

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ง

- โปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวัน
- คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้เป็นเบาหวาน
- แบบบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
- แบบประเมินระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)

แผนการดำเนินจัดกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวัน

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 วัยผู้ใหญ่ จำนวน 35 คน

ระยะเวลาในการดำเนินการ : 3 วัน เวลา 09.00-15.00 น.

ผู้ดำเนินกิจกรรม : พยาบาลวิชาชีพ

วัตถุประสงค์ : แผนการดำเนินกิจกรรมค่ายเบาหวานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน

1. สามารถสร้างสัมพันธภาพในระหว่างกลุ่มสมาชิกและเพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเข้าค่ายเบาหวาน
2. มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน (สาเหตุ อาการ อาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน) การรักษา และการมีพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคได้
3. มีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคเบาหวานได้
4. ได้เรียนรู้ชนิดของอาหารกับระดับน้ำตาลในเลือดและการเลือกชนิดอาหารที่เหมาะสมได้
5. มีความรู้และทักษะการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้
6. มีทักษะในการวางแผนการมีพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรค เบาหวานได้
7. มีทักษะในการคำนวณความต้องการพลังงานต่อวันได้
8. สามารถจัดสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ จัดรายการอาหารแลกเปลี่ยนได้ถูกต้องเหมาะสมและตรวจสอบตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารจากแบบบันทึกได้
9. มีความมั่นใจในการปฏิบัติดูแลตนเองด้านต่างๆ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
10. สามารถตั้งเป้าหมายพร้อมการดูแลตนเองให้ได้ตามเป้าหมาย
11. เห็นความสำคัญและสามารถวางแผนการดูแลตนเองในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

**รายละเอียดการดำเนินกิจกรรมค่ายเบาหวาน** มีการดำเนินกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน แบบเข้าไป-เย็นกลับ ดังตาราง

**ตารางกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวัน**

เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ 1</b>	
<u>ภาคเช้า</u>	
08.00 – 08.40 น.	- เจาะเลือดที่ปลายนิ้วและรับประทานอาหารเช้า
08.40 – 09.10 น.	- สร้างสัมพันธภาพ “ มารู้จักกันเถอะ” - พักดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้
09.10 – 09.20 น.	- กิจกรรมให้ความรู้ในห้องเรียน เรื่องความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการดูแลตนเอง ในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการป้องกันภาวะแทรกซ้อนและกิจกรรมการเรียนรู้จากกลุ่ม
09.20 – 11.30 น.	- แจกคู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้เป็นเบาหวาน
11.30 – 12.00 น.	- กิจกรรมประสบการณ์จากตัวแบบ
<u>ภาคบ่าย</u>	
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	- กิจกรรมประสบการณ์โดยตรงในการเลือกรับประทานอาหาร/เจาะเลือดที่ปลายนิ้วหลังอาหารกลางวัน
14.30 – 15.00 น.	- กิจกรรมฝึกการออกกำลังกาย “รำไม้พลองป่าบุญมี” - ดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้

เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ 2</b>	
<u>ภาคเช้า</u>	
09.00 – 09.20 น.	- พุทธศุขทักทายก่อนเริ่มกิจกรรม
09.20 – 09.50 น.	- กิจกรรมฝึกการออกกำลังกาย “รำไม้พลองป่าบุญมี”
09.50 – 10.00 น.	- พักดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้
10.00 – 11.00 น.	- กิจกรรมกลุ่มการวางแผนการดูแลตนเอง “กิจกรรมโยนไข่”
11.00 – 12.00 น.	- กิจกรรมกลุ่มการคำนวณความต้องการพลังงานต่อวัน
<u>ภาคบ่าย</u>	
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.20 น.	- กิจกรรมสันตนาการ การแสดงของสมาชิก 2 กลุ่ม
13.20 – 15.00 น.	- กิจกรรมการจัดสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมกับตนเองและการจัดรายการอาหารแลกเปลี่ยนพร้อมทั้งฝึกจัดรายการอาหารสำหรับตนเองใน 1 วัน
	- ดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้

เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ 3</b>	
<u>ภาคเช้า</u>	
09.00 – 09.20 น.	- พุดคุยทักทายก่อนเริ่มกิจกรรม
09.20 – 09.30 น.	- กิจกรรมสันตนาการ “เกมพายเรือ”
09.30 – 09.40 น.	- พักดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้
09.30 – 09.40 น.	- กิจกรรมทบทวนการฝึกปฏิบัติการดูแลตนเอง “ กิจกรรม walk rally” จำนวน 3 สถานี
09.40 – 12.00 น.	1) สถานี “มีความรู้ ดูแลตนเอง” และ “ใช้ยาถูกต้อง ป้องกันโรคแทรก” 2) สถานี “กินพอดี ซึ่วีเป็นสุข” และ “ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตน้ำตาล” 3) สถานี “ดูแลเท้าเป็นยอด ปลอดภัยเกิดแผล” และ “รู้เท่าทันอาการ น้ำตาลต่ำ / สูง”
<u>ภาคบ่าย</u>	
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	- กิจกรรมตั้งเป้าหมายในการดูแลตนเอง “กิจกรรมสุขภาพที่ฉันคาดหวัง”
13.30 – 14.00 น.	- กิจกรรมความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง “กิจกรรมความต่อเนื่องของการกระทำ”
14.00 – 15.00 น.	- สรุปผลของการเข้าค่าย ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้าค่าย และการนำไปประยุกต์ใช้
	- ผู้วิจัยให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ยังปฏิบัติไม่เหมาะสม พิจารณาข้อจำกัด และให้คำปรึกษาในเรื่องที่ผู้ป่วยยังมีความวิตกกังวล กล่าวชมเชย เสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วย
	- ทำแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชุดเดียวกับก่อนการทดลอง
	- กิจกรรมอำลาปิดค่ายเบาหวาน
	- ดื่มน้ำสมุนไพร รับประทานผลไม้

โปรแกรมกิจกรรมค่ายเบาหวานกลางวัน

ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 วัน เวลา 08.00 – 15.00 น.

