คู่มือการจัดการตนเอง
เพื่อควบคุมโรคเบาหวาน

ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการดูแลผู้เป็นโรคเรื้อรัง

วิทยาลัยพยาบาลประปกเกล้า จันทบุรี

ปรับปรุงครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558

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

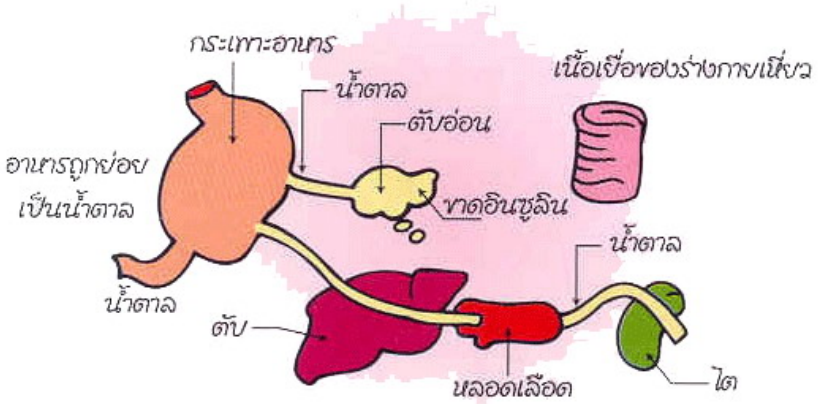
การตรวจ	ทำเมื่อไร
ตรวจน้ำตาลในเลือด	ทุกครั้งตามกำหนดนัด (หากมีเครื่องตรวจด้วยตนเอง ควรตรวจอย่างน้อยวันละครั้งก่อนอาหาร)
ตรวจฮีโมโกลบินเอ วัน ซี	ทุก 3 เดือน
ตรวจสภาพไต	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจหาระดับโคเลสเตอรอลและไขมันในเลือด	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจตา	ปีละครั้งหรือเมื่อแพทย์สั่ง
ตรวจวัดความดันโลหิต	ทุกครั้งตามกำหนดนัด
ตรวจฟัน	ทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี

ผลการประเมินการป้องกันภาวะเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

วันที่	เอช ดี แอล	แอล ดี แอล	ไขมันรวม	ไตรกลีเซอไรด์	ภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคเบาหวาน คืออะไร?

โรคเบาหวาน หมายถึง การที่น้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้นผิดปกติเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้กลูโคสได้อย่างมีประสิทธิภาพ



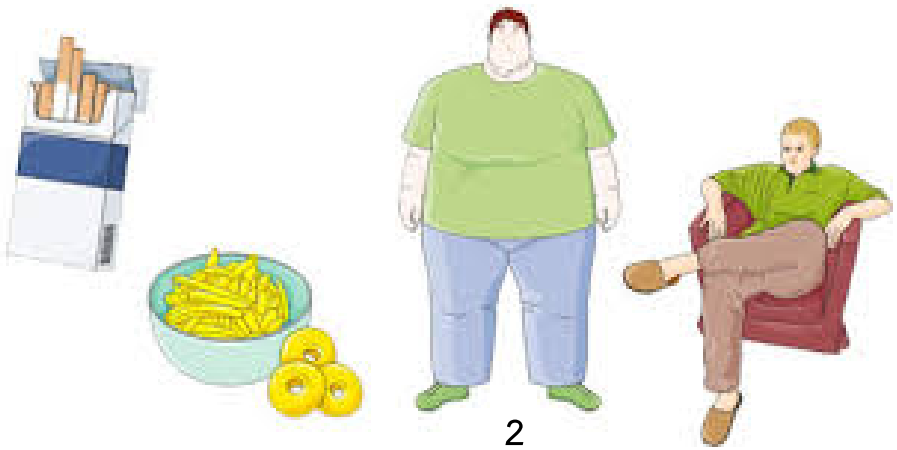
ทำไมถึงเป็นเบาหวาน?

