

8.5

# ทำความรู้จักกับโรคเบาหวาน

อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน



ดื่มน้ำบ่อย  
กระหายน้ำมาก



ปัสสาวะบ่อย  
ปัสสาวะปริมาณมาก



หิวบ่อย  
กินจุกว่าเดิม



น้ำหนักลดโดย  
ไม่ทราบสาเหตุ



อ่อนเพลีย



สายตารำัวง



ชาปลายมือปลายเท้า



แผลหายช้า

## ชนิดของโรคเบาหวาน

### เบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากภูมิคุ้มกัน  
ร่างกายทำลายเซลล์  
สร้างอินซูลินในตับ  
อ่อน ทำให้เกิดภาวะ  
ขาดอินซูลิน

### เบาหวานชนิดที่ 2

เกิดจากภาวะการลดลง  
ของการสร้างอินซูลิน  
ร่วมกับภาวะดื้ออินซูลิน  
เป็นเบาหวานชนิดที่  
เจอได้มากที่สุด

### เบาหวานจากสาเหตุ จำเพาะ อื่นๆ

โรคตับอ่อนอักเสบ  
เรื้อรัง โรคผิดปกติ  
ของต่อมไร้ท่อบางชนิด  
หรือการรับประทานยา  
ที่มีสารสเตียรอยด์

### เบาหวานขณะตั้งครรภ์

เบาหวานชนิดนี้เกิดขึ้น  
ขณะตั้งครรภ์และหาย  
ไปได้หลังคลอดบุตร  
แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะ  
เกิดโรคเบาหวานชนิด  
ที่ 2 ในอนาคต

## หลีกเลี่ยงโรคเบาหวานได้อย่างไร



ปรับอาหารเครื่องดื่ม  
เลี่ยงอาหารเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง



ควบคุมน้ำหนัก  
ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ดีขึ้น



ควบคุมปริมาณอาหาร  
กินในปริมาณที่เหมาะสมและหยุดเมื่ออิ่ม



ไม่สูบบุหรี่  
ทำให้ร่างกายต่อต้านอินซูลิน



ออกกำลังกายเป็นประจำ  
ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



ตรวจสุขภาพประจำปี  
เพื่อทราบถึงระดับน้ำตาลในเลือด