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพในระหว่างกลุ่มสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเข้าค่ายเบาหวาน</p>	<p align="center"><u>กิจกรรมวันที่ 1</u></p> <p>ภายหลังการตรวจน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้าแล้ว ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเช้าแล้วเริ่มกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกิจกรรมในชั้นเรียน ดังนี้</p> <p>ปัจจุบันผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม มักจะรับประทานอาหารพวกหวาน มัน เค็มมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองมากนัก ผู้ป่วยส่วนใหญ่แม้จะรับประทานยาเบาหวานตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ก็ยังไม่สามารถควบคุมโรคได้ หากยังคงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบเดิมๆ และขาดการ.....</p> <p>.....</p>	<p align="center">-</p>	<p>- ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัวเอง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเบาหวาน</p> <p>- <b>กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “มารู้จักกันเถอะ”</b></p> <p>1. ผู้ช่วยวิจัยแจกแผ่นป้ายชื่อ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกเขียนป้ายชื่อที่ต้องการให้ผู้อื่นเรียก พร้อมทั้งจำนวนปีที่ เป็นเบาหวาน</p>	<p>1. แผ่นกระดาษแข็ง ร้อยด้วยเชือกสำหรับทำเป็นป้ายชื่อคล้องคอ</p> <p>2. ปากกาปลายสักหลาด</p>	<p>1. จากการสังเกตสมาชิกแสดงความสนใจและเต็มใจแนะนำตัวเองและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริม การรับรู้ สมรรถนะแห่ง ตน	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>6. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการวางแผนการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเพื่อควบคุมโรค เบาหวานได้</p>	<p style="text-align: center;"><b>กิจกรรมวันที่ 2</b></p> <p>1. ก่อนเริ่มกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยทักทายกันเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อให้เห็นประโยชน์ และนำเข้าสู่กิจกรรมการวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองแต่ละเรื่อง</p> <p>2. ให้สมาชิกฝึกออกกำลังกายซ้ำเพื่อเป็นการทบทวน ด้วยการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้พลองบ้านูญมี 12 ท่า</p> <p>3. ภายหลังจากทำกิจกรรมโยนไข่ ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ภายหลังจากสมาชิกสรุป ผู้วิจัยจึงโยงสรุปกิจกรรมให้สอดคล้องกับเรื่องการวางแผนการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมว่าทำให้สามารถควบคุมโรคได้ดี ซึ่งกิจกรรมโยนไข่เปรียบเหมือนกับการวางแผนในการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนี้</p> <p>- ไข่ไก่ เปรียบเหมือนตัวผู้ป่วยเบาหวาน ถ้าวางแผนการห่อหุ้มไข่ไม่ดี ก็จะทำให้ไข่แตกหรือร่วงได้เมื่อถูกโยนลงมาจาก</p>	<p>- การกระทำที่ได้บรรลุความสำเร็จ</p> <p>- การชักจูงด้วยคำพูด</p> <p>- การกระตุ้นทางอารมณ์</p>	<p>- “กิจกรรมโยนไข่”</p> <p>- แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน</p> <p>1) ผู้ช่วยวิจัยมอบอุปกรณ์ให้สมาชิก กลุ่มละ 1 ชุด</p> <p>2) ผู้ช่วยวิจัยบอกให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่มอบให้ห่อหุ้มไข่ไก่ให้ปลอดภัยจากการโยนจากที่สูง ประมาณ 2 เมตร โดยไม่ให้ไข่แตกหรือร่วง แต่กลุ่มอาจใช้อุปกรณ์ทั้งหมดที่มอบให้หรือจะใช้บางส่วนก็ได้ โดยให้เวลาทำงาน 15 นาที</p> <p>3) เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยตัดสินผลงานของกลุ่มตาม</p>	<p>1. ไข่ไก่ จำนวน 1 ฟอง</p> <p>2. กระดาษทิชชู หลอดกาแฟ ยางรัดของ และไม่เสียบลูกชิ้น จำนวนอย่างละ 10 ชิ้น</p>	<p>1. สมาชิกมีการวางแผนการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด</p> <p>2. สมาชิกมีทักษะการวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการส่งเสริม การเรียนรู้ สมรรถนะแห่ง ตน	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>9. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านต่างๆ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p style="text-align: center;"><b>กิจกรรมวันที่ 3</b></p> <p>1. ก่อนเริ่มกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยทักทายกันเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในเรื่องของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อให้เห็นประโยชน์ และนำเข้าสู่กิจกรรมการวางแผนการดูแลตนเองแต่ละเรื่อง</p> <p>2. หลังจากที่ให้สมาชิกพูดคุยทักทายกันเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเกมพายเรือ เพื่อสร้างความตื่นตัวก่อนเริ่มกิจกรรม</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าว: ในเรื่องของการดูแลตนเองในแต่ละด้าน แต่ละวันมีความสำคัญ ในวันนี้จะมีการเรียนรู้การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านต่างๆ ให้ถูกต้อง ด้วยกิจกรรม การเดินแรลลี่ (Walk rally)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การกระทำที่ได้บรรลุความสำเร็จ</li> <li>- การชักจูงด้วยคำพูด</li> <li>- การกระตุ้นทางอารมณ์</li> </ul>	<p><b>กิจกรรมทบทวนการฝึกปฏิบัติการดูแลตนเองด้านต่างๆ</b></p> <p>- “กิจกรรมการเดินแรลลี่” (Walk Rally)</p> <p>: ก่อนเริ่มกิจกรรม walk rally ให้สมาชิกร่วมกิจกรรมเกมพายเรือ มีรายละเอียดดังนี้ :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม</li> <li>2. ผู้วิจัยให้สมาชิก จำนวน 2-3 คน มายืนตรงกลางวง และสาธิตพายเรือที่ตนเองเคยพายหรือเคยเห็นมาก่อน</li> <li>3. ให้ทุกคนร้องเพลงพายเรือและเดินเป็นวงกลมพร้อมกับทำท่า</li> </ol>	<p>สื่อการสอนแต่ละสถานี ดังนี้ :</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้เรียนรู้ และได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง มีความมั่นใจในการดูแลตนเองในด้านต่างๆ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง</li> <li>2. สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการวางแผนแก้ไขปัญหาในด้านต่างๆ</li> </ol>

# คู่มือการดูแลตนเอง สำหรับผู้เป็นเบาหวาน

😊“เบาหวานควบคุมได้  
หากปฏิบัติตนถูกต้องและต่อเนื่อง  
แม้โรคแทรกซ้อน  
ก็ไม่อาจกล้ำกราย” 😊

จัดทำโดย อุษา ทัศนวิน  
นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## คำนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับผู้ป่วยมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากว่าผู้ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา

คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้เป็นเบาหวานเล่มนี้ประกอบด้วยความรู้เรื่องโรคและแนวทางการปฏิบัติที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อมอบให้ผู้ป่วยเบาหวานไว้ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา การดูแลเท้า การป้องกันและการแก้ไขการเกิดภาวะแทรกซ้อน และการติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะได้ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานนำความรู้และแนวทางการปฏิบัติไปประกอบการดูแลตนเองเพื่อให้การดูแลรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถป้องกันหรือชะลอและลดความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ลงได้

อุษา ทศนวิน

ผู้จัดทำ

☺ ผู้เป็นเบาหวานสามารถควบคุมโรคได้ ถ้าปฏิบัติ..ดังนี้ ☺

\* มีความรู้ ดูแลตนเอง \*

✓ กินพอดี ชีวิตเป็นสุข ✓

🔪 ออกกำลังกายวันละนิด พิชิตน้ำตาล 🗡

◎ ให้อาณุกต้อง ป้องกันโรคแทรก ◎

👍 ดูแลเท้าเป็นยอด ปลอดภัยเกิดแผล 👍

\* รู้เท่าทัน น้ำตาลต่ำ/สูง \*

## โรคเบาหวาน...คืออะไร?

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ และ/หรือร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลินได้ตามปกติ ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและมีความผิดปกติทางเมตาบอลิซึมอื่น ๆ ตามมา ซึ่งหากไม่สามารถควบคุมความผิดปกติดังกล่าวได้ จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ทั้งหลอดเลือดขนาดเล็ก เช่น โรคไตโรคจอประสาทตาผิดปกติ โรคเส้นประสาทผิดปกติ และหลอดเลือดขนาดใหญ่ เช่น โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดส่วนปลายที่ขา



## อาการ...ของผู้ที่เป็นเบาหวานที่พบบ่อย

1. ปัสสาวะบ่อย และมาก ปัสสาวะกลางคืนมากกว่า 3-4 ครั้ง
2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย และมาก
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง อ่อนเพลีย
4. เป็นแผล หรือฝีง่าย แต่หายยาก
5. คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
6. ซาปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศลดลง
7. ตามัว พร่า ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ

อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นทันทีทันใด หรือใช้เวลานาน อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวนหนึ่งที่ไม่เคยมีอาการนี้มาก่อน



## เบาหวานรักษา.....อย่างไร?



### หลักการรักษาโรคเบาหวานและการดูแลสุขภาพ

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. การให้ยาเบาหวานอย่างถูกต้อง

4. การติดตามการรักษาตามนัดและการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง
5. การควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

### 📢 อะไรจะเกิดขึ้น

#### ถ้าไม่ดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวาน

เมื่อเป็นเบาหวานมานานและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ดังต่อไปนี้

