

2 ออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลาง ครั้งละ 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเบาๆ เดินว่ายน้ำ เล่นกีฬาเบาๆ หากคิดว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ควรเจียดเวลาขณะดูทีวีวิ่งอยู่กับที่ วันละ 15 นาที ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

การดูแลเท้าสำหรับผู้ที่เบาหวาน

โรคเบาหวาน ทำให้เกิดอาการเท้าชาเมื่อเกิดแผลจึงไม่รู้สึกรู้หาย หากดูแลไม่ถูกต้องอาจลุกลามจนต้องนิ้วเท้าหรือตัดขา จึงควรปฏิบัติดังนี้

- ล้างฟอกสบู่ซอกนิ้วเท้าอย่างทั่วถึง ไม่ควรแช่น้ำเพื่อซัดเท้าเพราะอาจเกิดแผล ซับให้แห้งด้วยผ้าขนหนู ถ้าผิวแห้งทาครีมได้
- ตัดเล็บในแนวตรง อย่าให้สั้นและขีดผิวเกินไปและ ไม่ควรแคะซอกเล็บ ถ้าตามองไม่เห็น ให้คนอื่นตัดให้
- สวมรองเท้าถุงเท้าไม่คับหรือหลวมเกินไป ไม่เดินเท้าเปล่าออกนอกบ้าน
- ตรวจเท้าทุกวัน เมื่อเกิดแผล ควรไปพบแพทย์



การรักษา

ผู้เป็นเบาหวานส่วนใหญ่จำเป็นต้องรักษาด้วยยากับการคุมอาหารและออกกำลังกาย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงภาวะปกติอย่างต่อเนื่อง ยาที่รักษาคือยาลดน้ำตาล (อินซูลิน) ชนิดเม็ดหรือ ยาฉีด การเพิ่ม ลด งด หรือปรับเปลี่ยนยาต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

การประเมินผลการควบคุมเบาหวานโดยดูน้ำตาลในเลือด ซึ่งผู้ป่วยสามารถตรวจได้เองหรือไปตรวจที่โรงพยาบาล เป้าหมายของระดับน้ำตาลนั้นขึ้นอยู่กับความเข้มงวดในการควบคุม ผู้ป่วยจึงควรกำหนดร่วมกับแพทย์ผู้รักษา โดยทั่วไประดับน้ำตาลก่อนอาหารควรอยู่ระหว่าง 70-130 มก./ดล. หลังอาหาร 2 ชั่วโมง ควรน้อยกว่า 180 มก./ดล. ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสม ฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี (HbA1C) ควรน้อยกว่า 7% หรือใกล้เคียงค่าปกติมากที่สุด

นอกจากนี้ต้องควบคุมความดันโลหิตให้ให้น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท และควบคุมน้ำหนักตัวและไขมันในเส้นเลือดตามเป้าหมาย เพื่อลดโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจอาจเกิดขึ้น

ผู้เรียบเรียง

จรัชยา วิรุฬาราช
หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554



ปฏิบัติตัวอย่างไร
เมื่อเป็นเบาหวาน

โรคเบาหวาน

เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินหรือผลิตไม่พอเพียงที่จะพาพลาสมาน้ำตาลในเลือดมาเป็นพลังงานได้สมบูรณ์ ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงเกินปกติ และถูกขับออกทางปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน จึงเรียกว่า "เบาหวาน"

ชนิดของเบาหวานแบ่งตามสาเหตุได้ 4 กลุ่ม

- 1 **เบาหวานชนิดที่ 1** เกิดจากขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิงมักเป็น ในคนอายุน้อยและพอม รักษาโดยฉีดอินซูลิน
- 2 **เบาหวานชนิดที่ 2** เกิดจากขาดอินซูลินบางส่วนหรือร่างกายดื้อต่อฤทธิ์ของอินซูลิน พบในผู้ใหญ่และในคนอ้วน รักษาโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมกับใช้ยา
- 3 **เบาหวานที่เกิดจากสาเหตุอื่น** เช่น ตับแข็ง ไทรอยด์
- 4 **เบาหวานขณะตั้งครรภ์**

ใครบ้างอยู่ในข่ายที่จะเป็นเบาหวาน

คนที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน มีพ่อแม่พี่น้องเป็นเบาหวาน หญิงที่เคยคลอดบุตรน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม หรือเคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หญิงที่มีอาการถุงน้ำที่รังไข่ รวมทั้งมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง

อาการและอาการแสดงของเบาหวาน

หิวน้ำบ่อย ดื่มน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย จำนวนมาก หิวบ่อย กินจุ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นแผลหรือฝีง่าย แต่หายช้า ซ้ำปวดแสบร้อนตามปลายนิ้ว คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะในร่มผ้า รวมทั้งมีตกขาวในสตรี

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน

ตรวจเลือดหลังการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง มีระดับน้ำตาลเกิน 126 มก./ดล. หรือตรวจเมื่อเวลาใดๆ เกิน 200 มก./ดล. ร่วมกับมีอาการหิวน้ำบ่อย

ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลด โดยไม่ทราบสาเหตุ หากระดับน้ำตาลอยู่ระหว่าง 100-125 มก./ดล. จะเป็นกลุ่มเสี่ยง ควรตรวจซ้ำทุกปี

โรคแทรกซ้อน

1 โรคแทรกซ้อน แบบเฉียบพลัน

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

- **ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ** เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่ทันที่ สาเหตุจากฉีดยา กินยามากเกิน หรือไม่ถูกเวลา งดหรือกินอาหารน้อย หรือกินอาหารผิดเวลา อาการที่พบได้บ่อย หิวมาก ใจสั่น เหงื่อออก สับสน หากมีอาการดังกล่าว (ให้ตรวจน้ำตาลในเลือดดูก่อนถ้ามีเครื่องตรวจ) แล้วแก้ไขโดยดื่มน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ครึ่งแก้ว
- **ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง** เกิดได้ในไม่กี่ชั่วโมงหรือหลายวัน สาเหตุจากขาดยาหรือฉีดเข็มอย่างรุนแรง อาการคือ ซึม ไม่รู้สึกตัว หดสติ ต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล

2 โรคแทรกซ้อน แบบเรื้อรัง

ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่นาน ส่งผลดังนี้

- สมอ หลอดเลือดแตก/ตีบ/ตัน ทำให้เกิดอัมพาต
- ตา เบาหวานขึ้นตาทำให้ตามัวจนถึงบอด ต้องยิงเลเซอร์ยับยั้ง ผู้ป่วยควรตรวจตากับจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
- ปลายประสาทเสื่อม ซาตามปลายมือปลายเท้า ระบบขับถ่ายผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อง่ายเช่น เชื้อราที่ผิวหนัง วัณโรคปอดหรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ แผลหายยาก เป็นฝีเรื้อรัง

- ไตเสื่อม วาย ต้องฟอกหรือเปลี่ยนไต
- ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ทางเดินหายใจ

การปฏิบัติตัวเพื่อเป็นเบาหวาน

1 อาหาร

ควรรับประทานครบ 3 มื้อ หลากหลายทุกหมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม

ข้าว แป้ง รับประทานแต่พอดี ถ้าทำงานหนักใช้แรงมากจึงเพิ่มปริมาณ ข้าวซ้อมมือจะดีกว่าข้าวขัดสี รับประทานก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง วุ้นเส้น เผือก มัน ข้าวโพด พักทอง ลูกเดือย ให้ลดข้าวมีอนั้นในปริมาณพอกัน

ของหวาน งดหรือเลี่ยงขนมหวาน น้ำตาล น้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ น้ำผึ้ง น้ำอัดลม (ถ้าชอบหวานให้ใช้น้ำตาลเทียม) และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนขนมที่ไม่หวานจัดรับประทานเป็นครั้งคราว แต่ลดข้าว แป้ง หรือไขมันในมือนั้น

ผลไม้ เลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิ้ล ส้ม รับประทาน 6-8 ชิ้นต่อมื้อ ควรดผลไม้หวานจัด เช่น กล้วย น้อยหน่า ทูเรียน หากรับประทาน ไม่ควรเกิน 3-4 ชิ้นต่อมื้อ งดผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กระป๋องและผลไม้กวน

ผัก ผักใบเขียว รับประทานมากได้ตามต้องการ ส่วนผักหัวเช่น พักทอง แครอท หัวหอมใหญ่ สะตอ มะรุม ไม่ควรรับประทานมาก

