

คู่มือการจัดการตนเอง เพื่อควบคุมโรคเบาหวาน



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
วิทยาลัยพยาบาลประปกเกล้า จันทบุรี

ปรับปรุงครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558

ชื่อ..... เพศ.....
 ที่อยู่..... หมู่..... ตำบล.....
 อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
 อายุ..... ปี วัน เดือน ปี เกิด.....
 อาชีพ..... โรคประจำตัว.....
 ประวัติการแพทย์.....
 เป็นเบาหวานมานาน.....ปี
 ยาที่รับประทานประจำ.....

น้ำหนัก ส่วนสูง..... ดัชนีมวลกาย.....

โรคที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

- ความดันโลหิตสูง () มี () ไม่มี
- หัวใจ () มี () ไม่มี
- ไต () มี () ไม่มี
- อื่นๆ () มี ระบุ.....() ไม่มี

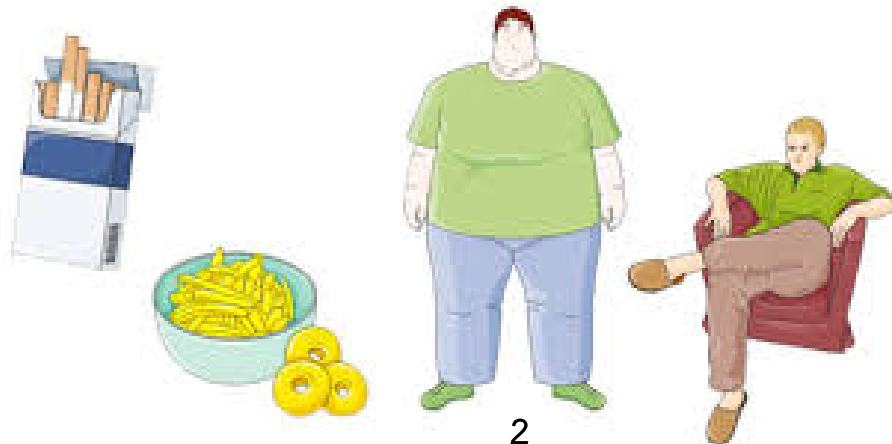
การสูบบุหรี่ () ไม่เคย () เคย สูบมา.....ปี
 ปัจจุบัน () สูบ จำนวน.....มวน/วัน () ไม่สูบ
 การดื่มสุรา () ไม่เคย () เคย ดื่มมา.....ปี
 ปัจจุบัน () ดื่ม จำนวน.....ต่อวัน. () ไม่ดื่ม

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

การตรวจ	ทำเมื่อไร
ตรวจน้ำตาลในเลือด	ทุกครั้งตามกำหนดนัด (หากมีเครื่องตรวจด้วย ตนเอง ควรตรวจอย่างน้อย วันละครั้งก่อนอาหาร)
ตรวจฮีโมโกลบินเอ วัน ซี	ทุก 3 เดือน
ตรวจสภาพไต	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจหาระดับโคเลสเตอรอลและ ไขมันในเลือด	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจตา	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจวัดความดันโลหิต	ทุกครั้งตามกำหนดนัด
ตรวจฟัน	ทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

- ☀️ กรรมพันธุ์ (พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน)
- ☀️ อายุมากกว่า 35 ปี
- ☀️ อ้วน
- ☀️ ขาดการออกกำลังกาย
- ☀️ ความดันโลหิตสูง
- ☀️ เคยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ☀️ เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม



มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

>300										
300										
280										
260										
240										
220										
200										
180										
160										
140										
120										
100										
80										
60										
เดือนที่	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

อันตราย

ไม่ดี

ดี

อันตราย

ลงข้อมูลในกราฟเพื่อประเมินว่าน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับใด

ถ้าน้ำตาลอยู่ในเขตสีเหลืองหรือสีชมพู ท่านต้องเข้มงวด ในการควบคุมน้ำตาลของท่านเพื่อให้ลดลงมาที่เขตสีเขียว เพราะถ้าปล่อยไว้ จะเป็นอันตรายต่อตัวท่าน ถ้าอยู่ในเขตสีแดงอาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ

ระดับน้ำตาลในเลือดของท่านเป็นอย่างไร?

มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

>300								
300								
280								
260			อันตราย					
240								
220								
200								
180								
160			ไม่ดี					
140								
120								
100			ดี					
80								
60			อันตราย					

เดือนที่ 1 2 3 4 5 6 7 8

ลงข้อมูลในกราฟเพื่อประเมินว่าน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับใด

ถ้าน้ำตาลอยู่ในเขตสีเหลืองหรือสีชมพู ท่านต้องเข้มงวด ในการควบคุมน้ำตาลของท่านเพื่อให้ลดลงมาที่เขตสีเขียว เพราะถ้าปล่อยไว้ จะเป็นอันตรายต่อตัวท่าน ถ้าอยู่ในเขตสีแดงอาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ

ระดับน้ำตาลเท่าไร จึงจะถือว่าเป็นเบาหวาน?

ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า
(อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจ)

ผลการตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือด
ต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์



ปกติ

ผลน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง
100-125 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์



เริ่มเป็น
เบาหวาน

ผลการตรวจพบว่าระดับน้ำตาล
ในเลือด 2 ครั้ง มีค่าตั้งแต่ 126
มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป



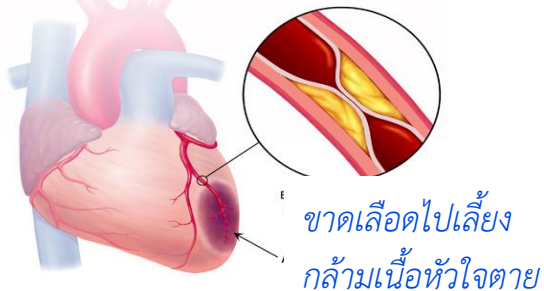
เป็น
เบาหวาน

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าท่านเป็นเบาหวานหรือไม่ ควรทดสอบ ความทนต่อระดับกลูโคสด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีผลน้ำตาล ในเลือดก่อนอาหารเช้าอยู่ในช่วง 100-125 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยถ้ามีค่าตั้งแต่ 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไปถือว่าเป็นเบาหวาน

เป็นโรคเบาหวาน จะเกิดอะไรตามมาบ้าง

ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยและการป้องกัน

1. ภาวะแทรกซ้อนต่อหัวใจและหลอดเลือด

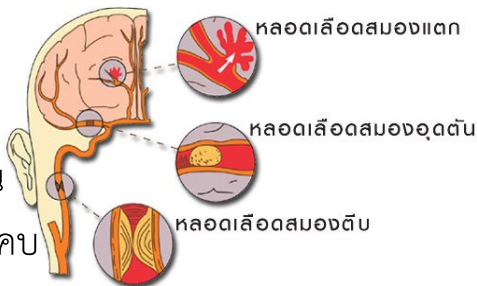


หัวใจคนเรา ทำหน้าที่คล้ายเครื่องปั้มน้ำโดยสูบฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

หลอดเลือดทำหน้าที่คล้ายท่อน้ำโดยส่งผ่านเลือดจากหัวใจไปยังอวัยวะทั่วร่างกาย

การมีน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เลือดมีความหนืด การไหลเวียนช้าลง หลอดเลือดแข็งและตีบแคบ

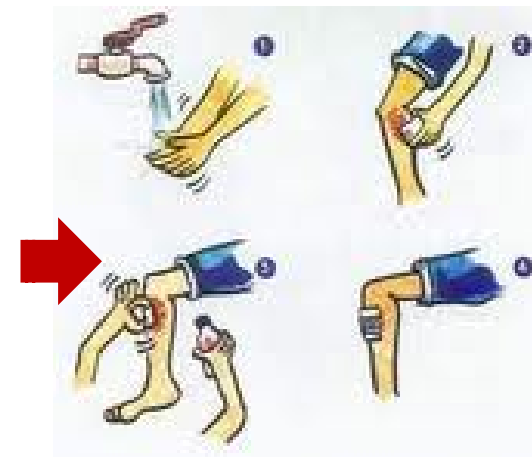
ไม่ยืดหยุ่น เลือดจะไหลผ่านลำบาก



การอักเสบของผนังหลอดเลือดเป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้หลอดเลือดอุดตันและอาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวาย นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดสมองแตกหรืออุดตัน เลือดไปเลี้ยงแขนและขาได้ไม่ดี รวมถึงส่งผลต่อภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

การดูแลแผลสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

การดูแลเมื่อเกิดแผล หากมีแผลเล็กน้อย เช่น แผลถลอก ให้รักษาแผลให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วกับสบู่อ่อนแล้วซับให้แห้ง ปิดแผลด้วยผ้าก๊อชสะอาด ตรวจสอบบาดแผลและทำความสะอาดทุกวัน



หากมีอาการปวด บวม แดง ร้อนบริเวณแผล หรือแผลมขนาดใหญให้รีบไปโรงพยาบาลเพราะอาจติดเชื้อลุกลามได้



การจัดการกับความเครียด

การเป็นเบาหวานอาจมีผลทำให้ท่านเกิดความเครียด คับข้องใจหรือวิตกกังวล แม้ว่าโรคเบาหวานจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้แต่ท่านสามารถควบคุมให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะปกติหรือใกล้เคียงกับภาวะปกติได้



ภาวะเครียดทำให้ร่างกายของท่านมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนกลูคากอน ทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด

○ เมื่อเริ่มรู้สึกเครียดควรรหาสาเหตุและหาทางแก้ไข นอกจากนี้ท่านควรรับมือผ่อนคลายด้วยการกำจัดความเครียดดังกล่าวให้ออกจากใจและความคิดของท่านโดยเร็ว



○ อย่าแก้ปัญหาโดยลำพัง ปรึกษาคนในครอบครัวหรือคนที่ท่านไว้วางใจเมื่อท่านรู้สึกเครียดมากหรือขอคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาล อาจทำสมาธิ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มักมีอาการดังนี้

- เจ็บหน้าอก หรือร้าวไปที่ไหล่
- เหนื่อยง่าย เมื่อออกแรง หายใจหอบถี่
- อาจเกิดอาการหัวใจวาย หรือหัวใจหยุดเต้น



ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโดยไม่มีอาการเจ็บหน้าอก บางรายอาจมีทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อหัวใจแม้จะไม่มีอาการตีบของหลอดเลือดหัวใจ แต่หากมีความดันโลหิตสูงร่วมกับหลอดเลือดหัวใจตีบจะเกิดความผิดปกติในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจได้ง่ายและอาจเกิดหัวใจวายตามมา

ความผิดปกติที่เกิดจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยง จะขึ้นอยู่กับตำแหน่งและขนาดของสมองส่วนที่ขาดเลือด โดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

- เวียนศีรษะ หรือเป็นลม
- ตามัวหรือมองไม่เห็น
- ชาหรืออ่อนแรงที่แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่ง
- บางรายอาจพูดไม่ชัดหรือพูดไม่ได้ ปากเบี้ยว
- ถ้าหลอดเลือดสมองแตกหรือตีบตันจะเป็นอัมพาต หรืออาจรุนแรงจนถึงเสียชีวิตได้

FAST CHECK สำหรับ โรคหลอดเลือดสมอง
 Info : สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ, prachachat.net by Riya www.eduzones.com

F Face ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว	A Arm แขนขาอ่อนแรง เจ็บแขนขา ข้อมือ นิ้วมือ หรือข้อนิ้วได้	S Speech พูดลำบาก พูดไม่ชัด พูดไม่ได้	T Time จากระยะเวลาที่มีอาการ ต้องรักษาภายใน 3 ชั่วโมง
--	---	--	--

มาดเจ็บ-ป่วยฉุกเฉิน สายด่วน โทร. 1669
 *โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง ! เพราะยังมีคนที่เดือดร้อนอีกมากมาย
 Photo : yoshiebz, mynvl.jp, ciker.com

จะป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดของท่านได้อย่างไร?