1. พยาธิสภาพที่ตา อาจเป็นต้อกระจกก่อนวัย ประสาทตาหรือจอตาเสื่อม ทำให้การมองเห็นลดลง
2. พยาธิสภาพต่อระบบประสาท อาจมีการเสื่อมของปลายประสาท ทำให้มีอาการชาหรือปวดร้อนตามปลายมือ ปลายเท้า หรือเป็นตะคริว
3. พยาธิสภาพที่ไต ทำให้มีอาการบวม ซีด ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้บ่อย
4. ผนังหลอดเลือดแข็งตัว ทำให้มีความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน เป็นอัมพาต เท้าเย็นเป็นตะคริว หรือปวดขณะเดินมาก
5. เกิดโรคติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงมากกว่าคนปกติเนื่องจากภูมิคุ้มกันมีความบกพร่องในหลายด้าน โรคติดเชื้อที่พบบ่อย ได้แก่ การติดเชื้อที่ระบบหายใจ การติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อที่ผิวหนังและเนื้อเยื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดเชื้อที่เท้า
6. ระบบสืบพันธุ์ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ในผู้หญิงอาจเป็นสาเหตุของการแท้งบุตรบ่อยๆ หรือครรภ์เป็นพิษ ทารกพิการ หรือทารกตัวใหญ่
7. ผิวหนัง มีอาการคันตามตัว เป็นฝีบ่อย คันบริเวณอวัยวะเพศและติดเชื้อได้ง่าย
8. แผลหายช้า เกิดภาวะติดเชื้อได้ง่าย หรือแผลมีความรุนแรงมากกว่าปกติ



#### อาหารกับเบาหวาน

กินพอดี.....🍌.....ชีวิตเป็นสุข

#### อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การปรับการกินอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นหัวใจหลักที่สำคัญที่สุดของการรักษาโรคนี้ การควบคุมอาหารจะต้องดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมตลอดเวลา มิฉะนั้นการเข้ากินเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะไม่ได้ผลอะไรเลย

จุดมุ่งหมายในการควบคุมอาหาร ก็เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อน หรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อน เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่สามารถใช้และปรับระดับน้ำตาลในเลือดได้เช่นคนปกติ

ดังนั้นการควบคุมอาหาร จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกับค่าปกติ คือมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง เท่ากับ 90-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งจะช่วยลดหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากโรคเบาหวานได้



✓ ปริมาณพลังงานที่ท่านควรได้รับในแต่ละวัน

1. ส่วนสูงของท่าน = .....เซนติเมตร
2. น้ำหนักของท่าน = ..... กิโลกรัม
3. ค่าดัชนีมวลกาย = ..... กิโลกรัม/ ตารางเมตร
4. ค่าน้ำหนักตัวมาตรฐาน = ..... กิโลกรัม
5. กิจกรรมประจำวันของท่านคือ.....
6. ท่านต้องการพลังงาน.....กิโลแคลอรี/วัน



\* อาหารผู้ป่วยเบาหวานนั้น อาจแบ่งง่ายๆ เป็น 3 ประเภท ดังนี้

**ประเภทที่ 1 ไม่ควรรับประทาน**

ได้แก่ อาหารที่มีน้ำตาลสูง หรือขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา ลอดช่อง น้ำเก๊กช๊อว์ อาหารเชื่อม เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม เป็นต้น

**เครื่องดื่ม** เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำเขียว น้ำแดง โอเลี้ยง เครื่องดื่มชูกำลัง นมข้นหวาน น้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลประมาณ 8-15 % เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นน้ำมะเขือเทศ ซึ่งมีน้ำตาลประมาณ 1 %

**ควรดื่ม** น้ำเปล่า น้ำชา ไม่ใส่น้ำตาล

**ถ้าดื่มกาแฟ** ควรดื่มกาแฟดำ หรือหากติดรสหวานอาจเติมน้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลทรายได้ หากติดรสมันจากครีมเทียมควรเปลี่ยนเป็นนมจืดพร่องไขมันจะดีกว่า

**ถ้าดื่มน้ำอัดลม** ควรดื่มน้ำอัดลมที่ใส่น้ำตาลเทียม เช่น ไดเอทโค้ก เป๊ปซี่แม็กซ์

## **ประเภทที่ 2 รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน**

ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ถั้วฝักยาว ผักบุ้ง ถั้วงอก ทำเป็นอาหาร เช่น ต้มจืด ยำ สลัด ผัดผัก อาหารเหล่านี้ให้พลังงานต่ำและมีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณไม่มาก (คาร์โบไฮเดรต คือ สารอาหารหลักที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด) และผักใบเขียวมีกากอาหาร ซึ่งทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง

## **ประเภทที่ 3 รับประทานได้แต่ต้องจำกัดจำนวน** ได้แก่

- อาหารพวกแป้ง เช่น ข้าว เผือก มัน ขนมจีน มักกะโรนี ถั้วเมล็ดแห้ง
- ลดอาหารไขมัน เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอดน้ำมันมากๆ อาหารสำเร็จรูป
- ผักประเภทหัว เช่น ฟักทอง ถั้วงอกหัวโต หัวหอม หัวปลี
- ผลไม้บางชนิดที่มีรสชาติดหวาน ควรหลีกเลี่ยง หากอยากรับประทาน ควรรับประทานในปริมาณที่แนะนำ ผลไม้ที่แนะนำให้รับประทานได้บ่อยครั้งในปริมาณที่แนะนำ เช่น สับปะรด ลำไย ลิ้นจี่ ทุเรียน แอปเปิ้ล กั้วย มะละกอ แก้วมังกร

นอกจากนี้อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน คืออาหารที่มีเส้นใยสูง (อาหารไฟเบอร์สูง) จะช่วยให้การดูดซึมอาหารช้าลง จึงควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีไฟเบอร์สูง ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ แอปเปิ้ล ข้าวโพดอ่อน ถั้วฝักยาว แครอท เม็ดแมงลัก ฝรั่ง ถั้วระะ ถั้วเขียว ขนมหังโฮลวีท กระหล่ำปลี ข้าวกล้อง เป็นต้น

๒. แต่ละวัน....แต่ละคน....จะกินเท่าไรดี

ตารางที่ 3: ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร (แบ่งเป็นมื้อ) ที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ  
(ดีมนม)

พลังงาน(กิโลแคลอรี)	1,200	1,500	1,800	2,000
หมวดอาหาร				
อาหารเช้า				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	2	2	2.5	3
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	1	1	1	1
ไขมัน (ช้อนชา)	1	2	2	2
ผัก (ทัพพี)	1	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1	1
นมพร่องไขมัน (แก้ว)	1/2	1	1	1
อาหารเที่ยง				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	2	2	3	3
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	1	1	1	1.5
ไขมัน (ช้อนชา)	2	2	2	3
ผัก (ทัพพี)	1	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1	2
อาหารเย็น				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	1	1	2	2
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	2	2	3	3
ไขมัน (ช้อนชา)	1	1	1	1
ผัก (ทัพพี)	1	1	2	2

พลังงาน(กิโลแคลอรี) หมวดอาหาร	1,200	1,500	1,800	2,000
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	-	-	-	1
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	-	-	-	-
ไขมัน (ช้อนชา)	-	-	-	-
ผัก (ทัพพี)	-	-	-	-
ผลไม้ (ส่วน)	-	2	2	2
นมพร่องไขมัน (แก้ว)	1	-	-	-

ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร (ทั้งวัน) ที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ  
(ต่อนม)

