

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ID

แบบสัมภาษณ์การวิจัย
ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจงแบบสัมภาษณ์

แบบวัดนี้มีทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ป่วยเบาหวาน	จำนวน 16 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้ของผู้ป่วยเบาหวาน	จำนวน 21 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน	จำนวน 33 ข้อ
รวมทั้งหมด	จำนวน 70 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์โปรดกาเครื่องหมาย X ลงในช่อง O หน้าข้อที่ตรงกับความจริงมากที่สุด
มากที่สุด หรือเติมข้อมูลลงในช่องว่างของข้อความต่อไปนี้

ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ บ่อทอง.....จังหวัด ชลบุรี

1. เพศ

- 1. ชาย ○ 2. หญิง

☐

2. อายุ.....ปี

☐ ☐

3. สถานภาพสมรส

- 1. โสด ○ 2. คู่
○ 3. หย่า แยก ○ 4. ม้าย (เสียชีวิต)

☐

4. การศึกษาสูงสุดของท่านคือชั้นอะไร

- 1. ป. 4 ○ 2. ป. 6
○ 3. ม. 3 ○ 4. ม. 6
○ 5. อื่น ๆ ระบุ.....

☐

5. อาชีพ

- 1. ทำสวน/ทำนา/ทำไร่ ○ 2. ค้าขาย
○ 3. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ○ 4. รับจ้าง
○ 5. เลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงหมู เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ ฯ
○ 6. ไม่ประกอบอาชีพ

☐

6. ลักษณะงานที่ท่านทำ

- 1. ใช้แรงงานน้อย ได้แก่ ทำงานเบาๆ งานในสำนักงาน
○ 2. ใช้แรงงาน ปานกลาง ได้แก่ งานที่ต้องใช้แรงงานมาก เช่น ปลูกบ้าน ชักผ้า รีดผ้า
○ 3. ใช้แรงงานหนัก ได้แก่ งานประเภททำสวน ทำไร่ กรรมกร ก่อสร้าง

☐

7. ความสมดุลของรายได้และรายจ่ายของครอบครัวเป็นอย่างไร

- 1. สมดุลกัน (พอมีพอใช้)
○ 2. รายได้มากกว่ารายจ่าย (มีเหลือเก็บ)
○ 3. รายจ่ายมากกว่ารายได้ (ไม่พอใช้)

☐

8. ท่านมีบัตรสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลหรือไม่

○ ไม่มี ☐

○ มี ระบุประเภท ☐

○ 1. บัตรสวัสดิการผู้นำชุมชน/อสม.

○ 2. บัตรสวัสดิการผู้มีรายได้น้อย

○ 3. บัตรสุขภาพ /ประกันสังคม

○ 4. บัตรผู้สูงอายุ

○ 5. สิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาล

○ อื่น ๆ ระบุ

9. ระยะเวลาที่ท่านป่วยเป็นโรคเบาหวานปี ☐ ☐

10. ท่านไปตรวจที่คลินิกโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลบ่อยครั้งเพียงใด

○ 1. ตามแพทย์นัดทุก 1 เดือน

○ 2. ตามแพทย์นัดทุก 2 เดือน

○ 3. ตามแพทย์นัดทุก 3 เดือน ☐

11. ท่านได้รับความรู้หรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการดูแลตนเองจาก

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

○ 1. แพทย์ ☐

○ 5. อสม. ☐

○ 2. พยาบาล ☐

○ 6. ญาติ พี่น้อง ☐

○ 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ☐

○ 7. เพื่อนที่เป็นผู้ป่วยเบาหวาน ☐

○ 4. เพื่อนบ้าน ☐

○ 8. สื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ☐

12. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

○ 1. คู่สมรส ☐

○ 3. บิดา/มารดา ☐

○ 4. ญาติ ☐

○ 2. บุตร/หลาน ☐

○ 5. อื่น ๆ ระบุ ☐

13. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน ☐ ☐

14. สมาชิกในครอบครัวของท่านที่สนใจดูแลด้านสุขภาพมากที่สุดและอยู่กับท่านหรืออยู่ใน
ละแวกใกล้เคียงกัน

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี ☐ ☐

มีความสัมพันธ์กับท่านคือ.....(คู่สมรส/บุตร/หลาน/บิดา/มารดา/ญาติ) ☐

15. สถานะภาพของท่านในครอบครัว

○ 1. หัวหน้าครอบครัว

○ 2. อยู่ในฐานะ บิดา/มารดา/สามี/ภรรยา/บุตร/หลาน/ญาติ ระบุ..... ☐

○ 3. อื่น ๆ ระบุ.....

16. ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าที่ท่านตรวจในเดือนที่ผ่านมา...มล./ดล. ☐ ☐ ☐

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามที่ปฏิบัติจริง เมื่อผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบ

ให้ผู้สัมภาษณ์ เขียนเครื่องหมายลง / ลงหน้าข้อที่ตอบ

1. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมัน เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ก๋วยเตี๋ยวผัดชนิดต่าง ๆ บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ บางครั้ง (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ☐ เป็นประจำ (5-6 ครั้งต่อสัปดาห์)

B 1

☐

2. ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลาหรือใกล้เคียงกับเวลาเดิมบ่อยเพียงใดในแต่ละวัน

- ☐ ทุกครั้ง (3 มื้อต่อวัน)
- ☐ 2 มื้อต่อวัน
- ☐ 1 มื้อต่อวัน
- ☐ ไม่เคย

B 2

☐

3. ท่านรับประทานอาหารและขนมหวานบ่อยเพียงใดในสัปดาห์

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ บางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ เป็นประจำ (5-6 วันต่อสัปดาห์)

B 3

☐

4. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน น้ำมันปาล์ม/น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันหมู บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ บางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ เป็นประจำ (5-6 วันต่อสัปดาห์)

B 4

☐

5. ท่านรับประทานผัก เช่น ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง บ่อยเพียงใดในสัปดาห์

- ☐ เป็นประจำ (5-6 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ ไม่เคยเลย

B 5

☐

6. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด เช่น ชมพู่ ฝรั่ง พุทราฯ บ่อยเพียงใด

- ☐ เป็นประจำ (5-6 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ ไม่เคยเลย

B 6

☐

7. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด บ่อยเพียงใด

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ บางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ บ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ เป็นประจำ (5-6 วันต่อสัปดาห์)

B 7

☐

8. ท่านรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด จำนวนเท่าไร ในแต่ละมื้อ

- ☐ ไม่รับประทานเลย
- ☐ ครั้งละ ครั้งลูก
- ☐ ครั้งละ 1 ลูก
- ☐ ครั้งละมากกว่า 2 ลูก

B 8

☐

9. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เหล้า / เบียร์ ครั้งละอย่างน้อยเพียงใดในหนึ่งวัน

- ☐ ไม่ดื่มเลย
- ☐ 50 ซีซี หรือ ¼ แก้ว
- ☐ 100 ซีซี หรือครึ่งแก้ว
- ☐ มากกว่า 100 ซีซี หรือมากกว่าหนึ่งแก้ว

B 9

☐

10. เมื่อเกิดอาการเหงื่อออก ใจสั่น และเป็นลม ซึ่งเป็นอาการของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

- ☐ ดื่มน้ำหวานหรือน้ำที่มีรสหวาน 1-2 แก้วทันที (ขนาด 240 ซีซี) หรืออมท็อฟฟี่ทันที
- ☐ ดื่มน้ำหวานหรือน้ำที่มีรสหวาน 3-4 แก้วทันที (ขนาด 240 ซีซี)
- ☐ ดื่มน้ำหวานหรือน้ำที่มีรสหวาน จนรู้สึกอิ่มมาก ๆ
- ☐ ไม่ดื่มอะไรเลย เป็นเองหายเอง

B10

☐

11. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ครั้ง

- ☐ ทุกวัน
- ☐ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ไม่เคยเลย

B 11

☐

12. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละกี่นาที

- ☐ 20-45 นาที
- ☐ 15-19 นาที
- ☐ 10-14 นาที
- ☐ น้อยกว่า 9 นาทีต่อครั้ง/ไม่ออกเลย

B 12

☐

13. ท่านรับประทานยาเพิ่มจากจำนวนที่แพทย์สั่งเพื่อให้ระดับน้ำตาลลดก่อนไปพบแพทย์ 1-2 วัน

- ☐ ปฏิบัติทุกครั้ง
- ☐ ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2-3 เดือนต่อครั้ง)
- ☐ ปฏิบัติบางครั้ง (3-4 เดือนต่อครั้ง)
- ☐ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง (6 เดือนขึ้นไปต่อครั้ง)