- ควบคุมน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารให้อยู่ระหว่าง 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ควบคุมความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กิโลกรัม/ตร.เมตร
- ควบคุมระดับไขมันในเลือดไม่เกินมาตรฐาน (ให้คอเลสเตอรอลน้อยกว่า 200, แอลดีแอล น้อยกว่า 100, เอช ดี แอล มากกว่า 40 และไตรกลีเซอไรด์ น้อยกว่า 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพื่อให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง
- งดอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน
- งดอาหารที่มีเกลือสูง เช่น ของหมักดอง ตากแห้ง อาหารเค็ม
- งดอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง



น้ำตาลในเลือดสูง **ขั้นรุนแรง**

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ขั้นรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะหมดสติ หรือเข้าขั้นโคม่าได้เช่นกัน

อาการแสดงของน้ำตาลในเลือดสูงขั้นรุนแรง ได้แก่ ปัสสาวะมาก คลื่นไส้ อาเจียน จุกเสียดยอดอก ปวดท้อง ถ้าเป็นมากอาจหมดสติ

- กินยาไม่ครบหรือขาดยา
- กินอาหารมากเกินไป
- ป่วยหรือเครียด
- กินยาอย่างอื่นที่มีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- ออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือไม่ออกกำลังกาย

ควรทำอย่างไร หากเริ่มมีอาการน้ำตาลในเลือดสูง?

- ① ดื่มน้ำให้มากขึ้น
- ① นอนพัก
- ① อย่าลืมกินยา
- ① คุมอาหารให้เคร่งครัด
- ① หาวิธีลดความเครียด
- ① เช็คน้ำตาลในเลือด(ถ้าทำได้)

① ถ้าไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์

หากมีอาการเตือนของภาวะน้ำตาล

ในเลือดต่ำ

- ให้ดื่มน้ำหวานประมาณครึ่งแก้ว หรืออมลูกอมหลังจากนั้นให้รับประทาน ข้าวหรือขนมปัง แล้วนอนพักประมาณ 15 นาที ถ้าไม่ดีขึ้นให้ดื่มซ้ำอีกครั้ง **ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์**

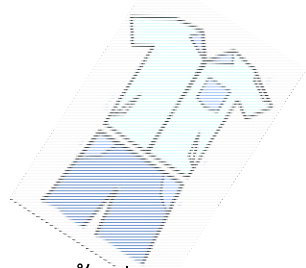


การป้องกันอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

- ควรพกลูกอมติดตัวอยู่เสมอเมื่อมีอาการของน้ำตาลต่ำควรอมลูกอมทันที



- ควรใส่เสื้อที่มีกระเปาะและเขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ และระบุวิธีช่วยเหลือหากพบท่านหมดสติ



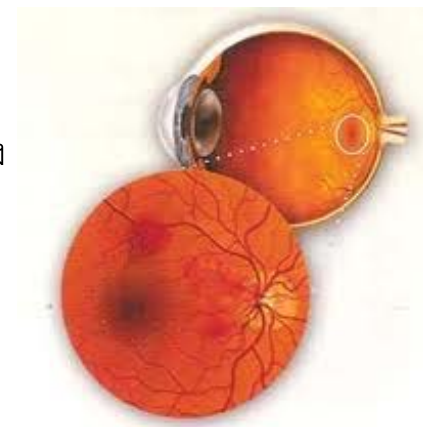
- ควรบอกให้คนในครอบครัวรู้ว่า ควรจะช่วยเหลืออย่างไร หากพบว่า มีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ



2.

ภาวะแทรกซ้อนทางตา

- **อาการตามัว** พบได้บ่อยในผู้ที่ เป็นเบาหวานโดยเฉพาะช่วงที่ น้ำตาลสูงมาก
- **ต้อกระจก** ผู้ที่เป็นเบาหวาน เลนส์ตาจะขุ่นทำให้กั้นทางเดินของ แสงและมองเห็นภาพไม่ชัด ถ้าเป็นมากจำเป็นต้องรับการผ่าตัดเพื่อ เปลี่ยนเลนส์ตา การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ เป็นการชะลอการเกิดต้อกระจกได้
- **กล้ามเนื้อลูกตา** การเป็นโรคเบาหวานอาจทำให้เส้นประสาทที่ ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเสียหายที่ซึ่งจะทำให้การดึงลูกตา เสียไป ปวดตา และมองเห็นภาพซ้อน
- น้ำตาลในเลือดที่สูงอย่างต่อเนื่องทำให้เกิด **ความผิดปกติของจอประสาทตา** เส้นเลือดโป่งพอง แตกออกได้ง่าย หลอดเลือดใหม่จะถูกสร้างขึ้นปกคลุม จอรับภาพและอาจแตกออก การเกิดแผลและการดึงรั้งจะทำให้ จอตาหลุดลอก สูญเสียการมองเห็น อย่างฉับพลัน



จะป้องกันโรคแทรกซ้อนทางตาได้อย่างไร?

- ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติ ให้มากที่สุดคือ 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- ตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง



ภาวะฉุกเฉินทางตาที่ต้องไปพบจักษุแพทย์โดยด่วน

- การมองเห็นเปลี่ยนแปลงกะทันหัน
- เห็นจุดดำลอยไปมา
- เห็นแสงวูบวาบ
- สูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว



การเฝ้าระวังอาการแสดงของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำรุนแรง

ปัญหาที่พบบ่อยในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน คือ “ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไป”

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำขั้นรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นลมหมดสติ หรือเข้าขั้นโคม่าได้

อาการแสดงของน้ำตาลในเลือดต่ำอาจเกิดในระดับน้ำตาลที่ไม่เท่ากันในแต่ละคนจึงควรสังเกตอาการแสดงของน้ำตาลในเลือดต่ำด้วยตนเอง ได้แก่ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก ใจหวิว หงุดหงิด ปวดศีรษะ หน้ามืด เป็นลม



ทำไมจึงเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป?

- กินยาลดน้ำตาลหรือฉีดอินซูลินมากเกินไป
- ออกกำลังกายมากเกินไป
- กินอาหารน้อยเกินไป หรือผิดเวลาหรืองดอาหาร
- ต้มแอลกอฮอล์

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยา

- กินยาให้ถูกต้องตามเวลาและถูกขนาด
- ไม่ขาดยา ไม่หยุดยาเอง หากลืม ควรรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรเพิ่มจำนวนในมื้อถัดไป
- ไม่เพิ่มหรือลดยาด้วยตนเอง

อินซูลิน

ทำไมผู้ที่เบาหวานบางรายต้องฉีดอินซูลิน?



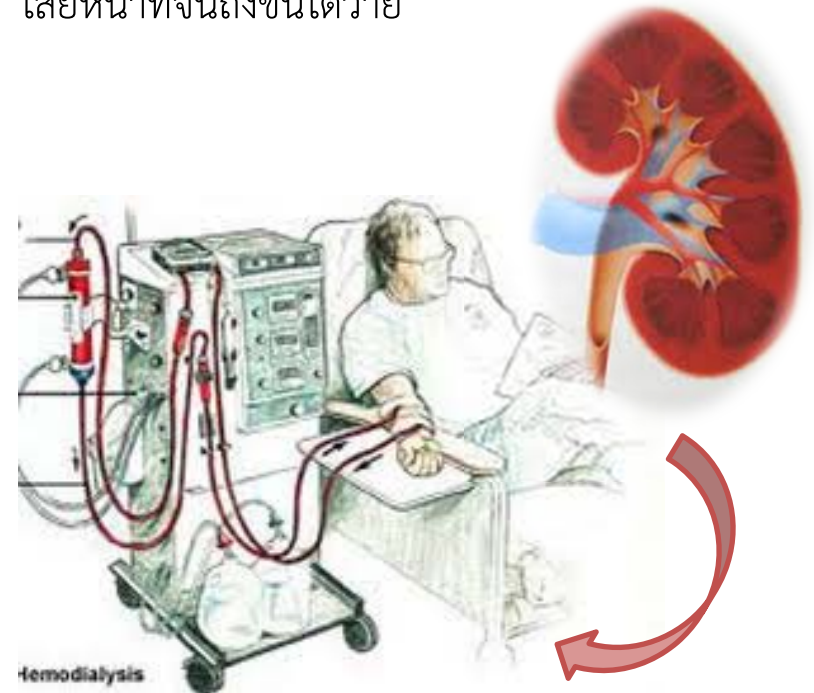
การใช้อินซูลิน เป็นวิธีการรักษาเบาหวานอีกวิธีหนึ่ง หากรักษาด้วยยาชนิดรับประทานในขนาดสูงสุดแล้วยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาจจำเป็นต้องฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