โดยปกติ ร่างกายของคนเราจะมีฮอร์โมนอินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำหน้าที่พาน้ำตาลจากอาหารที่เรากินเข้าไปสู่เนื้อเยื่อเพื่อให้ร่างกายใช้เป็นพลังงาน หากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลย จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ซึ่งต้องฉีดอินซูลินตลอดชีวิต

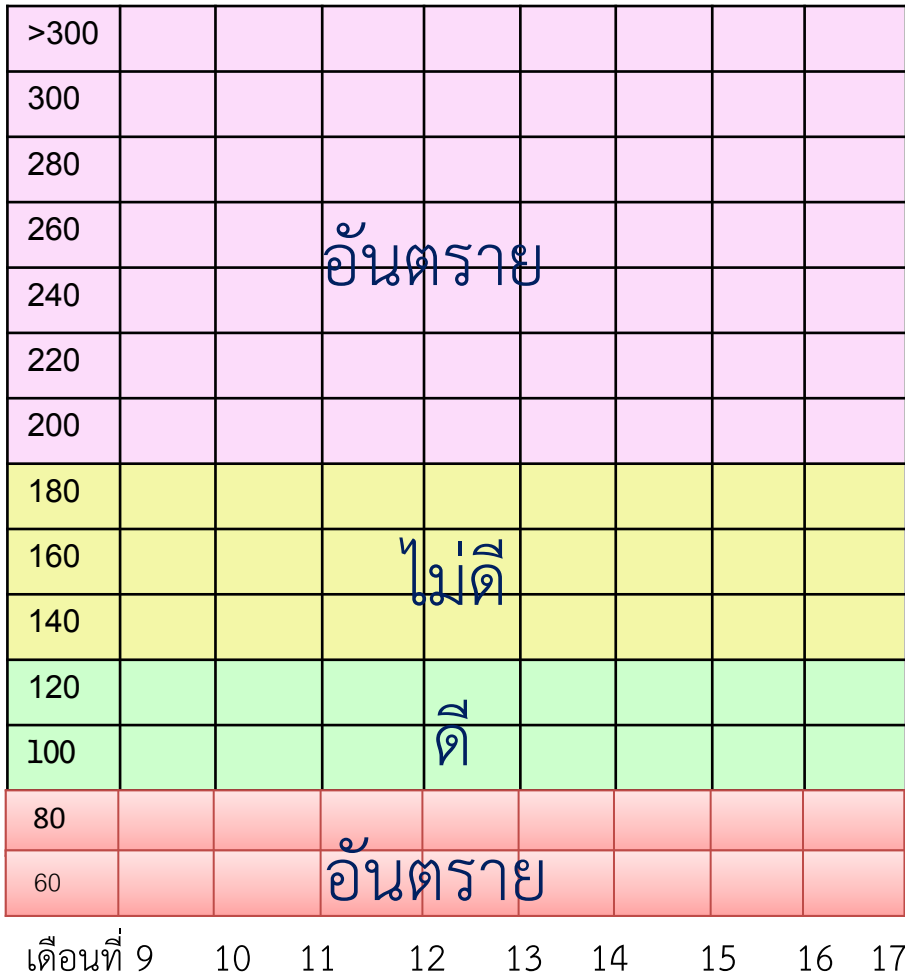
แต่หากร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอหรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มที่จะทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้นผิดปกติ เรียกว่า “เบาหวานชนิดที่ 2” ซึ่งพบมากถึงร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