B 13

☐

14. ท่านรับประทานยาเม็ดตรงตามมือที่แพทย์สั่งบ่อยครั้งเพียงใดในแต่ละสัปดาห์

- ☐ ทุกครั้ง (ทุกวัน)
- ☐ บ่อยครั้ง (5-6 วัน)
- ☐ บางครั้ง (3-4 วัน)
- ☐ นาน ๆ ครั้ง (1-2 วัน)

B 14

☐

15. ท่านดูแลเท้าเป็นพิเศษโดยทำความสะอาดและตรวจเท้า ก็วันใน 1 สัปดาห์

- ☐ ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ ปฏิบัติบ่อยครั้ง (4-5 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ ไม่เคยปฏิบัติเลย

B 15

☐

16. ท่านบริหารเท้าบ่อยเพียงใดในหนึ่งสัปดาห์

- ☐ 7-14 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือมากกว่านี้
- ☐ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ไม่เคย

B 16

☐

17. เมื่ออาบน้ำท่านทำความสะอาด รักแร้ ขาหนีบ และอวัยวะสืบพันธุ์ แล้วเช็ดบริเวณเหล่านี้ ให้แห้งเสมอบ่อยเพียงใด

- ☐ ทุกวัน
- ☐ 5-6 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 3-4 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 0-2 วันต่อสัปดาห์

B 17

☐

18. ท่านไปตรวจตรงตามแพทย์นัดเพื่อเจาะเลือดและรับยาเบาหวาน หรือไม่

- ☐ ตรงตามนัด
- ☐ มาช้ากว่าแพทย์นัดตามที่สะดวก
- ☐ มาตรวจหลังได้รับไปรษณียบัตรที่ส่งไปเตือน
- ☐ ไปตรวจเมื่อมีการติดตามให้มาตรวจตามนัด โดยการเยี่ยมบ้าน

B 18

☐

19. ท่านไปปฏิบัติศาสนกิจบ่อยครั้งเพียงใด

- ☐ ทุกครั้งตามศาสนาที่นับถือ
- ☐ เดือนละครั้ง
- ☐ ตามเทศกาล
- ☐ ไม่เคยไปเลย

B 19

☐

20. ท่านไปหาญาติสนิทหรือหาเพื่อนที่รู้จักเพื่อพูดคุยซักถามปัญหาหรือเรื่องทั่วไปบ่อยครั้งเพียงใด

- ☐ ทุกวันถ้าว่างงาน
- ☐ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ไม่เคยไปเลย

B 20

☐

21. ท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ชอบครั้งเพียงใด

- ☐ ทุกวัน
- ☐ 3-4 วันต่อสัปดาห์
- ☐ 1-2 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ไม่เคยเลย

B 21

☐

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้แก่ผู้ถูกสัมภาษณ์ฟัง และให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับคำตอบ

ลำดับที่	ข้อความวัดความรู้	ใช่	ไม่ใช่	
1.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง			K1
2.	สาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนผิดปกติ ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอหรือดื้อต่ออินซูลิน			K2
3.	อาการของโรคเบาหวานคือ ปัสสาวะบ่อย รับประทานจุ แต่น้ำหนักลดลง			K3
4.	ผู้ที่มีบิดามารดาเป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าผู้ที่มีบิดามารดาไม่เป็นโรค			K4
5.	คนปกติจะมีระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า 140-180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์			K5
6.	ความอ้วนไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงให้ทำให้เกิดโรคเบาหวาน			K6
7.	คนที่ เป็นโรคเบาหวานและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 140 มล./ดล. จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและสายตาวมัวได้			K7
8.	ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้อย่างต่อเนื่องจะไม่เกิดโรคแทรกซ้อน			K8
9.	ผู้ป่วยเบาหวานควรดูแลสุขภาพเฉพาะเวลาที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเท่านั้น			K9
10.	ผู้ป่วยเบาหวานต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เคียงปกติ ควรกินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ			K10
11.	ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรรับประทานจุจิบ			K11
12.	ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทาน แป้งไขมัน เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการพลังงานในแต่ละวัน			K12
13.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรหุสามชั้นทอดหรือหนังไก่ทอด และ แคบหมูทอด			K13
14.	ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานขนมหวาน และผลไม้รสหวานทุกชนิด เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ต่ำ			K14