การใช้อินซูลินของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปโดยแพทย์จะกำหนดให้สอดคล้องกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย หากจำเป็นต้องใช้อินซูลิน ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับชนิด ปริมาณ การออกฤทธิ์ของอินซูลินและอาการข้างเคียง

3. ภาวะแทรกซ้อนทางไต

โดยปกติเลือดภายในร่างกายจะต้องผ่านการกรองที่ไตเพื่อกำจัดของเสียออกพร้อมกับปัสสาวะ ไตที่ต้องกรองเลือดซึ่งมีน้ำตาลสูงเป็นเวลานาน ไตจะทำงานหนัก ทำให้มีสภาพเสื่อมลง ทำให้มีโปรตีนรั่วปนออกมากับปัสสาวะ

ต่อมาโปรตีนจะรั่วออกมามากขึ้น และค่อยๆ เสียหน้าที่จนถึงขั้นไตวาย



อาการ ชีต อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยคลื่อนไส้อาเจียน
 บวมที่ หน้า หน้าตา หลังเท้า ถ้ารุนแรงมากอาจบวมทั้งตัว
 หากมีความดันโลหิตสูงหรือ มีภาวะไขมันในเลือดสูงหรือ
 สูบบุหรี่ด้วย จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น

จะดูแลไตอย่างไรดี

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ควบคุมความดันโลหิตให้ไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
 - หยุดสูบบุหรี่
 - งดอาหารเค็ม ของหมักดอง
 - งดดื่มแอลกอฮอล์
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - รับประทานยาควบคุมความดันโลหิต
- ตรวจระดับอัลบูมินในปัสสาวะและการทำงานของไต ปีละครั้ง



การออกกำลังกายให้ปลอดภัยสำหรับ ผู้เป็นโรคเบาหวาน



- หากใจสั่น หน้ามืด ปวดหรือหายใจลำบาก ขณะออกกำลังกาย ให้หยุดและดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานและนอนพัก หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์หรือพยาบาล เพื่อตรวจความผิดปกติ
- เวลาที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย คือ 1-3 ชั่วโมง หลังอาหาร
- ไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่กระทบกระเทือนหากมีแผลที่เท้า
- ตรวจสอบสภาพเท้าว่าผิวหนังมีอาการพอง ช้ำหรือเกิดบาดแผลหรือไม่ภายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง หากพบรีบปรึกษาแพทย์
- ควรพกลูกอมติดตัวไว้ขณะออกกำลังกายเพราะบางครั้งอาจมีน้ำตาลลดลงต่ำมากและทำให้เป็นลมได้

7. ยืนจับพนักเก้าอี้ ยกปลายเท้าทั้งสองข้างให้สูงจากพื้นให้มากที่สุด โดยไม่ยกส้นเท้า หมุนปลายเท้าเป็นวงกลม และสลับโดยยกส้นเท้าขึ้น โดยให้ปลายนิ้วยืนอยู่ที่พื้นแล้วหมุนส้นเท้าเป็นวงกลมข้างละ 10 ครั้ง

9. นั่งบนพื้น ใช้มือยันพื้นไว้ทั้งสองข้าง เอนตัวไปข้างหลังและยกเท้าขึ้นทั้งสองข้าง เหวี่ยงเท้าไปมาข้างละ 10 ครั้ง

8. แกว่งขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ แกว่งขาไปมา 10 ครั้ง และสลับขาอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดียวกัน



10. นั่งบนพื้น กระดกข้อเท้าไปมาสลับกัน โดยขยับเฉพาะข้อเท้า แต่ไม่ขยับขาและหมุนปลายเท้าเป็นวงกลมข้างละ 10 ครั้ง



4 ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท

การมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจะทำลายระบบประสาท ทำให้ส่งสัญญาณบอกความเจ็บปวดไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะที่เท้า ทำให้เกิดแผลโดยไม่รู้ตัว