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



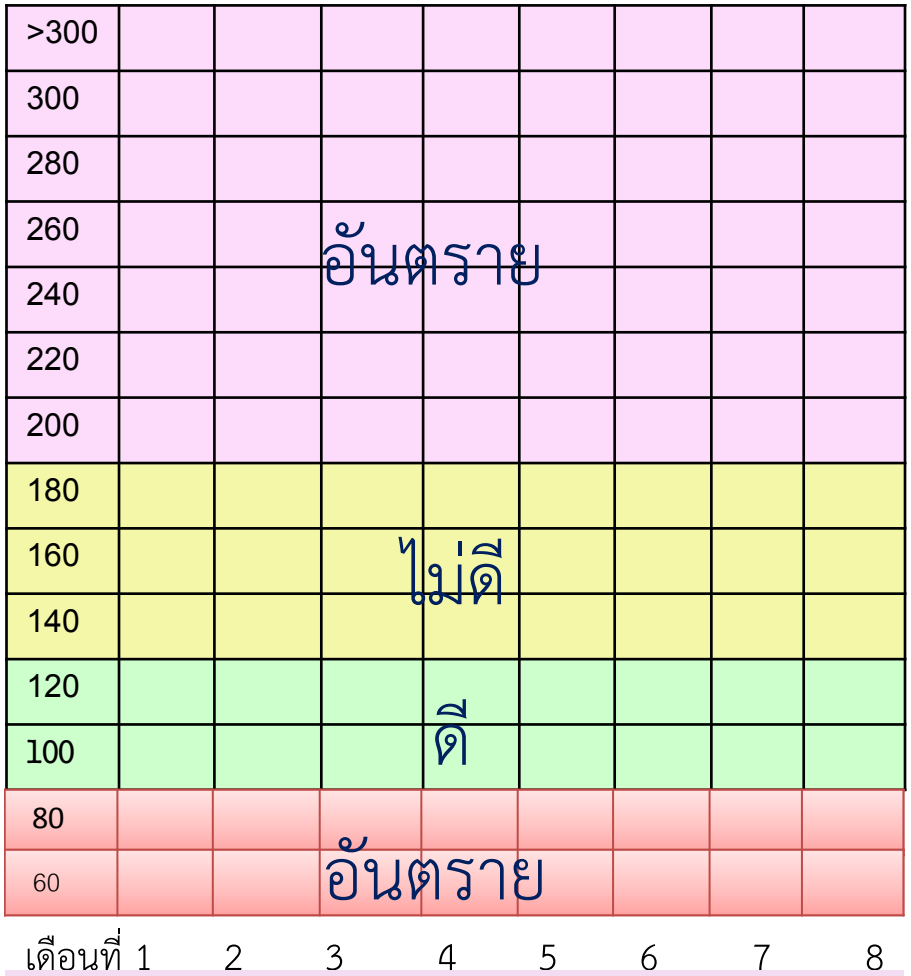
มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์



ลงข้อมูลในกราฟเพื่อประเมินว่าน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับใด

ถ้าน้ำตาลอยู่ในเขตสีเหลืองหรือสีชมพู ท่านต้องเข้มงวด ในการควบคุมน้ำตาลของท่านเพื่อให้ลดลงมาที่เขตสีเขียว เพราะถ้าปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อตัวท่าน ถ้าอยู่ในเขตสีแดงอาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ

ระดับน้ำตาลในเลือดของท่านเป็นอย่างไร?



ลงข้อมูลในกราฟเพื่อประเมินว่าน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับใด

ถ้าน้ำตาลอยู่ในเขตสีเหลืองหรือสีชมพู ท่านต้องเข้มงวด ในการควบคุมน้ำตาลของท่านเพื่อให้ลดลงมาที่เขตสีเขียว เพราะถ้าปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อตัวท่าน ถ้าอยู่ในเขตสีแดงอาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ

ระดับน้ำตาลเท่าไร จึงจะถือว่าเป็นเบาหวาน?

ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า
(อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจ)

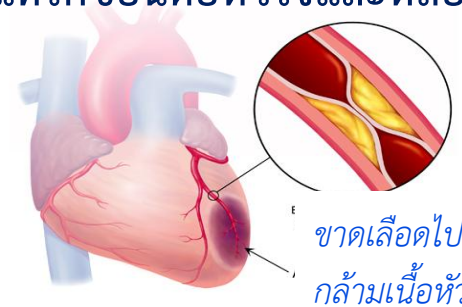
ผลการตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	**ปกติ**
ผลน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	**เริ่มเป็นเบาหวาน**
ผลการตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือด 2 ครั้ง มีค่าตั้งแต่ 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป	**เป็นเบาหวาน**

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าท่านเป็นเบาหวานหรือไม่ ควรทดสอบความทนต่อระดับกลูโคสด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีผลน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าอยู่ในช่วง 100-125 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยถ้ามีค่าตั้งแต่ 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไปถือว่าเป็นเบาหวาน

เป็นโรคเบาหวาน จะเกิดอะไรตามมาบ้าง

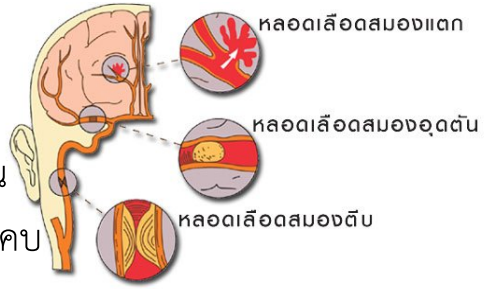
ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยและการป้องกัน