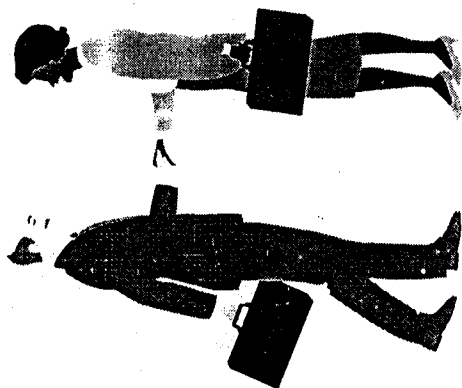
ลำดับที่	ข้อความวัดความรู้	ใช่	ไม่ใช่	
15.	ผู้ป่วยเบาหวานสามารถรับประทานผลไม้ทุกชนิด ได้โดยไม่จำกัดจำนวน			K15
16.	อาหารที่ต้องรับประทานแบบจำกัดจำนวน ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว นม ไข่			K16
17.	ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้			K17
18.	ผู้ป่วยเบาหวานห้ามออกกำลังกาย หลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง			K18
19.	ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง			K19
20.	ยามีผลระดับน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทานก่อนอาหารควรรับประทานก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง			K20
21.	ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ แม้ไม่มีอาการผิดปกติ			K21
22.	ถ้าผู้ป่วยลืมรับประทานยา ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ภายในวันเดียวกัน			K22
23.	การใช้ยารักษาเบาหวานเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการระดับน้ำตาลในเลือดต่ำได้			K23
24.	ถ้ามีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เหงื่อออก ใจเต้น ควรดื่มน้ำหวาน 1-2 แก้ว หรืออมทอฟฟี่ทันที			K24
25.	เวลาพักผ่อนควรใช้วัสดุแข็ง ๆ แคะขอกเล็บให้สะอาด			K25
26.	การนวดบริเวณเท้า จะทำให้การไหลเวียนของเลือดที่เท้าดี			K26
27.	เมื่อมีอาการเท้าชา ควรแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น หรือวางกระเป๋าน้ำร้อนที่เท้า			K27
28.	ผู้ป่วยเบาหวานที่สุขภาพปากและฟันดี ไม่จำเป็นต้องต้องแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง			K28
29.	ผู้ป่วยเบาหวานที่มีสายตาพร่ามัว อาจเกิดจากสายตาเสื่อมตามวัย			K29
30.	เมื่อมีแผลเกิดขึ้นควรใช้น้ำเค็ม และยาแดงทาแผล			K30

ลำดับที่	ข้อความวัดความรู้	ใช่	ไม่ใช่	
31.	ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความเครียดสูง ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้			K31
32.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์หรือผู้ดูแล ต้องเอาใจใส่มากนัก			K32
33.	ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรทำงานหรือออกไปเที่ยวนอกบ้าน ควรพักผ่อนอยู่แต่ในบ้านเท่านั้น			K33

ภาคผนวก ข

คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อยู่อย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน

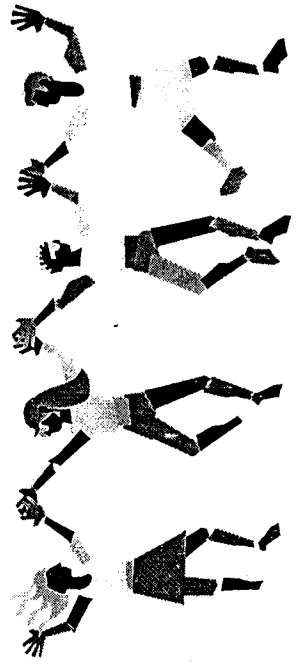


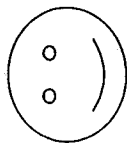
คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

โดย สุนทรา พรายงาม

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ก็สามารถควบคุมโรคและบรรเทามิให้เกิดอาการรุนแรงได้ ถ้าผู้ป่วยเข้าใจสาเหตุตนเองเป็นอย่างดีและสม่ำเสมอ