อาการ ถ้ามีความบกพร่องของประสาทส่วนปลาย จะมีอาการชา ไม่มีความรู้สึกร้อนหรือเย็น หรือเจ็บแปล็บ คล้ายเข็มตำโดยเฉพาะบริเวณขา เป็นตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนแรง เสียการทรงตัว อาจหกล้มได้ง่าย



ความบกพร่องของระบบประสาทส่วนปลาย

ทำให้การรับรู้ความรู้สึกเจ็บหรือปวดลดลง มีอาการชา และมีโอกาสได้รับบาดเจ็บเพิ่มขึ้น เป็นแผลที่เท้า การที่ผู้ป่วยไม่รู้สึเจ็บปวดทำให้ละเลยการรับการตรวจรักษาและการที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่แล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อลุกลามจนอาจถึงขั้นต้องถูกตัดขา



ถ่ายปัสสาวะไม่หมด



แผลที่เท้า



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
ปัญหาใหญ่ในชีวิตคู่

ความบกพร่องของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีความผิดปกติในการกลืนอาหาร ท้องอืด หน้ามืดบ่อย

วิธีการบริหารร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่ขาและเท้า

1. การเดิน วันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง
 2. การเดินขึ้นบันไดในลักษณะก้าวเขย่ง
 3. เขยียดกล้ามเนื้อน่อง (ยืนโน้มตัวไปข้างหน้าให้มือยันกับผนังสลับกับลงนั่งในท่าเดิมซ้ำๆ 10 ครั้ง แล้วอแขนสลับกับเขยียดแขนคล้ายการผลัก โดยให้ขาและหลังอยู่ในแนวตรง สั้นเท้าติดพื้นตลอดเวลา)
 4. นั่งเก้าอี้ กอดอก หลังตรงและลุกขึ้นยืน
 5. บริหารปลายเท้ายืนจับพนักเก้าอี้
 6. ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่า ลุกขึ้น-ย่อลง
 7. ยกส้นเท้าขึ้น-ลง 20 ครั้งโดยให้ใช้มือเกาะเก้าอี้ ให้หลังตรงตลอดเวลา
- น้ำหนักที่ปลายเท้าที่ละข้างสลับกันไป



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

- เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นโดยทำก่อนการเริ่มออกกำลังกาย 5-10 นาที
- ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ เป็นเวลาติดต่อกัน 20-30 นาที เมื่อปฏิบัติจนชินแล้ว เพิ่มให้นานขึ้นจนถึงวันละ 30-40 นาที
- เริ่มจากการออกกำลังกายแบบเบาๆ และช้าๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มความแรงขึ้นทีละน้อย
- ก่อนหยุดออกกำลังกาย ควรค่อยๆผ่อนให้มีความช้าลง เพื่อให้การหายใจกลับคืนสู่ภาวะปกติ ไม่ควรหยุดทันทีทันใด
- ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย
- หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- ผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรรับประทานอาหารว่างเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย



การดูแลเท้าสำหรับผู้เป็นเบาหวาน



ล้างให้สะอาด



เช็ดให้แห้ง



ไม่ทาโลชั่นที่ง่ามนิ้ว



ตรวจเท้าทุกวัน



ตัดเล็บสั้น



ไม่ใส่ถุงเท้าคับ



ไม่แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น



สวมรองเท้าที่ไม่คับ



ไม่เดินเท้าเปล่า



ตรวจรองเท้าก่อนสวม



ไม่ตัดตาปลาหรือหูดด้วยตนเอง



ไม่ใช่ความร้อนหรือความเย็นประคบ



งดสูบบุหรี่

จะจัดการตัวท่านเองอย่างไร ในการควบคุมโรคเบาหวาน?