มีคาร์โบไฮเดรต 55% โปรตีน 15 % ไขมัน 30 %

พลังงาน(กิโลแคลอรี) หมวดอาหาร	1,200	1,500	1,800	2,000
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	6	7	8.5	10
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	3	3	4	4.5
ไขมัน (ช้อนชา)	5	6	7	8
ผัก (ทัพพี)	3	3	3	3
ผลไม้ (ส่วน)	4	5	6	7
นมพร่องไขมัน (แก้ว)	0.5	1	1	1

ตารางที่ 4: ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร (แบ่งเป็นมื้อ) ที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ  
(ไม่ตีมนม)

พลังงาน(กิโลแคลอรี)	1,200	1,500	1,800	2,000
หมวดอาหาร				
อาหารเช้า				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	2	2	2	3
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	1	1	1	2
ไขมัน (ช้อนชา)	1	2	2	2
ผัก (ทัพพี)	1	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	1	1
อาหารเที่ยง				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	2	2	3	3
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	1	1	2	2
ไขมัน (ช้อนชา)	2	2	2	2
ผัก (ทัพพี)	1	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	2	2
อาหารเย็น				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	2	3	3	3
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	1	2	2	2
ไขมัน (ช้อนชา)	2	2	3	3
ผัก (ทัพพี)	1	1	1	1
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	2	2

พลังงาน(กิโลแคลอรี) หมวดอาหาร	1,200	1,500	1,800	2,000
อาหารว่าง				
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	-	-	1	1
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	-	-	1/2	1
ไขมัน (ช้อนชา)	-	-	-	1
ผัก (ทัพพี)	-	-	-	-
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	2	2

ตัวอย่างสัดส่วนอาหาร (ทั้งวัน) ที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ  
(ไม่ตีมนม)

มีคาร์โบไฮเดรต 55% โปรตีน 15 % ไขมัน 30 %

พลังงาน(กิโลแคลอรี) หมวดอาหาร	1,200	1,500	1,800	2,000
ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	6	7	9	10
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (ช้อนโต๊ะ)	3	4	5.5	7
ไขมัน (ช้อนชา)	5	6	7	8
ผัก (ทัพพี)	3	3	3	3
ผลไม้ (ส่วน)	4	5	7	8

## ออกกำลังกายวันละนิด... 😊...พิชิตน้ำตาล



### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้
- ✓ ช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้
  - ✓ ลดความดันโลหิต
  - ✓ ทำให้การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ดีขึ้น สามารถป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนด้านระบบหัวใจและหลอดเลือดได้
  - ✓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ร่างกายมีพลังกำลังทำให้คล่องตัว
  - ✓ ลดน้ำหนัก ขจัดไขมันส่วนเกิน
  - ✓ อารมณ์และจิตใจแจ่มใส
  - ✓ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### \* ข้อกำหนดและการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

#### เมื่อออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ตรวจสอบเช็คสุขภาพก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย เช่น ตรวจระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท คลื่นไฟฟ้าหัวใจ สภาพจอตา ตรวจการทำงานของไต
2. กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

### \* การเตรียมตัวการออกกำลังกาย

1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. เรียนรู้อาการ และวิธีป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
3. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เริ่มต้นที่ละน้อยอย่างสม่ำเสมอ
4. ผู้ที่มีอาการของระบบกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ หรือมีความผิดปกติของระบบประสาทส่วนปลาย เช่น มีอาการชาที่เท้า ต้องหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกระแทกมากๆ เช่น วิ่ง กระโดด ควรออกกำลังกายด้วยการทำกายบริหารในท่านั่งหรือยืนแทน
5. รับประทานอาหารว่างก่อนออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอโดยดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย จิบน้ำเล็กน้อยในขณะที่ออกกำลังกาย เพื่อชดเชยการสูญเสีย และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดน้ำ
7. พกถุงอม 5-7 เม็ด ติดตัวไว้เพื่ออมเมื่อเกิดอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ
8. สวมเสื้อและกางเกงน้ำหนักเบา พอดีตัวหรือหลวมเล็กน้อย อย่าให้แน่นเกินไป

9. รองเท้าที่สวมพอดี กระชับ ไม่ควรวีใส่รองเท้าที่คับ หรือหลวมมากเกินไป ไม่บีบรัด พื้นนุ่ม มีการระบายอากาศและความชื้นได้ และควรสวมถุงเท้าด้วยเสมอ

**\* ขั้นตอนการออกกำลังกาย**

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วย 4 ช่วง ได้แก่

- ช่วงที่ 1** ช่วงอบอุ่นร่างกาย โดยการเดินนาน 5-10 นาที
- ช่วงที่ 2** ช่วงยืดเหยียดกล้ามเนื้อนาน 5-10 นาที เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมกับการออกกำลังกาย
- ช่วงที่ 3** ช่วงออกกำลังกายนาน 30-40 นาที โดยการรำไม้พลองของป่าบุญมี
- ช่วงที่ 4** ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายนาน 5-10 นาที โดยค่อยๆ ผ่อนแรงในการออกกำลังกายลงแล้วจึงยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการล้าที่กล้ามเนื้อ

**ออกกำลังกายขนาดไหนจะพอดี ???**

- 1. ความบ่อยในการออกกำลังกาย** การออกกำลังกายที่จะสามารถเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายได้ต้องออกบ่อยอย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- 2. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย** ควรใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 - 60 นาที อย่างต่อเนื่อง หรืออย่างน้อยครั้งละ 10 นาที 3 ครั้งต่อวัน
- 3. ความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย** ความหนักของการออกกำลังกายเปรียบเสมือนการกำหนดขนาดของการกินยานั่นเอง คือต้องมีขนาดเหมาะสมหรือพอดีสำหรับตัวเรา ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานควรออกกำลังกายที่มีขนาดความหนักปานกลาง คือการออกกำลังกายให้มีอัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 55-79 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220 – อายุ เป็นปี)

✓ สูตรคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจตามขนาดความหนักที่กำหนด = 55-79 % ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด

**ตัวอย่าง** ถ้าความหนักที่กำหนด = ร้อยละ 70 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ

อายุของผู้ออกกำลังกาย = 50 ปี

ฉะนั้น ร้อยละ 70 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ

$$= (70/100) \times (220-50)$$

$$= 119 \text{ ครั้ง/นาที}$$

นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจกำหนดความหนักของการออกกำลังกายได้โดยการใช้ **ความรู้สึกเหนื่อย** ของผู้ป่วยแทนการใช้วิธีการคำนวณหาค่าของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

\* **ความรู้สึกเหนื่อย** แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. การออกกำลังกาย **ขนาดเบา** ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าไม่เหนื่อย หรือรู้สึกสบาย  
2. การออกกำลังกาย **ขนาดความหนักปานกลาง** ผู้ป่วยจะรู้สึกเริ่มเหนื่อย หรือในบางคนอาจรู้สึกเหนื่อย หายใจแรง และมีเหงื่อออก

3. การออกกำลังกาย **ขนาดความหนักมาก** ผู้ป่วยจะรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจแรงมากหรือมีอาการหอบ และไม่สามารถพูดคุยขณะออกกำลังกายได้

#### **ตารางที่ 5: ตารางแสดงค่าระดับความเหนื่อย**

ค่าระดับคะแนนความเหนื่อย กำหนดเป็นตัวเลขจาก 6-20 โดยวัดจากระดับความรู้สึกสบายจนถึงเหนื่อยที่สุด โดยทั่วไปค่าระดับความเหนื่อยของผู้ป่วยเบาหวานที่เหมาะสม เฉลี่ยประมาณ 12-14 ซึ่งวัดจากระดับความรู้สึกของผู้ป่วย ดังแสดงในตาราง

6	
7	รู้สึกสบาย
8	
9	ไม่เหนื่อย
10	
11	เริ่มรู้สึกเหนื่อย
12	
13	<b>ค่อนข้างเหนื่อย</b>
14	
15	เหนื่อย
16	
17	เหนื่อยมาก
18	
19	เหนื่อยที่สุด
20	