การอยู่กับเบาหวานอย่างเป็นสุขนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ท่านเข้าใจในเรื่อง 1. การควบคุมอาหาร 2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3. และการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง 4. การดูแลสุขภาพร่างกาย และการดูแลเท้า สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ให้กลับสู่ภาวะปกติได้ง่าย ซึ่งท่านที่สามารถดำรงชีวิตประจำวันเหมือนคนปกติทั่วไป โดยปราศจากอันตรายจากการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ จากเบาหวานด้วย รายละเอียดของการปฏิบัติตัวเหล่านี้สามารถศึกษาได้จากเอกสารนี้





มารู้จักโรคเบาหวานแบบง่าย ๆ

โดยปกติเมื่อคนเรารับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาลเข้าไปในร่างกาย จะมีการย่อยสลายอาหารกลุ่มนี้เป็นหน่วยเล็กลงเรื่อย ๆ และมีอดีถึงลำไส้เล็ก หน่วยเล็ก ๆ เหล่านี้จะถูกปรับเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสและถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด หลังจากนั้นจะถูกนำเข้าสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยมีฮอร์โมนอินซูลินเป็นตัวช่วย และเนื้อเยื่อต่าง ๆ จะนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงาน

แต่ถ้าเมื่อใดที่ปริมาณอินซูลินในร่างกายไม่เพียงพอหรือไม่สามารถทำงานได้ จะทำให้กลูโคสในกระแสเลือดไม่สามารถผ่านเข้าไปเนื้อเยื่อได้ ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ขาดกลูโคสที่เป็นพลังงาน แต่กลับมีน้ำตาลคงอยู่ในกระแสเลือดมากทำให้ต้องกรองน้ำตาลออกมากับปัสสาวะด้วย ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน จึงเรียกภาวะนี้ว่า “เบาหวาน” ลักษณะดังกล่าวจึงทำให้ตรวจเลือดและปัสสาวะพบว่าจะมีระดับน้ำตาลมาก

ระดับน้ำตาลในเลือด

เวลา	ผู้ป่วยเบาหวานที่เหมาะสม (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)
ก่อนอาหาร	80-140
หลังอาหาร	80-200

โรคเบาหวานเกิดขึ้นได้อย่างไร

ผู้ที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ จะต้องมีความผิดปกติบางอย่างทำให้เกิดโรคหลายประการ ได้แก่

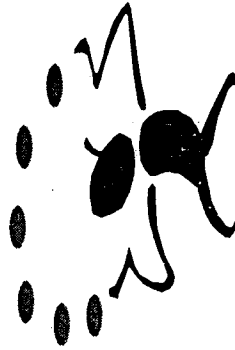
1. กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีพ่อแม่ ญาติ พี่น้องเป็นโรคเบาหวานจะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากกว่าคนอื่น
2. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร คนที่รับประทานอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล และของหวานมาก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนอินซูลินมีปริมาณ ไม่พอที่จะควบคุมการใช้น้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติได้

3. เชื้อโรคการติดเชื้อไวรัสบางชนิดทำลายเซลล์ตับอ่อนที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้อินซูลินไม่พอ

4. การใช้ยาบางชนิด เช่นยาชุดทำให้ตับทำงานมาก

5. ขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความอ้วน

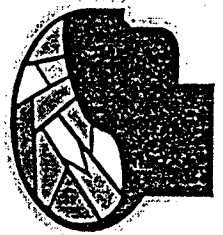
6. ความเครียดรุนแรงและยาวนานทำให้โรคเบาหวานแสดงออกมาได้





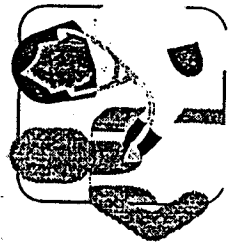
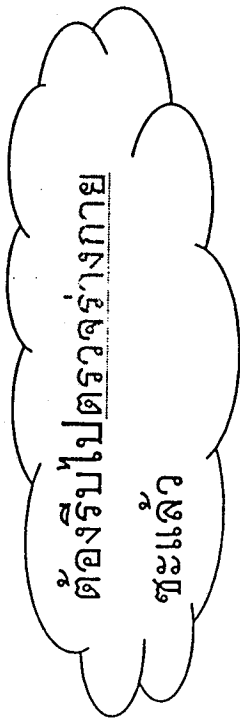
อย่าใช้ยา ไรว่าเป็นโรคเบาหวาน

