน ผู้ป่วยอาจมีอาการเหงื่อแตก สั่น ชีต หัวใจเต้นเร็ว ง่วงซึม หรือ หหมดสติ หากผู้ป่วยยังรู้สึกตัว ให้ทานน้ำตาล ๒-๓ ก้อน/ ลูกอมผลไม้



๒. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเฉียบพลัน ผู้ป่วยอาจมีอาการหายใจลึกและเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน และกระหายน้ำเกินควร มีผลทำให้หมดสติ ผู้ป่วยที่มีอาการดังกล่าว ควรเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลโดยเร็ว



ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

โรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

๑. โรคหัวใจล้มเหลวและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
๒. ตามองเห็นไม่ชัดหรือถึงกับตาบอด
๓. ระบบประสาทถูกทำลาย ซึ่งสามารถทำให้มือและเท้าของคุณ เกิดอาการปวดเจ็บแปลบ หรือรู้สึกชา ในผู้ป่วยบางรายอาจถึง กับต้องสูญเสียเท้าหรือขาไป
๔. ไตวาย
๕. โรคเหงือกและการสูญเสียฟัน