1. ภาวะแทรกซ้อนต่อหัวใจและหลอดเลือด



หัวใจคนเรา ทำหน้าที่คล้ายเครื่องปั๊มพ์น้ำโดยสูบฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

หลอดเลือดทำหน้าที่คล้ายท่อน้ำโดยส่งผ่านเลือดจากหัวใจไปยังอวัยวะทั่วร่างกาย

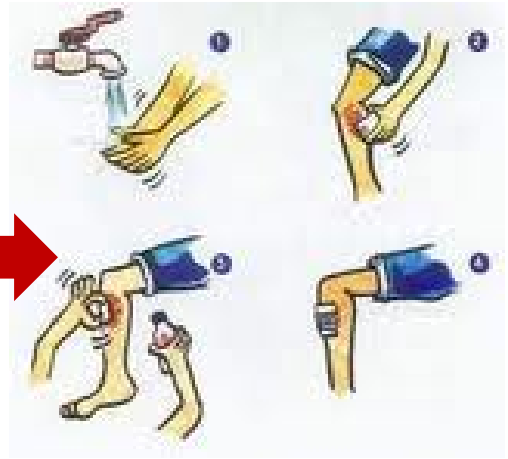


การมีน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เลือดมีความหนืด การไหลเวียนช้าลง หลอดเลือดแข็งและตีบแคบไม่ยืดหยุ่น เลือดจะไหลผ่านลำบาก

การอักเสบของผนังหลอดเลือดเป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้หลอดเลือดอุดตันและอาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวาย นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดสมองแตกหรืออุดตัน เลือดไปเลี้ยงแขนและขาได้ไม่ดี รวมถึงส่งผลต่อภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

การดูแลแผลสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

การดูแลเมื่อเกิดแผล หากมีแผลเล็กน้อย เช่น แผลถลอก ให้รักษาแผลให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วกับสบู่อ่อนแล้วซับให้แห้ง ปิดแผลด้วยผ้าก๊อซสะอาด ตรวจดูบาดแผลและทำความสะอาดทุกวัน



หากมีอาการปวด บวม แดง ร้อนบริเวณแผล หรือแผลมขนาดใหญ่ให้รีบไปโรงพยาบาลเพราะอาจติดเชื้อลุกลามได้

การจัดการกับความเครียด

การเป็นเบาหวานอาจมีผลทำให้ท่านเกิดความเครียด คับข้องใจหรือวิตกกังวล แม้ว่าโรคเบาหวานจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้แต่ท่านสามารถควบคุมให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะปกติหรือใกล้เคียงกับภาวะปกติได้

ภาวะเครียดทำให้ร่างกายของท่านมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน กลูคากอน ทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด

- เมื่อเริ่มรู้สึกเครียดควรหาสาเหตุและหาทางแก้ไข นอกจากนี้ท่านควรรีบผ่อนคลายด้วยการกำจัดความเครียดดังกล่าวให้ออกจากใจและความคิดของท่านโดยเร็ว

- อย่าแก้ปัญหาโดยลำพัง ปรึกษาคนในครอบครัวหรือคนที่ท่านไว้วางใจเมื่อท่านรู้สึกเครียดมากหรือขอคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาล อาจทำสมาธิ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มักมีอาการดังนี้

- เจ็บหน้าอก หรือร้าวไปที่ไหล่
- เหนื่อยง่าย เมื่อออกแรง หายใจหอบถี่
- อาจเกิดอาการหัวใจวาย หรือหัวใจหยุดเต้น

ผู้ป่วยเบาหวานมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจโดยไม่มีอาการเจ็บหน้าอก บางรายอาจมีการทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อหัวใจแม้จะไม่มีการตีบของหลอดเลือดหัวใจ แต่หากมีความดันโลหิตสูงร่วมกับหลอดเลือดหัวใจตีบจะเกิดความผิดปกติในการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจได้ง่ายและอาจเกิดหัวใจวายตามมา

ความผิดปกติที่เกิดจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยง จะขึ้นอยู่กับตำแหน่งและขนาดของสมองส่วนที่ขาดเลือด โดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

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

จะป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดของท่านได้อย่างไร?