1. อาการที่สังเกตได้ด้วยตนเอง
 - 1.1 ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะหลายครั้งโดยเฉพาะตอนกลางคืน ประมาณ 3 ครั้งขึ้นไป ถ้าตั้งทิ้งไว้มีมดขึ้น
 - 1.2 กระหายน้ำและดื่มน้ำมาก เพราะปัสสาวะออกมามาก
 - 1.3 กินจุแต่ผอมลงทั้งๆ ที่กินอาหารมาก
 - 1.4 น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย จากอาการที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้เป็นพลังงานได้
 - 1.5 เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ขาตามปลายมือ ปลายเท้า
- หมดความรู้สึกลางเพต
- 1.6 ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ
- 1.7 เป็นแผลหรือมีงู่าย แตรักหายาก
- 1.8 คั่นตามผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ
- 1.9 คดอดบุตรนำหนักเกิน 4 กิโลกรัม



2. จากอาการตรวจร่างกาย

- ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ ที่คนปกติไม่พบ
- ตรวจพบน้ำตาลในเลือด





★ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานต้องระวังโรคแทรกซ้อน

1. โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ได้แก่

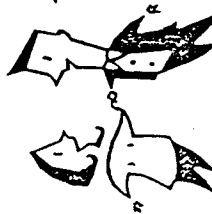
1.1 อาการน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดศีรษะ ตันตัน ใจสั่น มีอัสัน หัวใจเต้นแรง และเร็ว เหงื่อออกตัวเย็น ถ้าแก้ไขไม่ทันอาจหมดสติได้

อาการนี้เกิดจาก

- การใช้ยาเบาหวานเกินขนาดหรือไม่ตรงเวลาที่กำหนด
- กินอาหารไม่เป็นเวลา
- ออกกำลังกายมากเกินไป
- ดื่มสุราขณะท้องว่าง

การแก้ไขอย่างรวดเร็ว

ต้องรีบแก้ไขโดยให้กิน
อาหารหวานพวกน้ำตาล
ทันที เช่น ดื่มน้ำหวานทันที



1.2 อาการน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หายใจมีกลิ่นผลไม้
ปากคอแห้ง กระหายน้ำ

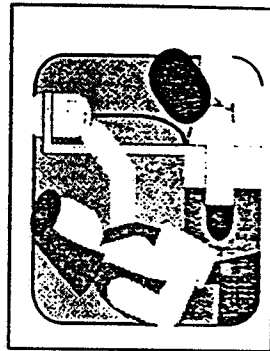
อาการนี้เกิดจาก

- ขาดยา/ใช้ยาไม่ครบหรือไม่พอ
- รับประทานอาหารมากเกินไป
- อาการเจ็บป่วยจากโรคอื่นร่วมด้วย เช่น โรคติดเชื้อต่างๆ
- การใช้ยาบางประเภท เช่น ยาชุด

การแก้ไข

- ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
- พักผ่อน งดการออกกำลังกาย
- ถ้าน้ำตาลสูงมากถึงขั้นมีอาการหอบเหนื่อย

ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที เพราะจะทำให้ล้มลงหมดสติได้



2. อาการของโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

เพราะมีน้ำตาลในเลือดสูงนาน ๆ จากการควบคุมโรคไม่ได้ จะทำให้เกิด

2.1 โรคแทรกซ้อนต่อหลอดเลือดแดง เช่น เส้นเลือดในสมองตีบ

2.2 เป็นอัมพาต ตามองจากเส้นเลือดที่จอตาบวม หัวใจวาย เจ็บหน้าอก เส้นเลือดหัวใจตีบ ไตวายจากหลอดเลือดแดงที่ไตตีบ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

2.3 โรคแทรกซ้อนต่อระบบประสาท ทำให้ระบบประสาทเสื่อม ผู้ป่วยจะหน้ามืด เวียนศีรษะ อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ชาตามเท้าเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

2.4 เป็นต้อกระจกเร็วกว่าวัยอันควร

2.5 โรคไต กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

2.6 ติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เชื้อรา ที่ผิวหนัง วัณโรคปอด เป็นฝีเรื้อรัง