ที่มา: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2549

#### 4. ความถี่ของการออกกำลังกาย

ความถี่ในการออกกำลังกายควรพิจารณาตามระยะเวลา ความหนัก และรูปแบบของการออกกำลังกายเป็นหลักโดยทั่วไปการใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 30-60 นาที ด้วยความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนในกรณีที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15-20 นาที ผู้ป่วยสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน

#### 5. ความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย

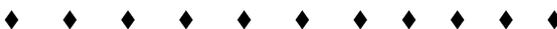
เมื่อผู้ป่วยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องไปได้ระยะหนึ่ง จะทำให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงขึ้น ผู้ป่วยสามารถเพิ่มขนาดของการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยการเพิ่มความถี่ หรือระยะเวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้นได้ แต่ควรเพิ่มอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันอาการเมื่อยล้า หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

#### ⊖ ข้อควรระวังในขณะออกกำลังกาย ⊖

ผู้ป่วยต้องรู้จักสังเกตอาการผิดปกติในระหว่างออกกำลังกาย ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ควรออกกำลังกายหรือหยุดออกกำลังกายทันที และรีบปรึกษาแพทย์ อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้มี อาการต่อไปนี้

- รู้สึกไม่สบาย หรือมีไข้
- หายใจไม่สะดวก เหนื่อยมากผิดปกติ
- ใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ
- เจ็บแน่นหน้าอก
- อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ เช่น หิว เหงื่อออกมาก เวียนศีรษะ ตาลาย คลื่นไส้อาเจียน
- ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว หน้ามืด

ในกรณีที่มีปัญหาทางสุขภาพที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคกระดูกและข้อ เป็นแผลที่เท้า ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ควรได้รับการรักษาให้ดีขึ้นก่อนออกกำลังกาย



## ◎..... ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน.....◎

### \* ประเภทของยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน

แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

กลุ่มที่1. ยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งอินซูลินเพิ่มมากขึ้น เช่น ไกลเบนคลาไมด์ คลอโปรปาไมด์ รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง

อาการข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ คือ คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแพ้ยา ตัวเหลือง ตาเหลือง น้ำหนักตัวเพิ่ม ถ้าใช้ยาเกินขนาดจะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

กลุ่มที่2. ยาที่ออกฤทธิ์การสร้างกลูโคสจากตับและชะลอการดูดซึมของกลูโคสจากตับและชะลอการดูดซึมของกลูโคสที่ระบบทางเดินอาหาร ตลอดจนทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ดีขึ้นในกล้ามเนื้อ ลดไขมันในเลือดและไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เช่น เมตฟอร์มิน

อาการข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ คือ เบื่ออาหารคลื่นไส้ ขมในปาก ถ่ายอุจจาระบ่อย ถ่ายเหลว ท้องอืด แน่นท้อง ควรรับประทานหลังอาหารทันทีเพื่อลดอาการแทรกซ้อนของระบบทางเดินอาหาร

กลุ่มที่3. ยาที่ออกฤทธิ์โดยการยืดระยะเวลาการย่อยสารอาหารคาร์โบไฮเดรต (พวกแป้งและน้ำตาล) และยืดระยะเวลาของการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตในลำไส้เล็ก ควรรับประทานยาหลังอาหารคำแรก เช่น อะคาร์โบส

อาการข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ คือ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเสีย

กลุ่มที่4. ยาที่ออกฤทธิ์โดยลดภาวะดื้ออินซูลิน ช่วยลดการหลั่งกลูโคสจากตับ และเพิ่มประสิทธิภาพของกลูโคสในกล้ามเนื้อ รับประทานก่อนอาหารวันละครั้ง เช่น โทรกลิตาโซน

อาการข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ คือ เป็นพิษต่อตับ ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่ตับมีปัญหา และควรติดตามการทำหน้าที่ของตับอย่างสม่ำเสมอ และหยุดยาทันทีที่พบว่าตับมีปัญหา

\* ในการรักษาแพทย์อาจใช้ยาเพียงประเภทเดียวหรือใช้ยาหลายประเภทร่วมกันได้ เนื่องจากกลไกการออกฤทธิ์ต่างกัน

### ✓ ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานยาเบาหวาน

- ☞ ควรรับประทานยาตามแผนการรักษาของแพทย์
- ☞ ควรรับประทานยาในเวลาเดียวกันทุกวัน
- ☞ ความถี่ของการรับประทานยาขึ้นอยู่กับระยะเวลาการออกฤทธิ์ และปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย
- ☞ ในกรณีที่มีรับประทานยาก่อนอาหารมื้อเช้า ให้รับประทานทันทีที่นึกได้

☞ ถ้าใช้ยาวันละครั้งและลืมรับประทานยา 1 วัน ไม่ควรรับประทานยาชดเชยเป็น 2 เม็ดในวันถัดไป

☞ ถ้าใช้ยาวัน 2 ครั้ง เช้า- เย็น และลืมรับประทานยามื้อเช้า ไม่ควรรวบยา 2 มื้อในมื้อเย็น

- เก็บยาไว้ในที่มิดชิดและหยิบง่าย
- จัดลำดับมื้อยาให้จำง่ายด้วยตนเอง
- แบ่งขนาดยาเป็นมื้อๆ ต่อวัน
- เขียนโน้ตเตือนความจำหรือใช้นาฬิกาปลุก
- จัดหากล่องบรรจุยาเรียงตามมื้ออาหารพร้อมชื่อกำกับ
- ถ้าลืมรับประทานยามื้อใดบ่อยๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับยา
- ถ้าเจ็บป่วยและรับประทานอาหารไม่ได้ ไม่ควรหยุดยาเอง ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อปรับแผนการรักษา

### \* การดูแลและการเก็บรักษา

- ♦ เก็บยาไว้ในอุณหภูมิห้องไม่ต้องแช่ในตู้เย็น
- ♦ ไม่ใช่ยาที่หมดอายุ
- ♦ สังเกตสีของยาที่เปลี่ยนไป หากยามีการเปลี่ยนสีไม่ควรใช้
- ♦ เก็บยาไว้ติดตัวเมื่อเดินทาง ไม่ควรใส่ในกระเป๋าเสื้อผ้า และควรเตรียมยาให้เกินปริมาณที่จะใช้เล็กน้อย เพื่อใช้ในกรณีจำเป็น

### การดูแลสุขภาพเท้า

ดูแลเท้าเป็นยอด..... → .....ปลอดภัยเกิดแผล

ทำไมต้องดูแลเท้า???..... → .....ป้องกัน.....ก่อนสูญเสีย

### สาเหตุที่เกิดแผลที่เท้าได้ง่าย

1. มีการเสื่อมของประสาทส่วนปลายที่ไปเลี้ยงขาและเท้า การรับรู้ความรู้สึกน้อยลง เกิดอาการชานิ้วเท้า มีโอกาสเป็นแผลโดยไม่รู้ตัว เมื่อประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขาและเท้าเสื่อมกล้ามเนื้อจะลีบลง ทำให้รูปร่างของเท้าผิดปกติ นิ้วเท้าจะงอขึ้น เท้ารับน้ำหนักไม่สม่ำเสมอ บริเวณที่รับน้ำหนักมากหรือถูกกดเป็นเวลานานหนังจะหนาขึ้นเกิดเป็นตาปลาหรือเป็นแผล

2. การไหลเวียนของโลหิตไปสู่ขาลดลง เนื่องจากผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้น ทำให้ขาดอาหารและออกซิเจน ผิวหนังที่เท้าจะบางลง แผลหายช้า เกิดอาการปวดน่องเวลาเดิน ถ้าเป็นมากจนหลอดเลือดอุดตัน เนื้อเยื่อส่วนปลายจะตายและมีสีดำคล้ำขึ้น จนต้องตัดนิ้วเท้าหรือนิ้วเท้าแหว่งดำหลุดไปได้

3. เส้นประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมต่อมเหงื่อเสื่อมทำให้เกิดภาวะผิวหนังแห้ง ผิวแตก ก่อให้เกิดแผลได้ง่าย

4. ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ จะเกิดการติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะเชื้อราที่ผิวหนัง ระหว่างนิ้วเท้าทำให้ผิวหนังถลอกมีแผลเกิดขึ้น อาจมีเชื้อโรคที่รุนแรงเกิดขึ้นตามมา

★ คุณคงต้องเริ่มที่จะหันมาดูแลเท้าของตัวเองให้มากขึ้น ★

▶ ▶▶ ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้

\* เท้าชา

\* เจ็บขา และเท้า หรือปวดน่องเวลาเดินนานๆ

\* ตาปลา หน้หงาๆ ที่เท้า เล็บขบ

\* รูปร่างเท้าเปลี่ยนไป

\* เป็นแผลที่เท้า

คุณกำลังเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าและอาจนำไปสู่การสูญเสียเท้าในอนาคต

**\* คุณจึงควรหมั่นดูแลเท้าเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ \***

### แสดงอัตราผู้ป่วยเบาหวานที่ถูกตัดขา

อัตราการถูกตัดขาในผู้ป่วยเบาหวานมีตั้งแต่ 2.1 ถึง 13.7 รายต่อ 1,000 คนต่อปี ระดับที่ถูกตัดบ่อยคือนิ้วเท้า ระดับใต้เท้า ระดับเหนือเท้า และกลางฝ่าเท้าตามลำดับ

(ศิริพร จันทร์ฉาย, 2548)

### ข้อปฏิบัติ 10 ประการในการดูแลเท้า

ข้อที่ 1 การรักษาความสะอาดเท้า

✦ หมั่นล้างเท้าให้สะอาดทุกวันหลังอาบน้ำเข้า-เย็น ด้วยสบู่อ่อนๆ

✦ เช็ดเท้าให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดและนุ่ม โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า

✦ การหมั่นล้างทำความสะอาดเท้าจะช่วยป้องกัน

การอักเสบซึ่งเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา จนอาจทำให้เกิดการอักเสบลุกลามได้

ข้อที่ 2 การตรวจเท้า

✦ ควรตรวจเท้าด้วยตนเองทุกวัน เพื่อค้นหาความผิดปกติ เช่น ตาปลา หน้หงาๆ ตุ่มพุพอง รอยแตกของผิวหนัง แผลอักเสบ ปวด บวม แดง จับดูร้อนๆ ผิวคล้ำหรือซีดผิดปกติ เล็บขบ

✦ ควรตรวจนิ้วเท้า ซอกนิ้วเท้า ส่วนบริเวณที่ยากต่อการดู เช่น ส้นเท้า ฝ่าเท้า อาจใช้กระจกช่วยได้

✦ ในกรณีที่ไม่สามารถตรวจด้วยตนเองได้ ควรให้ญาติดูให้

✦ เมื่อพบความผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

### ข้อที่ 3 การดูแลเท้า

★ ถ้าผิวหนังแห้งอาจทำให้มีรอยแตกและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย จึงควรทาโลชั่นเพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นหลังอาบน้ำเข้า-เย็น

★ การทาโลชั่นควรหยดบนมือแล้วจึงลูบที่เท้า

★ หลีกเลี่ยงการทาโลชั่นบริเวณซอกนิ้วเท้า เพื่อป้องกันการหมักหมม ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อราได้

★ ถ้าผิวหนังชั้นมีเหงื่อออกง่าย แนะนำเช็ดเท้าให้แห้งและทาแป้งให้ทั่ว จะช่วยลดการอับชื้นได้

### ข้อที่ 4 การใส่ถุงเท้า

★ ควรสวมถุงเท้าหรือถุงน่องทุกครั้งที่สวมรองเท้า เพื่อลดการเกิดแผลจากรองเท้ากัดและยังช่วยลดแรงกดในฝ่าเท้าลงได้

★ ถุงเท้าที่เลือกควรทำจากใยฝ้ายที่หนาพอควร จะดีกว่าที่ทำจากไนลอน เนื่องจากใยฝ้ายจะช่วยให้การระบายอากาศดีขึ้น ลดการอับชื้นของเท้าได้

★ ควรเปลี่ยนถุงเท้าหรือถุงน่องทุกวัน ไม่ควรใส่ซ้ำ เพื่อไม่ให้หมักหมมเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

★ หลีกเลี่ยงการสวมถุงเท้าหรือถุงน่องที่รัดแน่นจนเกินไป

### ข้อที่ 5 การใส่รองเท้า

★ ควรสวมรองเท้าตลอดเวลาทั้งในบ้านและนอกบ้าน ห้ามเดินเท้าเปล่า

★ สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป จะช่วยลดแรงกดในฝ่าเท้าได้ดี โดยเฉพาะที่มีแผ่นรองรับแรงกระแทกภายใน เช่น รองเท้ากีฬาต่างๆ

★ ควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงบ่ายหรือเย็น แล้วลองสวมใส่ก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้คับจนเกินไป

★ ควรเป็นรองเท้าหนังนิ่มๆ หุ้มส้น พื้นด้านในนิ่มและสันไม่สูง

★ หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าแตะชนิดที่มีที่ค้ำบริเวณง่ามนิ้วเท้า เพื่อป้องกันการเสียดสี เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้

\* ก่อนสวมรองเท้าทุกครั้งควรสำรวจดูสิ่งแปลกปลอมด้านในก่อนเสมอ เพื่อป้องกันการเกิดแผล

\* เมื่อซื้อรองเท้าคูใหม่ควรสวมไม่เกิน 2 ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนเป็นคู่เก่าสลับกันภายใน 2 สัปดาห์แรก เพื่อป้องกันรองเท้ากัด

\* คอยสังเกตรอยแตกหรือตุ่มพองทุกครั้งหลังใส่รองเท้าใหม่

#### ข้อที่ 6 ข้อที่ควรหลีกเลี่ยง

\* หลีกเลี่ยงการแช่เท้าไม่ว่าจะเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา เพื่อไม่ให้ผิวหนังเปื่อยยุ่ยง่าย

\* ฟิงเกอร์ริง....ในรายที่มีมือและเท้าชา การแช่น้ำอุ่นหรือร้อนจัดเกินไปอาจทำให้เกิดการพุพองและติดเชื้อได้ง่าย

#### ข้อที่ 7 การดูแลเมื่อเกิดบาดแผล

\* เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อย เช่น มีดบาด หรือถูกสัตว์ข่วน ควรล้างทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำเกลือล้างแผล แล้วตามด้วยน้ำยาโพวิโดนหรือเบต้าดีน

\* การทำแผลให้สะอาด ถูกวิธี ร่วมกับการลดแรงกดบริเวณแผลจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

\* ถ้าแผลเริ่มมีการอักเสบ คือ มีอาการปวด บวม แดง จับดูร้อนๆ หรือมีหนอง ควรรีบ

ปรึกษาแพทย์

#### ข้อที่ 8 การตัดเล็บ

\* การตัดเล็บที่ถูกต้องวิธีร่วมกับการสวมรองเท้าที่เหมาะสมจะช่วยลดการเกิดเล็บขบ และแผลที่เท้าได้

\* ควรตัดเล็บหลังจากอาบน้ำเสร็จเพื่อช่วยให้เล็บนิ่มขึ้นและตัดง่าย

\* หลีกเลี่ยงการแช่เท้าก่อนตัดเล็บเพื่อป้องกันผิวหนังรอบเล็บเปื่อย และอาจเกิดแผลขณะตัดเล็บได้

\* กรณีที่มีเล็บขบ ตาปลา หรือหนังเท้าหนาๆ ควรหลีกเลี่ยงการตัดหรือซึ้อยามาทาเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านเท้า

\* ถ้าไม่สามารถตัดเล็บด้วยตนเองได้ เช่น อาจมีปัญหาทางสายตามองไม่ชัด อาจให้ญาติช่วยตัดให้ เพื่อป้องกันการเกิดแผลหรือปรึกษาแพทย์ พยาบาล เพื่อรับคำแนะนำ

#### ข้อที่ 9 การบริหารเท้า

\* การบริหารเท้าเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปที่เท้าได้ดีขึ้น

\* การบริหารทำเป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในฝ่าเท้า ช่วยลดแรงกดกระแทกของฝ่าเท้าขณะเดิน และป้องกันการผิดรูปและโค้งงอของเท้า

ข้อที่ 10 งดสูบบุหรี่

\* การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดเส้นเลือดตีบตัน และการสูญเสียเท้า

### รองเท้าแบบไหน ??? เหมาะสมกับคุณ

➔ การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมมีวิธีการง่ายๆ ดังนี้ คือ

1. รองเท้าที่ดีควรลดแรงกดในฝ่าเท้า รวมทั้งลดแรงกระแทกต่างๆ ได้ดีมั่นคง แข็งแรง
2. ควรจะพอดีทั้งขนาด และรูปร่างของเท้า ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป
3. ขนาดความยาวของรองเท้ายืนควรจะยาวกว่านิ้วเท้าที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว
4. ส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้าควรจะอยู่บริเวณปุ่มกระดูกด้านข้างของนิ้วหัวแม่เท้า (โคนของนิ้วหัวแม่เท้า)
5. ส่วนหัวของรองเท้าควรมีลักษณะปานสูงพอประมาณ เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วเท้าและหลังเท้าเสียดสีกัน
6. ควรเลือกรองเท้าที่มีแผ่นรองรับแรงกระแทกภายใน เช่น รองเท้ากีฬา
7. ควรเป็นชนิดที่มีเชือกผูก เพื่อให้ปรับได้ง่ายเวลาเท้าขยายตัว
8. ควรเป็นรองเท้าหนังหรือรองเท้ากีฬา จะมีการระบายอากาศได้ดีกว่ารองเท้าพลาสติก

### ◇ วิธีบริหารเท้า ◇

#### การยืดกล้ามเนื้อก่อนการบริหาร

1. นั่งเหยียดปลายเท้า กระดกปลายเท้าขึ้น จนรู้สึกน่องตึง
2. ยืน ก้าวขาใดขาหนึ่งไปข้างหน้า เข้าหน้าย่อ เข้าหลังเหยียดตรง ส้นเท้าหลังติดพื้น หลังตรงการยืดกล้ามเนื้อควรเกร็งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที ประมาณ 3-5 ครั้งต่อหนึ่งท่า

#### วิธีออกกำลังกาย

1. นั่งเก้าอี้ วางเท้าบนพื้น
  - เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง
  - กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง
  - กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เหยียดปลายเท้าต่ำลง
  - หมุนฝ่าเท้าเข้าด้านใน เหยียดปลายเท้าลง สลับ

กับหมุนฝ่าเท้าออกด้านนอก กระดกข้อเท้าขึ้นสูง

- หมุนข้อเท้าในลักษณะตามเข็มนาฬิกา สลับ

ทวนเข็มนาฬิกา

- กาง- หุบนิ้วเท้า
- งอ-เหยียดนิ้วเท้า

2. หันฝ่าเท้าหันเข้าหากันทั้ง 2 ข้าง

- ยกส้นเท้าขึ้นสลับกับยกปลายเท้าขึ้นสูง

★ จำนวนครั้งในการบริหาร.....ประมาณ 15-20 ครั้ง สามารถเพิ่มหรือลดได้ตามความสามารถของผู้ออกกำลังกาย

★ ข้อควรระวัง..... หยุดพัก เมื่อมีอาการล้า

..... หยุดทันที เมื่อมีอาการเจ็บ หรือปวดกล้ามเนื้อ

เมื่อท่านมีบาดแผลควรทำอย่างไร???

1. ล้างบาดแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำเกลือล้างแผล

2. ใช้สำลีที่ฆ่าเชื้อแล้วชุบน้ำยาเบต้าดีนเช็ดแผล

- กรณีมีแผลเล็ก ....

เริ่มเช็ดจากในแผลแล้ววนออกมารอบแผลโดยไม่เช็ดซ้ำที่เดิม

- กรณีที่แผลกว้างแต่ไม่ลึก....

เช็ดขอบแผลก่อนแล้ววนออกมาด้านนอกแผล หลังจากนั้นใช้สำลีอีกก้อนหนึ่งชุบน้ำยา

เบต้าดีน เช็ดในแผลแล้ววนออกมานอกแผลให้สะอาดโดยไม่เช็ดซ้ำที่เดิม

- กรณีที่แผลที่แผลใหญ่และลึก ควรรีบมาพบแพทย์

3. หลังจากล้างแผลเสร็จ ปิดแผลด้วยผ้ากอสฆ่าเชื้อ

4. ควรทำแผลหลังอาบน้ำเข้า- เย็น หรือบ่อยกว่านั้น ตามลักษณะแผล

5. สังเกตลักษณะแผล ถ้าแผลไม่ดีขึ้น มีการอักเสบ คือ ปวด บวม แดง จับดูร้อนๆ มีไข้ ให้

รีบมาพบแพทย์ ไม่ควรรักษาด้วยตนเองต่อ

ควรมีอะไรในตู้ยาท่านบ้าง???

อุปกรณ์ทำแผล มีดังนี้.....

- น้ำยาเบต้าดีน
- น้ำเกลือล้างแผล
- สำลีผ่านการฆ่าเชื้อ
- ผ้ากอสผ่านการฆ่าเชื้อ
- ไม้พันสำลีผ่านการฆ่าเชื้อ
- ชุดทำแผลสำเร็จรูป

■ พลาสเตอร์ปิดแผล

(ที่มา: ทีมเบาหวาน โรงพยาบาลเทพธารินทร์, 2550)

⇒ สรุปการดูแลเท้าอย่างง่าย ๆ ดังนี้.....

- \* ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน
- \* เช็ดเท้าให้แห้ง
- \* ทาผิวด้วยโลชั่น
- \* ตัดเล็บเท้าให้เป็นเส้นตรง
- \* ไม่เดินเท้าเปล่า
- \* สวมถุงเท้าที่สะอาด ไม่คับหรือรัดข้อเท้า
- ◆ ตรวจสอบเท้าก่อนสวมใส่เสมอ เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมทำให้เท้าเกิดบาดแผล
- ◆ ใส่รองเท้าที่มีขนาดพอเหมาะ

## รู้เท่าทัน !!... อาการน้ำตาลต่ำ/สูง

### ☆ อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ...ต้องดูแลอย่างไร?

\* อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับผู้ป่วยเบาหวานทุกคน มีความรุนแรงตั้งแต่รุนแรงน้อยถึงรุนแรงมากถึงขั้นสมองพิการและเสียชีวิตได้

#### อาการน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการดังนี้:

- \* รู้สึกไม่สบายอย่างทันทีทันใด
- \* ตัวสั่น เหงื่อออกมาก
- \* หัวใจด
- \* ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วและแรง
- \* มึนงง เวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย
- \* ปวดศีรษะ
- \* รู้สึกชาบริเวณปลายมือและริมฝีปาก
- \* ความรู้สึกนึกคิดผิดปกติไป
- \* มีความผิดปกติทางการออกเสียงและการมองเห็น
- \* พฤติกรรมหงุดหงิดและก้าวร้าว
- \* รู้สึกสับสน
- \* ถ้าช่วยเหลือไม่ทันอาจหมดสติ

### สาเหตุของอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ

♦ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ตรงเวลา หรือรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลน้อยเกินไป

- ♦ รับประทานยาเม็ดลดระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป
- ♦ ออกกำลังกายมากเกินไป
- ♦ ดื่มสุราขณะท้องว่าง
- ♦ เกิดอาการไม่สบาย เช่น อาเจียน

### การป้องกัน

1) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปริมาณอาหารควรใกล้เคียงกันทุกวันเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สม่ำเสมอ

2) ควรเฝ้าน้ำตาลก่อนหรือลูกอมพกติดตัวไว้ตลอดเวลา เมื่อเกิดอาการในข้อใดข้อหนึ่ง รับประทานทันที

### การแก้ไขอาการ หากมีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำมากเกินไป

- ดื่มน้ำหวาน 100-200 ซีซี (ประมาณครึ่งแก้ว) หรือรับประทานน้ำตาลทราย 2-4 ช้อนชาหรือ 1 ช้อนโต๊ะ

- หรือน้ำตาลก้อน 2 ก้อน
- หรือทอฟฟี่ 5-7 เม็ด
- หรือน้ำหวาน นม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม 1/2 แก้ว
- หรือผลไม้รสหวาน เช่น ส้ม หรือกล้วยน้ำว้า 1-2 ผล

อาการจะดีขึ้นภายใน 10-15 นาที ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้ดื่มหรือรับประทานของหวานซ้ำอีก และควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

### ⊛ อาการน้ำตาลในเลือดสูง..ต้องดูแลอย่างไร?

\* อาการน้ำตาลในเลือดสูง อาการจะค่อยๆ เกิดขึ้น อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์

#### อาการน้ำตาลในเลือดสูง มีอาการดังนี้:

- \* กระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย ผอมลง เหนื่อยง่าย
- \* ปัสสาวะมากและบ่อยโดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- \* ง่วงเหงาหาวนอนอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- \* ปวดศีรษะ ตามัว
- \* คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมวนในท้อง
- \* ซึม หมอสติ ชักกระตุก

ถ้ามีอาการดังกล่าว ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์เพื่อประเมินความรุนแรงของอาการ และให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป

### สาเหตุของอาการน้ำตาลในเลือดสูง

- ◆ ไม่ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล
- ◆ ขาดการออกกำลังกาย
- ◆ ขาดยา ไม่รับประทานยาโดยสม่ำเสมอ หรือใช้ยาเบาหวานน้อยเกินไป
- ◆ อาการเจ็บป่วย มีภาวะติดเชื้อ หรือมีไข้สูง
- ◆ รับประทานซึ่งต้านฤทธิ์อินซูลิน
- ◆ มีภาวะเครียดมาก

### การป้องกัน

- 1) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปริมาณอาหารควรใกล้เคียงกันทุกวันเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สม่ำเสมอ
- 2) ควรรับประทานยาให้ถูกต้องตามที่แพทย์แนะนำ ทั้งจำนวนขนาดและเวลาที่กำหนด
- 3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

### ✱ การเฝ้าระวังหากมีอาการน้ำตาลในเลือดสูงมากเกินไป

- สังเกตปริมาณปัสสาวะที่ออก และดื่มน้ำปริมาณอย่างน้อยเท่ากับปริมาณปัสสาวะที่ออก เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- ประเมินการรับประทานอาหารในระหว่างนั้นว่ามีเหตุการณ์ที่ทำให้รับประทาน อาหารเพิ่มขึ้นกว่าปกติหรือไม่ และพยายามควบคุมการรับประทานอาหาร
- ประเมินการรับประทานยา ว่าในช่วงนั้นลืมรับประทานยาหรือไม่ ถ้าพบว่าลืม ควรหามารับประทานตามขนาดที่เคยปฏิบัติ
- ประเมินตนเองว่าในขณะที่นั้นมีอาการผิดปกติหรือมีอาการเจ็บป่วยอย่างอื่นหรือไม่ เช่น มีไข้สูง มีการติดเชื้อในร่างกาย มีภาวะเครียด อดนอน เป็นต้น ซึ่งในภาวะดังกล่าว ร่างกายมีความต้องการอินซูลินเพิ่มขึ้น จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรแก้ไขที่สาเหตุ ถ้ามีอาการมากควรไปพบแพทย์
- พักผ่อน และงดการออกกำลังกาย

## 😊 การติดตามการรักษาตามนัดและการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง สำคัญอย่างไร..?

ผู้ป่วยเบาหวานแต่ละคนแพทย์อาจนัดมารับการตรวจรักษาทุก 1 เดือนหรือทุก 2 เดือน ขึ้นกับภาวะสุขภาพหรือระดับน้ำตาลในเลือด การมาตรวจตามนัดทุกครั้งทำให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องและต่อเนื่อง ทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับเกณฑ์ปกติและช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนเรื้อรังได้

นอกจากนี้ผู้ป่วยควรสอบถามผลการตรวจเลือดทุกครั้งหลังที่ได้รับการเจาะจากเจ้าหน้าที่ เพื่อติดตามผลการควบคุมโรค และเพื่อปรับเปลี่ยนการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งสามารถแบ่งระดับน้ำตาลในเลือดสูงออกเป็น 3 ระดับตามความรุนแรง ดังนี้

### ตารางแสดงระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	แปลผล
126 - 200	สูงเล็กน้อย
201 - 250	สูงปานกลาง
ตั้งแต่ 250 ขึ้นไป	สูงมาก

(อภิชาติ วิชาญธนรัตน์, 2548)

### ตารางแสดงการติดตามผลการรักษาโรคเบาหวาน

เวลาที่ทำการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด	เกณฑ์แสดงผลการรักษาดี
หลังอดอาหารข้ามคืน	ระดับน้ำตาล 90-130
หลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง	ระดับน้ำตาล น้อยกว่า 180
ที่เวลาใดก็ได้	ระดับน้ำตาล น้อยกว่า 180

(ศิริรัตน์ พลอยบุตรและคณะ, 2548)

อาการใด ??? ที่ผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด หรืออาจต้องได้รับการดูแลโดยการนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

1. อาการเจ็บป่วยเป็นนานเกิน 2-3 วัน
2. อาเจียนอย่างรุนแรงและติดต่อกัน เช่น ทุก 4-6 ชั่วโมง หรืออุจจาระร่วงติดต่อกันไม่ดีขึ้นไม่หยุดเลยนานกว่า 3 ชั่วโมง

3. รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำได้น้อยมากหรือไม่ได้เลย หรือรู้สึกไม่สบายและอ่อนเพลียมาก
4. เจ็บแน่นหน้าอก
5. หน้ามืดหรือเป็นลมเวลาลุกขึ้นยืน
6. รู้สึกหายใจลำบาก หรือหอบเหนื่อย
7. ระดับน้ำตาลที่ต่ำหรือสูงมากที่ยังไม่ดีขึ้น แม้ว่าจะพยายามแก้ไขแล้ว





















แบบประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีไว้เพื่อบันทึกผลเลือดที่ผู้วิจัยเจาะจากบริเวณปลายนิ้วของผู้ป่วยเบาหวาน  
ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมค่าย

วันที่ตรวจ	เวลา	ระดับน้ำตาล (mg/dl)	อาการผิดปกติ/ภาวะเจ็บป่วย (ถ้ามี)