

วิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสม

๑. ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด

⇒ กินอาหารให้ตรงเวลา ครบ ๓ มื้อ ครบหมวดหมู่



⇒ หลีกเลี่ยงของหวาน น้ำตาล น้ำหวาน น้ำผลไม้

⇒ กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง



๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

⇒ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ - ๕ ครั้ง โดยผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน ถ้าเริ่มออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อน

๓. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ควรลดน้ำหนักลง

๔. รับประทานยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดและมาพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

๕. เรียนรู้โรคเบาหวานและดูแลรักษาสุขภาพตนเอง

⇒ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ

⇒ ดูแลเท้าเป็นประจำ ตรวจสอบด้วยตัวเองทุกวัน และตรวจเท้าโดยแพทย์ปีละครั้ง ถ้ามีแผลต้องรีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

⇒ ตรวจตาทุกปี



⇒ ตรวจน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินผลการควบคุมเบาหวานด้วยตนเองที่บ้านเป็นประจำ

⇒ รักษาโรคอื่นๆ ที่มักพบร่วมด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง

สมุนไพรช่วยลดน้ำตาลในเลือด

⇒ ตำลึงเป็นยาพื้นบ้านใช้รักษาเบาหวาน มีสูตรตำรับหลากหลาย

⇒ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับตำลึงจำนวนมาก ทีมนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่าตำลึงมีหลักฐานสนับสนุนประสิทธิผลการลดน้ำตาลดีที่สุดในคนและสัตว์ทดลอง

⇒ วิธีการใช้ นำตำลึงสดทั้งต้น ๑ กำมือ ใส่น้ำพอท่วม ต้มนาน ๑๕ - ๒๐ นาที นำมาดื่ม เข้า-เย็น ติดต่อกันอย่างน้อย ๗ - ๑๐ วัน

⇒ รับประทานยาแผนปัจจุบันควบคู่กันด้วย ไม่ควรหยุดยาแผนปัจจุบันโดยเด็ดขาด



แหล่งอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ข้อควรระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. จุฬสารข่าว. ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง. ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙. ฉบับที่ ๔๘ : หน้า ๒-๑๑. เข้าถึงได้จาก: <http://ramacme.ra.mahidol.ac.th/magazine/CMEnewsNo๔๘. pdf>

ซูเกียรติ ศิริวิทย์กุล, สารนาถ ล้วนกุลศรี, ศรีวิชา ครุฑสุตร. โรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กทม.: โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๕๐

นายบุญสัน อนารัตน์. แผนการสอนประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงวันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๒. เข้าถึงได้จาก: www.thaboph.org/ ศูนย์เบาหวานศิริราช. ภาวะแทรกซ้อนเรื่องที่หลอดเลือดขนาดเล็กของโรคเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงวันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๒. เข้าถึงได้จาก: http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/๓๓๔_๔๙_๑. pdf

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันเบาหวาน (Diabetes mellitus) [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงวันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๒. เข้าถึงได้จาก: <http://www.siphospital.com/th/news/article/share/๔๙๔/Diabetes-mellitus>

หมอชาวบ้าน. ๓ สมุนไพร พืชดี โรคเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงวันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๒. เข้าถึงได้จาก: <https://www.doctor.or.th/article/detail/๑๑๒๑๒>



การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน



จัดทำโดย

นางสาวภัทรกมล สาโรชสัมพันธ์ ๕๘๑๙๐๔๔

รายวิชา ศรพท ๔๓๒

ประสบการณ์เวชกรรมแผนไทย
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

หลักสูตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์บัณฑิต
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

เบาหวานคืออะไร ?

โรคเบาหวาน คือ โรคหรือกลุ่มของโรคที่มีความผิดปกติเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์หรือมีความบกพร่องในการผลิตหรือหลังอินซูลินประสิทธิภาพการนำอินซูลินไปใช้ หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลินลดลง เป็นผลทำให้มีระดับของน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น หากปล่อยทิ้งให้นาน ๆ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆตามมาได้ หากมีการปฏิบัติตนที่ไม่เหมาะสม

สาเหตุของโรคเบาหวาน

สาเหตุหลักๆของโรคเบาหวานเกิดจากร่างกายขาดอินซูลิน อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นที่ตับอ่อนมีหน้าที่ย่อยสลายน้ำตาลในเลือดทำให้เกิดพลังงาน ดังนั้นเมื่อขาดอินซูลินแล้วร่างกายไม่สามารถย่อยสลายน้ำตาลเหลือค้างในกระแสเลือดและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ

DIABETES



อาการที่พบได้ในผู้ป่วยเบาหวาน

- ⇒ ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะมีมดขึ้น
- ⇒ กระหายน้ำมาก ทิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง
- ⇒ อ่อนเพลียและน้ำหนักลด
- ⇒ คันตามอวัยวะสืบพันธุ์
- ⇒ ชาตามปลายนิ้ว ปลายเท้า
- ⇒ เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก
- ⇒ ตาพร่ามัว



ภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน

แบบเฉียบพลัน

๑. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๗๐ มิลลิกรัม / เดซิลิตร มักมีอาการและอาการแสดงคือ มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก รู้สึกหิว แขนขาไม่มีแรง ซึ่งถือว่าเป็นภาวะฉุกเฉินควรรีบแก้ไขในทันทีคือ รับประทานน้ำผึ้ง ๓ ซ้อนชา หรือลูกอม ๓ เม็ด หรือน้ำหวาน ๑ แก้ว เป็นต้น หากวัดน้ำตาลซ้ำแล้วยังต่ำกว่า ๗๐ มิลลิกรัม / เดซิลิตร อยุ่ให้รับประทานซ้ำ หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบส่งโรงพยาบาล และหากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำระดับรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการสับสนไม่รู้สีกตัว ชัก หรือหมดสติ ห้ามให้อาหารทางปากเด็ดขาด เพราะอาจสำลักลงหลอดลม ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลใกล้เคียงทันที

๒. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

มักเกิดกับผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่า ๔๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร มีอาการอ่อนเพลีย กระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะมาก คลื่นไส้ อาเจียน เมื่อมีอาการหายใจหอบ ซึม เลอะเลือน และหมดสติ ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนในโรงพยาบาล มิฉะนั้นอาจเสียชีวิตได้

แบบเรื้อรัง

๑. ภาวะแทรกซ้อนที่จอประสาทตา หรือที่เราเรียกกันว่าเบาหวานขึ้นตา จะมีอาการตาพร่ามัว เห็นเงาบังได้

๒. ภาวะแทรกซ้อนที่ไต ตรวจพบอัลบูมินในปัสสาวะจะเริ่มบ่งบอกว่ามีปัญหาที่หลอดเลือดบริเวณไต หากเป็นหนักขึ้นเรื่อยๆและไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจทำให้เกิดไตวายเรื้อรังในที่สุด

๓. ภาวะแทรกซ้อนที่เส้นประสาท ทำให้ผู้ป่วยมีอาการชาที่ปลายเท้า ซึ่งเป็นปัจจัย ส่งเสริมให้เกิดแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวาน

๔. ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด อัมพาต

๕. ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย