

วิธีการปฏิบัติตัว



- พบแพทย์สม่ำเสมอตามนัด เพื่อวัดผลการควบคุมน้ำตาล และตรวจหาโรคแทรกซ้อน
- ใช้อาหารที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
- ควบคุมอาหาร
 - อาหารที่ “ไม่ควร” รับประทาน เช่น น้ำตาลทุกชนิด น้ำอัดลม ผลไม้หวาน ผลไม้แช่อิ่ม อาหารที่ปรุงด้วยไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันสัตว์ แกงกะทิ นม เนย
 - อาหารที่รับประทานได้ “ไม่จำกัดปริมาณ” เช่น ผักใบเขียวทุกชนิด เป็นอาหารที่แคลอรีต่ำ และมีใยอาหารสูง ทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง อีกทั้งใยอาหารยังช่วยดูดซับน้ำตาล ไม่ให้เข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป
 - อาหารที่รับประทานได้ แต่ต้อง “จำกัดปริมาณ” เช่น อาหารประเภทข้าว แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น และผลไม้ที่มีรสหวานไม่มาก สามารถรับประทานได้แต่ควรจำกัดปริมาณ
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สมุนไพรรักเบาหวาน



หม่อน หรือ มัลเบอร์รี่ (Mulberry)

พบว่า ใบหม่อนมีผลลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นเบาหวานได้ โดยไม่พบผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย เมื่อรับประทานในระยะยาว โดยไม่ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดลดต่ำและไม่เกิดอาการข้างเคียงที่อันตราย

แหล่งอ้างอิง

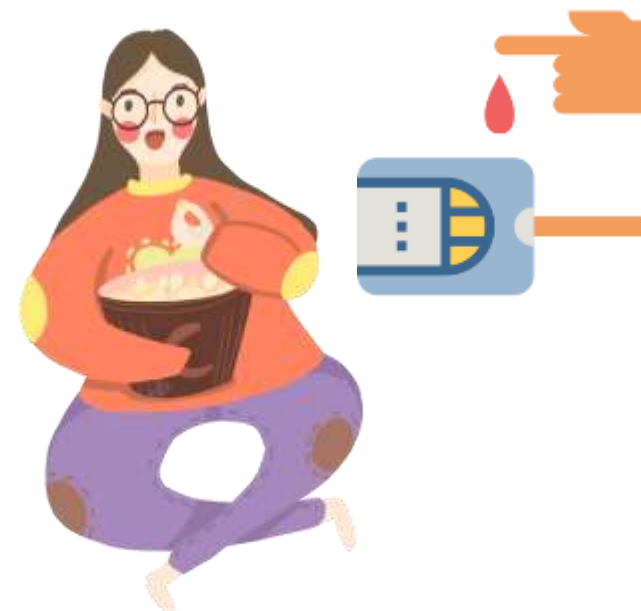
ชูเกียรติ ศิริวิชัยกุล, สารนาถ ล้วพลูศรี, ศิริวิชา ครุฑสูตร. โรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กทม: โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๕๐

จรรุวรรณ ลีลาภรณ์, อรรวรรณ สิทธิพล, บุษกร จักขุจันทร และคณะ. ข้อควรระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กทม: ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๕๙

ณัฐพงศ์ โฆษชุนหนันท์. ความรู้เรื่องเบาหวาน. ภาควิชาอายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เข้าถึงได้จาก; www.med.cmu.ac.th/etc/princefund/file/17.pdf



รู้ทัน รับมือ โรคเบาหวาน



จัดทำโดย

นางสาวโคภิชฐา คงบุญรักษา รัชต์นักศึกษา ๕๘๑๙๐๕๙
รายวิชา ศรพท ๔๓๒ ประสบการณ์เวชกรรมแผนไทย
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑
หลักสูตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์บัณฑิต
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

นิยามของโรคเบาหวาน



โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินให้เพียงพอที่จะช่วยนำเอาน้ำตาลไปใช้ให้เกิดเป็นพลังงานแก่ร่างกายเพื่อการดำรงชีวิตได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไป

สาเหตุของโรคเบาหวาน



- เบาหวานชนิดที่ ๑

เกิดจากการขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลินเข้าไปทดแทน มักเกิดในคนอายุน้อยและผอม

- เบาหวานชนิดที่ ๒

เกิดจากการขาดอินซูลินบางส่วนหรืออินซูลินทำหน้าที่บกพร่อง (ดื้อต่อฤทธิ์ของอินซูลิน)

- เบาหวานชนิดอื่นๆ

เช่น เกิดจากการใช้ยาบางชนิด ตับอ่อนอักเสบ ติดเชื้อไวรัสบางชนิด

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการของโรคเบาหวาน



๑. ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะช่วงกลางวัน เกิดจากการที่น้ำตาลรั่วมากกับปัสสาวะและดึงน้ำออกมาด้วย

๒. คอแห้ง ตื่นน้ำมาก กระหายน้ำ เกิดจากการที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากทางปัสสาวะ

๓. หิวบ่อยทานจุ แต่น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย เกิดจากการที่ร่างกายใช้กลูโคสเป็นอาหารไม่ได้ต้องใช้โปรตีนและไขมันเป็นพลังงานทดแทน

๔. แผลหายยาก มีการติดเชื้อทางผิวหนัง เกิดแผลได้บ่อย น้ำตาลที่สูงทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวลดลง

๕. คันตามผิวหนัง ติดเชื้อได้ง่าย

๖. ตาพร่ามัว เป็นโรคจอประสาทตาจากเบาหวานหรือต้อกระจก



โรคแทรกซ้อน



๑. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

มีอาการอ่อนเพลีย กระหายน้ำบ่อย ปัสสาวะมาก คลื่นไส้ อาเจียน เมื่อมีอาการหายใจหอบ ซึม เลอะเลือน และหมดสติ ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนในโรงพยาบาล มิฉะนั้นอาจเสียชีวิตได้

๒. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

พบได้ในผู้ป่วยที่ฉีดยาเกินขนาด อดอาหารหรือออกกำลังกายมากเกินไป จะมีอาการหิว หงุดหงิด ปวดศีรษะ ตาลาย ใจสั่น มือสั่น เหงื่อแตก ซาตามปาก อ่อนเพลีย หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม ตัวเย็น รู้สึกสับสน ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจเป็นลม หมดสติ ชักหรือเสียชีวิตได้

๓. ระบบประสาท

ผู้ป่วยอาจเป็นปลายประสาทอักเสบ มีอาการปวดแสบปวดร้อน หรือชาตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งอาจทำให้มีแผลที่เท้าได้ง่าย ท้องเดินบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

๔. โรคไต

จนเกิดภาวะไตวาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายที่พบได้บ่อยของผู้ป่วยเบาหวาน