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคให้ดี
2. เรียนรู้และเริ่มต้นในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรค

หลัก 7 ประการช่วยในการควบคุมโรคเบาหวาน

1. รับประทานอาหารที่เหมาะสม
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ใช้ยาอย่างถูกต้อง
4. ฝ้าระวังอาการ หรือตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง
5. ลดหรือจัดการกับความเครียด
6. แก้ปัญหาเมื่อมีน้ำตาลสูงหรือต่ำเกินไปและเวลาเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม
7. ควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

เพียงแต่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติตลอดเวลา ก็จะมีสุขภาพที่ดีได้เหมือนคนปกติ

ข้อแนะนำสำหรับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย
- รับประทานอาหารประเภทผักและเส้นใยอาหารให้มากขึ้น
- จำกัดอาหารที่มีน้ำตาลและอาหารที่มีเกลือสูง
- จำกัดอาหารประเภทไขมันและคอเลสเตอรอล
- รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ไม่เกิน 1 กำมือต่อวัน
- รับประทานอาหารเป็นเวลาและให้ครบ 3 มื้อต่อวัน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ควรเลือกดื่มน้ำเปล่า หากดื่มนมควรเลือกนมพร่องมันเนย
- หากต้องไปงานเลี้ยงควรเลือกรับประทานอาหารด้วยความระมัดระวัง
- เลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง แทนทอดหรือผัด



การประเมินการควบคุมโรคเบาหวาน

เกณฑ์มาตรฐาน	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
น้ำตาลในเลือด (70-110 มก.ดล)				
	●	●	●	●
ฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี (น้อยกว่า7%)				
	●	●	●	●
ความดันโลหิต (ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท)				
	○	○	○	○
ดัชนีมวลกาย. (ต่ำกว่า 25 kg/m ²)				
	●	●	●	●
ผลการประเมินภาวะเสี่ยง ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				

เขียนเป้าหมายของท่านลงในช่องสี่เหลี่ยม

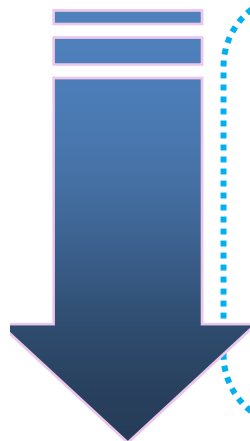


ใส่เครื่องหมาย ✓ลงในวงกลม ● ถ้าท่านทำได้สำเร็จ

วิธีการจัดการตนเองที่จะช่วยให้ควบคุมโรคเบาหวานได้สำเร็จ

- ตั้งเป้าหมายในการควบคุมโรคเบาหวาน
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนด และติดตามความก้าวหน้าในเรื่อง...
 - การรับประทานอาหาร
 - ออกกำลังกาย/กิจกรรม
 - การใช้ยา
 - การเฝ้าระวังอาการหรือระดับน้ำตาลในเลือด
 - การจัดการความเครียด
 - การแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไป
 - การควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ
- คิดและตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการควบคุมโรคเบาหวาน

ควบคุมระดับน้ำตาลแค่นั้น จึงจะเพียงพอ



* ก่อนอาหารควรอยู่ระหว่าง 90-130

มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

* 2 ชั่วโมงหลังอาหารควรน้อยกว่า

180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

* ค่าฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี ควรน้อยกว่า

7 เปอร์เซ็นต์

เป้าหมาย ในการป้องกันภาวะเสี่ยง ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

- แอล ดี แอล น้อยกว่า 100 มก./ดล.
- ไตรกลีเซอไรด์ น้อยกว่า 150 มก./ดล.
- คลอเรสเตอรอล น้อยกว่า 200 มก./ดล.
- เอช ดี แอล มากกว่า 40 มก./ดล.(ชาย)
มากกว่า 50 มก./ดล.(หญิง)
- ความดันโลหิต น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท
- ค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 23 กก./ตร.ม

การประเมินการควบคุมโรคเบาหวาน

เกณฑ์มาตรฐาน	วันที่	วันที่	วันที่	วันที่
น้ำตาลในเลือด (70-130 มก.ดล)	●	●	●	●
ฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี (น้อยกว่า7%)	●	●	●	●
ความดันโลหิต (ต่ำกว่า 130/80 มม.ปรอท)	○	○	○	○
ดัชนีมวลกาย. (ต่ำกว่า 25 kg/m ²)	●	●	●	●
ผลการประเมินภาวะเสี่ยง ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				

เขียนเป้าหมายของท่านลงในช่องสี่เหลี่ยม

ใส่เครื่องหมาย √ลงในวงกลม



ถ้าท่านทำได้สำเร็จ