- ควบคุมน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารให้อยู่ระหว่าง 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
- ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 23 กิโลกรัม/ตร.เมตร
- ควบคุมระดับไขมันในเลือดไม่ให้เกินมาตรฐาน (ให้คอเลสเตอรอล
- น้อยกว่า 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 หรือเข้าขั้นโคม่าได้ เช่นกัน

อาการแสดงของน้ำตาลในเลือดสูงขั้นรุนแรง ได้แก่ ปัสสาวะมาก คลื่นไส้ อาเจียน จุกเสียดยอดอก ปวดท้อง ถ้าเป็นมากอาจหมดสติ

- กินยาไม่ครบหรือขาดยา
- กินอาหารมากเกินไป
- ป่วยหรือเครียด
- กินยาอย่างอื่นที่มีผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- ออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือไม่ออกกำลังกาย

ควรทำอย่างไร หากเริ่มมีอาการน้ำตาลในเลือดสูง?

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

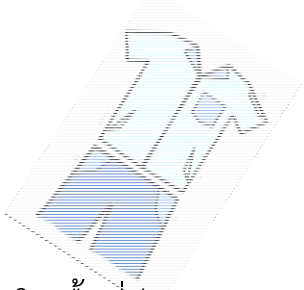
หากมีอาการเตือนของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

o ให้ดื่มน้ำหวานประมาณครึ่งแก้ว หรืออมลูกอมหลังจากนั้นให้รับประทานข้าวหรือขนมปัง แล้วนอนพักประมาณ 15 นาที ถ้าไม่ดีขึ้นให้ดื่มซ้ำอีกครั้ง

ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

การป้องกันอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

o ควรพกลูกอมติดตัวอยู่เสมอเมื่อมีอาการของน้ำตาลต่ำควรอมลูกอมทันที



o ควรใส่เสื้อที่มีกระเป๋าและเขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ และระบุวิธีช่วยเหลือหากพบท่านหมดสติ

o ควรบอกให้คนในครอบครัวรู้ว่าควรจะช่วยท่านอย่างไร หากพบว่ามีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ

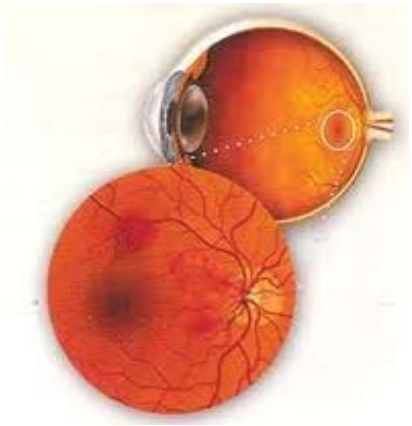
2. ภาวะแทรกซ้อนทางตา

o **อาการตามัว** พบได้บ่อยในผู้ที่เป็นเบาหวานโดยเฉพาะช่วงที่น้ำตาลสูงมาก

o **ต้อกระจก** ผู้ที่เป็นเบาหวาน เลนส์ตาจะขุ่นทำให้กั้นทางเดินของแสงและมองเห็นภาพไม่ชัด ถ้าเป็นมากจำเป็นต้องรับการผ่าตัดเพื่อเปลี่ยนเลนส์ตา การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติเป็นการชะลอการเกิดต้อกระจกได้

o **กล้ามเนื้อลูกตา** การเป็นโรคเบาหวานอาจทำให้เส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเสียหน้าที่ซึ่งจะทำให้การดึงลูกตาเสียไป ปวดตา และมองเห็นภาพซ้อน

o น้ำตาลในเลือดที่สูงอย่างต่อเนื่องทำให้เกิด**ความผิดปกติของจอประสาทตา** เส้นเลือดโป่งพอง แตกออกได้ง่าย หลอดเลือดใหม่จะถูกสร้างขึ้นปกคลุมจอรับภาพและอาจแตกออก การเกิดแผลและการดึงรั้งจะทำให้จอตาหลุดลอก สูญเสียการมองเห็นอย่างฉับพลัน

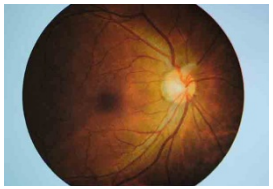


จะป้องกันโรคแทรกซ้อนทางตาได้อย่างไร?

