

โรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ และเมื่อสูงเกินขีดจำกัดของไต ก็จะถูกขับออกมาในปัสสาวะลักษณะคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และการสร้างหรือการใช้ฮอโมนอินซูลินของร่างกาย

ชนิดของเบาหวาน

ปัจจุบันได้มีการแบ่งโรคเบาหวานออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑. เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน
๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

สัญญาณเตือนผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

๑. ผู้มีรูปร่างอ้วน น้ำหนักมาก มีโอกาสเป็นได้มากกว่า ผู้ที่มีรูปร่างผอม
๒. มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย) เป็นเบาหวาน
๓. ถ่ายปัสสาวะบ่อยและจำนวนมาก ต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะกลางดึกหลายครั้งปัสสาวะมีมดมาตอม
๔. คอแห้ง กระหายน้ำ และดื่มน้ำมาก
๕. หิวบ่อย กินจุ
๖. น้ำหนักลด ผอมลงจนอ่อนเพลีย
๗. เป็นแผล หายยาก
๘. คันตามผิวหนัง ติดเชื้อที่ผิวหนังบ่อย บางครั้งติดเชื้อรุนแรง ติดเชื้อราง่าย
๙. ซาตามปลายมือ ปลายเท้า
๑๐. ตาพร่ามัว

วิธีป้องกันโรคเบาหวาน

๑. อย่าปล่อยตัวให้อ้วน
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๓. ทานอาหารไขมันต่ำ
๔. หมั่นตรวจสอบตามสัญญาณเตือนอยู่เสมอ
๕. ไปรับการตรวจเบาหวานจากแพทย์ อย่างน้อยปีละครั้ง

อาหารที่ห้ามรับประทานเมื่อเป็นเบาหวาน

- ❗ น้ำตาลทุกชนิด รวมไปถึงน้ำผึ้ง
- ❗ ผลไม้หวานประเภทต่างๆ
- ❗ ขนมเชื่อม ขนมหวานต่างๆ
- ❗ ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- ❗ น้ำหวานประเภทต่างๆ
- ❗ ขนมทอดกรอบหรือชุบแป้งทอด



โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง



เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ป้องกันได้
แต่ใส่ใจสุขภาพ

ด้วยความปรารถนาดีจากกองสาธารณสุขและ
สิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลดอนเจดีย์

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีแรงอัดปริมาณมาก กระทำต่อผนังหลอดเลือดแดง ขณะหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมีค่า ๒ ค่า คือ ความดันตัวบน (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างบีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างคลายตัว) ซึ่งในคนปกติไม่ควรเกิน ๑๓๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตของคนเราไม่เท่ากันตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับท่า ความเครียดการออกกำลังกาย การนอนหลับ โรคนี้จะไม่แสดงอาการจนกระทั่งเป็นมาก และอยู่ในระดับอันตราย

อาการ

อาการของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คือ ปวดศีรษะ หน้ามืด มีเสียงในหู และหัวใจเต้นเร็ว ถ้าไม่ได้รับการควบคุม จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดที่อวัยวะต่างๆ เช่น หลอดเลือดสมองแตก หรือไตวาย

ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้น

ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นตัวกระตุ้น ได้แก่ โรคอ้วน และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตันขณะอายุน้อย การกินเค็มจัด จะทำให้เกิดภาวะนี้ง่ายขึ้นในผู้ที่มีความเสี่ยงทางพันธุกรรมอยู่แล้ว

สัญญาณเตือนผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๑. เกิดอาการมึนงงขึ้นมาอย่างไร้สาเหตุ
๒. ซึ่พจรข้างใดข้างหนึ่ง เบากว่าอีกข้างอย่างเห็นได้ชัด
๓. ใบหน้าและมือบวม หรือมีสีหน้าซีดเซียว
๔. ปวดศีรษะ และเวียนบ่อยๆ ระหว่างวัน หรือมีอาการปวดมึนบริเวณท้ายทอย ซึ่งมักเกิดหลังจากตื่นนอนใหม่ๆ
๕. ปวดหลังมากๆ
๖. ปัสสาวะบ่อยๆ เวลากลางคืน หรือปัสสาวะผิดปกติ มีมากหรือน้อยเกินไป หรือมีฟองมากกว่าปกติ
๗. มีเหงื่อออกเป็นพักๆ ขึ้นมาเอง แม้ไม่ได้ออกกำลังกาย ใช้แรง หรืออากาศไม่ร้อน
๘. มีอาการบวมที่เท้า ตอนบ่ายหรือตอนเย็น
๙. มีอาการปวดขาเวลาเดิน ต้องพักก่อน จึงจะเดินต่อได้
๑๐. ร่างกายอ่อนเพลียแม้ว่าจะได้พักผ่อนแล้ว
๑๑. มีอาการชาหรืออ่อนแรงตามแขนขา ทั้งชั่วคราวและถาวร ข้างใดข้างหนึ่งหรือสองข้าง
๑๒. เห็นอย่างง่าย ใจสั่น หรือมีอาการเจ็บและแน่นหน้าอก
๑๓. นอนไม่หลับ หรือเพลียเหมือนพักผ่อนไม่พอ
๑๔. มีอาการผิดปกติที่ตา เช่น ตามัว หรือมองไม่เห็นชั่วคราว
๑๕. หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ



วิธีป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

๑. การลดน้ำหนัก
๒. การลดปริมาณเกลือในอาหาร
๓. การงดหรือลดการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์
๔. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๕. นั่งสมาธิเป็นประจำ
๖. รับการตรวจวัดความดันโลหิต
๗. ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ยอมรับให้แนะนำแก่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย

๑. การควบคุมน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index) ไม่เกิน ๒๓ หรือเส้นรอบเอวไม่ควรเกิน ๙๐ เซนติเมตร (ชาย) และไม่เกิน ๘๐ เซนติเมตร (หญิง)

การหาค่าดัชนีมวลกาย มีวิธีการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

๒. งดอาหารเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ใส่กรอก หมูหยอง ผักดอง เป็นต้น
๓. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง (โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว) ดื่มนมพร่องมันเนย ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์
๔. เพิ่มการบริโภคผัก และผลไม้เป็นประจำ

