



คำถามยอดฮิตพิชิตเบาหวาน

ที่มาของคำถาม : สำรองออนไลน์ผ่าน www.bangkokhealth.com

1 อาการที่แสดงว่าเป็นเบาหวานคือ ?

ระยะแรกที่น้ำตาลในเลือดเฉลี่ยต่ำกว่า 200 มก./ดล จะยังไม่มีอาการ แต่เมื่อน้ำตาล เกิน 200 มก./ดล จะมีอาการดังนี้



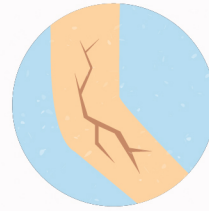
ปัสสาวะบ่อย



กระหายน้ำ



กินจุแต่น้ำหนักลดลง



ผิวแห้ง



อ่อนเพลียง่าย

2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยง ?



• พันธุกรรม

เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลมาก ในโรคเบาหวานชนิดที่ 1 (ตับอ่อนไม่ผลิตอินซูลิน)

• พฤติกรรมความเคยชินสะสมที่ไม่ดี



กินหวาน



อ้วน ไม่ออกกำลังกาย



นอนน้อย

มีอิทธิพลมากต่อเบาหวานชนิดที่ 2 (ภาวะดื้ออินซูลิน)

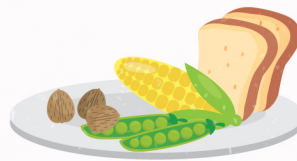
3 วิธีป้องกันไม่ให้เบาหวานกำเริบอย่างไร ?



ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม



งดกินหวาน เลี่ยงการกินแป้งขัดสี



กินข้าวๆ เน้นอาหารจากธัญพืช ถั่ว ผักหัว ที่มีใยอาหารสูง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



3 คำแนะนำ ที่คุณหมออยากบอก

- 1 ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ ในคนอ้วน อายุเกิน 40 ปี มีพันธุกรรมในครอบครัว
- 2 น้ำตาลในเลือดสูงสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง มีสติในการกิน สร้างความเคยชินในการออกกำลังกาย และจิตใจที่แข็งแรง
- 3 เมื่อรู้ว่าตนเป็นเบาหวาน ต้องมีวินัยในการกิน หรืออดยา ร่วมกับการควบคุมตนเองเสมอ จะทำให้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