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

ภาวะฉุกเฉินทางตาที่ต้องไปพบจักษุแพทย์โดยด่วน

- การมองเห็นเปลี่ยนแปลงกระทันหัน
- เห็นจุดดำลอยไปมา
- เห็นแสงวูบวาบ
- สูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว



การเฝ้าระวังอาการแสดงของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำรุนแรง

ปัญหาที่พบบ่อยในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน คือ **“ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไป”**

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำขั้นรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นลม หมดสติ หรือเข้าขั้นโคม่าได้

อาการแสดงของน้ำตาลในเลือดต่ำอาจเกิดในระดับน้ำตาลที่ไม่เท่ากันในแต่ละคนจึงควรสังเกตอาการแสดงของน้ำตาลในเลือดต่ำด้วยตนเอง ได้แก่ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกมาก ใจหวิว หงุดหงิด ปวดศีรษะ หน้ามืด เป็นลม

ทำไมจึงเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป?

- กินยาลดน้ำตาลหรือฉีดอินซูลินมากเกินไป
- ออกกำลังกายมากเกินไป
- กินอาหารน้อยเกินไป หรือผิดเวลาหรืองดอาหาร
- ดื่มแอลกอฮอล์

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยา

- กินยาให้ถูกต้องตามเวลาและถูกขนาด
- ไม่ขาดยา ไม่หยุดยาเอง หากลืม ควรรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรเพิ่มจำนวนในมื้อถัดไป
- ไม่เพิ่มหรือลดยาด้วยตนเอง

อินซูลิน

ทำไมผู้ที่เป็นเบาหวานบางรายต้องฉีดอินซูลิน?

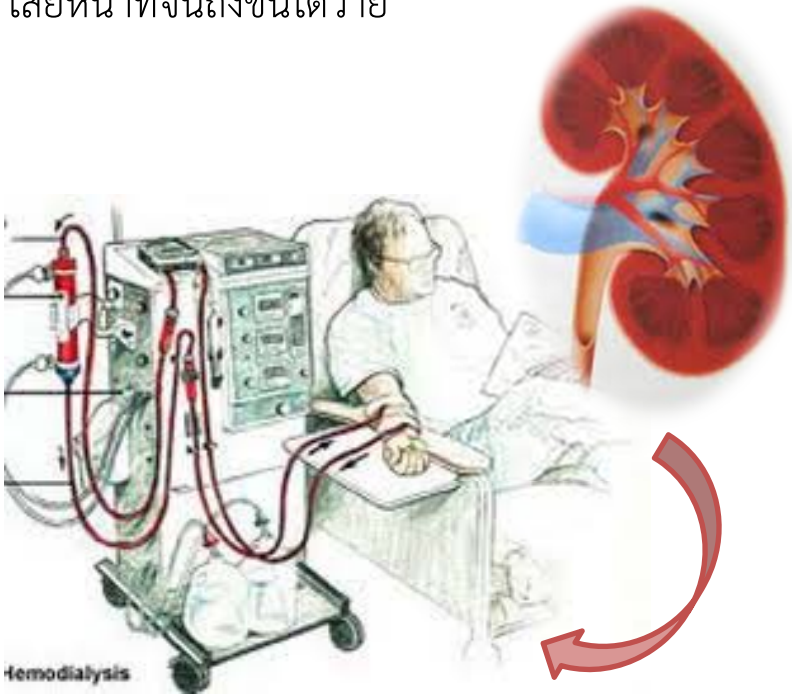
การใช้อินซูลิน เป็นวิธีการรักษาเบาหวานอีกวิธีหนึ่ง หากรักษาด้วยยาชนิดรับประทานในขนาดสูงสุดแล้วยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาจจำเป็นต้องฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

การใช้อินซูลินของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปโดยแพทย์จะกำหนดให้สอดคล้องกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย หากจำเป็นต้องใช้อินซูลิน ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับชนิด ปริมาณ การออกฤทธิ์ของอินซูลินและอาการข้างเคียง