เป็นเบาหวานแล้วจะบรรเทาอาการของโรค

อย่างไร

1. ควบคุมอาหาร



2. การออกกำลังกาย



3. ใช้อารยบำบัดเบาหวาน



4. ดูแลรักษาสุขภาพทั่วไปและดูแลเท้า

ทำไมจึงต้องควบคุมอาหาร

เพื่อ - ลดน้ำตาลในเลือด

- ลดภาวะแทรกซ้อน

ถ้าควบคุมอาหารได้เป็นอย่างดี อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาในการควบคุมและ

ผู้ป่วยเบาหวานต้องกินอาหารอย่างไร

1. กินอาหารวันละ 3 มื้อ ครบเวลา ไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง กินในปริมาณใกล้เคียงกันทุกวันทุกมื้อ
2. ไม่กินจุบจิบ
3. กินอาหารที่มีทั้งแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ทุกมื้อ
4. กินผักให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักประเภทใบและหัวสด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง
5. ดักข้าวตามจำนวนกำหนดแล้วไม่เติมอีก ถ้าไม่อิ่มให้กินผักเพิ่มขึ้น
6. ควรทำกับข้าวด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง หรือ ผัดน้ำมันน้อยแทนการทอด
7. ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันฝ้าย น้ำมันข้าวโพด

ทำกับข้าวเป็นประจำ ไม่ควรใช้น้ำมันหมู

8. หลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีน้ำมันมาก เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบทอด
หนังไก่ทอด มันทอด ถั่วทอด ถั่วทอด ขนมหทอดทั้งหลาย เป็นต้น
9. หลีกเลี่ยงการกินเครื่องดื่มรสต่าง ๆ รวมทั้ง ไขมันสัตว์ เช่น มันหมู มันเนื้อ ฯ
10. งดน้ำตาลและอาหารหวานที่ใส่น้ำตาลทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง ฯ
11. งดเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน กล้วย ลำไย ฯ

กินอย่างไรจึงจะพอดี

1. ท่านที่ใช้แรงงานมาก เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน
กรรมกร หรือออกกำลังกายมาก แต่ละมื้อควรกินอาหาร
ดังนี้
ข้าวสุก 5 ถ้วย ขนาดกลางต่อมื้อ
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 5 ช้อนกินข้าว (ช้อนโต๊ะ)
น้ำมันในอาหาร 2-3 ช้อนชา
ผักมากเท่าที่ต้องการ
ผลไม้ เช่น ส้มเขียวหวาน 2 ผล
ท่านที่ใช้แรงงานปานกลาง เช่น ชักผ้า รีดผ้า ถูบ้าน
ทำสวนในบ้าน รดน้ำต้นไม้ แต่ละมื้อควรรับประทานดังนี้
ข้าวสุก 4 ถ้วย ขนาดกลางต่อมื้อ
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 4-5 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันในอาหาร 2-3 ช้อนชา
ผักมากตามต้องการ
ผลไม้ เช่น ส้ม 1 ผล
นมจืด 1 ถ้วย ขนาด 240 ซีซี



กินอะไรจึงจะพอดี

3. ท่านที่ใช้แรงงานน้อย เช่น งานบ้านที่ไม่หนักมาก ทำงานในสำนักงาน และไม่ค่อยออกกำลังกาย แต่ละมื้อควรกินอาหารดังนี้

ข้าวสุก 3 ทัพพีขนาดกลาง
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 4 ช้อนกินข้าว
น้ำมันในอาหาร 2 ช้อนชา
ผักตามต้องการ
ผลไม้ เช่น ส้ม 1 ผล
นมจืดพร่องมันเนย 1 กล่องต่อวัน

4. ท่านที่อ้วน แต่ละมื้อควรกินอาหารดังนี้

ข้าวสุก 2-3 ทัพพีขนาดกลาง (ตักครึ่งเดียวไม่เต็ม)
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 4 ช้อนกินข้าว
น้ำมันในอาหาร 1 ช้อนชา
ผักดิบ ผักสุก มาก ๆ ทุกมื้อ
ผลไม้ เช่น ส้ม 1 ผล