3. ภาวะแทรกซ้อนทางไต

โดยปกติเลือดภายในร่างกายจะต้องผ่านการกรองที่ไตเพื่อกำจัดของเสียออกพร้อมกับปัสสาวะ ไตที่ต้องกรองเลือดซึ่งมีน้ำตาลสูงเป็นเวลานาน ไตจะทำงานหนัก ทำให้มีสภาพเสื่อมลง ทำให้มีโปรตีนรั่วปนออกมากับปัสสาวะ

ต่อมาโปรตีนจะรั่วออกมามากขึ้น และค่อยๆ เสียหน้าที่จนถึงขั้นไตวาย



อาการ ซีด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยคลื่นไส้อาเจียน บวมที่ หน้า หนังตา หลังเท้า ถ้ารุนแรงมากอาจบวมทั้งตัว หากมีความดันโลหิตสูงหรือ มีภาวะไขมันในเลือดสูงหรือสูบบุหรี่ด้วย จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น

จะดูแลไตอย่างไรดี

O ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

O ควบคุมความดันโลหิตให้ไม่เกิน 130/80 มิลลิเมตรปรอท

- หยุดสูบบุหรี่
- งดอาหารเค็ม ของหมักดอง
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานยาควบคุมความดันโลหิต

O ตรวจระดับอัลบูมินในปัสสาวะและการทำงานของไต ปีละครั้ง

การออกกำลังกายให้ปลอดภัยสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

สวมเสื้อผ้าและรองเท้าให้เหมาะสม

ไม่ควรออกกำลังกายโดยลำพัง

O **หากใจสั่น หน้ามืด ปวดหรือหายใจลำบาก** ขณะออกกำลังกาย ให้หยุดและดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานและนอนพัก หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์หรือพยาบาล เพื่อตรวจความผิดปกติ

O เวลาที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย คือ **1-3** ชั่วโมงหลังอาหาร

Oไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่กระทบกระเทือนหากมีแผลที่เท้า

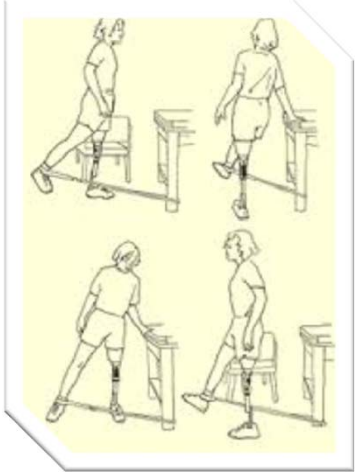
O ตรวจสภาพเท้าว่าผิวหนังมีอาการพอง ช้ำหรือเกิดบาดแผลหรือไม่ภายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง หากพบรีบปรึกษาแพทย์

O ควรพกลูกอมติดตัวไว้ขณะออกกำลังกายเพราะบางครั้งอาจมีน้ำตาลลดลงต่ำมากและทำให้เป็นลมได้

7. ยืนจับพนักเก้าอี้ ยกปลายเท้าทั้งสองข้างให้สูงจากพื้นให้มากที่สุด โดยไม่ยกส้นเท้า หมุนปลายเท้าเป็นวงกลม และสลับโดยยกส้นเท้าขึ้น โดยให้ปลายนิ้วยันอยู่ที่พื้นแล้วหมุนส้นเท้าเป็นวงกลมข้างละ 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 หรือเจ็บแปลบ คล้ายเข็มตำโดยเฉพาะบริเวณขา เป็นตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนแรง เสียการทรงตัว อาจหกล้มได้ง่าย

ความบกพร่องของระบบประสาทส่วนปลาย

ทำให้การรับความรู้สึกเจ็บหรือปวดลดลง มีอาการชาและมีโอกาสได้รับบาดเจ็บเพิ่มเช่น เป็นแผลที่เท้า การที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกเจ็บปวดทำให้ละเลยการรับการตรวจรักษาและการที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่แล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อลุกลามจนอาจถึงขั้นต้องถูกตัดขา

ถ่ายปัสสาวะไม่หมด

แผลที่เท้า

ความบกพร่องของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ถ่ายปัสสาวะไม่หมด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีความผิดปกติในการกลืนอาหาร ท้องอืด หน้ามืดบ่อย

วิธีการบริหารร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่ขาและเท้า

1.การเดิน วันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง

2.การเดินขึ้นบันไดในลักษณะก้าวเขย่ง

3. เหยียดกล้ามเนื้อน่อง (ยืนโน้มตัวไปข้างหน้าให้มือยันกับผนังสลับกับลงนั่งในท่าเดิมช้าๆ 10 ครั้ง แล้วงอแขนสลับกับเหยียดแขนคล้ายการผลัก โดยให้ขาและหลังอยู่ในแนวตรง ส้นเท้าติดพื้นตลอดเวลา)

4. นั่งเก้าอี้ กอดอก หลังตรงและลุกขึ้นยืน

5. บริหารปลายเท้ายืนจับพนักเก้าอี้

6. ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่า ลุกขึ้น-ย่อลง

7. ยกส้นเท้าขึ้น-ลง 20 ครั้งโดยให้ใช้มือเกาะเก้าอี้ ให้หลังตรงตลอดเวลา น้ำหนักที่ปลายเท้าทีละข้างสลับกันไป

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

o เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นโดยทำก่อนการเริ่มออกกำลังกาย *5-10 นาที*

o ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ เป็นเวลาติดต่อกัน *20-30* นาที เมื่อปฏิบัติจนชินแล้ว เพิ่มให้นานขึ้นจนถึงวันละ 30-40 นาที

o เริ่มจากการออกกำลังกายแบบเบาๆ และช้าๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มความแรงขึ้นทีละน้อย

o ก่อนหยุดออกกำลังกาย ควรค่อยๆผ่อนให้มีความช้าลง เพื่อให้การหายใจกลับคืนสู่ภาวะปกติ ไม่ควรหยุดทันทีทันใด

o ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

o หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

o ผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรรับประทานอาหารว่างเล็กน้อยก่อนออกกำลังกาย

การดูแลเท้าสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

ล้างให้สะอาด

เช็ดให้แห้ง

ไม่ทาโลชั่นที่ง่ามนิ้ว

ตรวจเท้าทุกวัน

ตัดเล็บสั้น

ไม่ใส่ถุงเท้าคับ

ไม่แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น

สวมรองเท้าที่ไม่คับ

ไม่เดินเท้าเปล่า

ตรวจรองเท้าก่อนสวม

ไม่ตัดตาปลาหรือหูดด้วยตนเอง

ไม่ใช้ความร้อนหรือความเย็นประคบ

งดสูบบุหรี่

จะจัดการตัวท่านเองอย่างไร ในการควบคุมโรคเบาหวาน?

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคให้ดี
2. เรียนรู้และเริ่มต้นในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมโรค

หลัก 7 ประการช่วยในการควบคุมโรคเบาหวาน

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

เพียงแต่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติตลอดเวลาก็จะมีสุขภาพที่ดีได้เหมือนคนปกติ

ข้อแนะนำสำหรับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพสำหรับผู้เป็นเบาหวาน

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

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)				
ผลการประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				

เขียนเป้าหมายของท่านลงในช่องสี่เหลี่ยม

ใส่เครื่องหมาย √ลงในวงกลม ถ้าท่านทำได้สำเร็จ

วิธีการจัดการตนเองที่จะช่วยให้ควบคุมโรคเบาหวานได้สำเร็จ

1. ตั้งเป้าหมายในการควบคุมโรคเบาหวาน
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดและติดตามความก้าวหน้าในเรื่อง...

- การรับประทานอาหาร
- ออกกำลังกาย/กิจกรรม
- การใช้ยา
- การเฝ้าระวังอาการหรือระดับน้ำตาลในเลือด
- การจัดการความเครียด
- การแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไป
- การควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

3. คิดและตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการควบคุมโรคเบาหวาน

ควบคุมระดับน้ำตาลแค่ไหน จึงจะเพียงพอ

* ก่อนอาหารควรอยู่ระหว่าง 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

* 2 ชั่วโมงหลังอาหารควรน้อยกว่า 180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

* ค่าฮีโมโกลบิน เอ วัน ซี ควรน้อยกว่า 7 เปอร์เซ็นต์

เป้าหมาย ในการป้องกันภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

- 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)	○	○	○	○
ผลการประเมินภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				

เขียนเป้าหมายของท่านลงในช่องสี่เหลี่ยม

ใส่เครื่องหมาย √ลงในวงกลม ○ ถ้าท่านทำได้สำเร็จ