อาหารที่ไม่ควรกิน

- * น้ำตาลทุกชนิด เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลก้อน น้ำตาลปีบ น้ำตาลผลไม้น้ำผึ้ง
- * ขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอดฝอยทอง
ขนมมัตซึนุ ขนมหม้อแกง สังขยา อั่ว สัมปรีดิ์ กระละเม
ข้าวเหนียวแก้ว มะพร้าวแก้ว ไอศกรีม ขนมเค้กที่มีหน้าครีม ๆ
- * ทำหวานต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล น้ำอัดลม โอเลี้ยง
นมข้นหวานและอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น แยม ทอฟฟี่ ลูกอม ๆ
- * ผลไม้เชื่อมต่าง ๆ เช่น กล้วยเชื่อม มันเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ผลไม้กวน
ผลไม้เชื่อม ผลไม้ตากแห้งต่าง ๆ เช่น กล้วยตาก ลูกเกด
อินทผลัม ๆ เป็นต้น
- * ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ขนุน ทุเรียน น้อยหน่า ละมุด ลำไย
อ้อย ๆ เป็นต้น
- * ผลไม้กระป๋อง ขนมน้ำเชื่อมต่าง ๆ เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย ๆ
- * เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง

อาหารที่กินได้แต่ต้องจำกัดจำนวน

- ข้าวและอาหารที่ทำจากแป้ง ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วันสั้น ข้าวโพด ขนมปัง
- ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น ส้ม เงาะ มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง แดงโม
- เนื้อสัตว์และไขมัน ได้แก่ หมูเนื้อแดง ไก่ ไข่ ผู้ป่วยได้ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์
- อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มที่มีโฆษณาสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เช่น โดกไดเอท ฯ

อาหารที่กินได้โดยไม่จำกัด

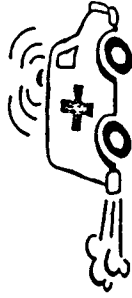
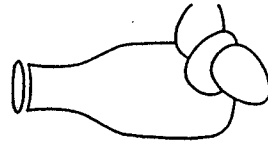
- ผักต่าง ๆ ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกาดหอม ผักกาดขาว
- กะหล่ำปลี มะระ ผักกวางตุ้ง มะเขือเทศ ฯลฯ
- เครื่องปรุงที่ไม่มีพลังงาน เช่น น้ำส้มสายชู
- น้ำปลา เกลือ มะนาว เครื่องเทศต่าง ๆ
- เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล

การดื่มของผู้ป่วยเบาหวาน

นมเป็นอาหาร ใช้แทนอาหารทั้งมื้อเวลาหัว

แต่ควรดื่มนมชนิดชนิดพร่องไขมัน จะดีกว่านมธรรมดา และควร

หลีกเลี่ยงนมเสริมรสทุกชนิดเพราะมีน้ำตาลอยู่มาก



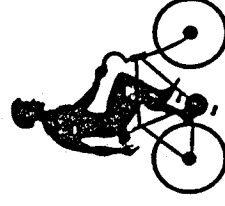
ผู้ป่วยเบาหวานต้องออกกำลังกาย

ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย ?

1. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินทำงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ใช้พลังงาน
4. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
5. ทำให้กระปรี้กระเปร่า
6. ทำให้จิตใจสดชื่น

วิธีไหนจึงจะเหมาะ ผู้ป่วยสามารถเลือกได้ตามถนัด

1. เดิน
2. วิ่ง
3. ว่ายน้ำ



4. กายบริหารท่าต่างๆ

5. รำมวยจีน

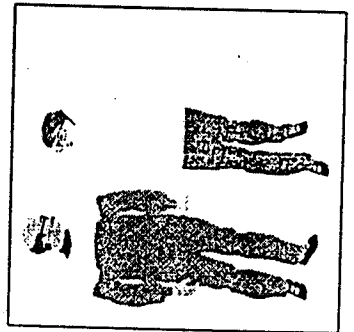
6. ขุดดิน ถางหญ้า

จะปฏิบัติอย่างไร? ในการออกกำลังกาย

1. ควรเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น
2. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15-30 นาที
3. ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
4. ควรออกกำลังกายโดยใช้เวลาเท่า ๆ กันและเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อป้องกันการลิมและสะดวกในการควบคุมปริมาณการใช้ยา
5. อย่าออกกำลังกายใน 1 ชั่วโมง ก่อนอาหารหรือหลังตื่นนอนใหม่ๆ
6. สวมเสื้อผ้าที่หลวมสบาย ใส่รองเท้าพอดี ไม่คับหรือหลวมเกินไป

พึงระวังทำมีขณะออกกำลังกาย

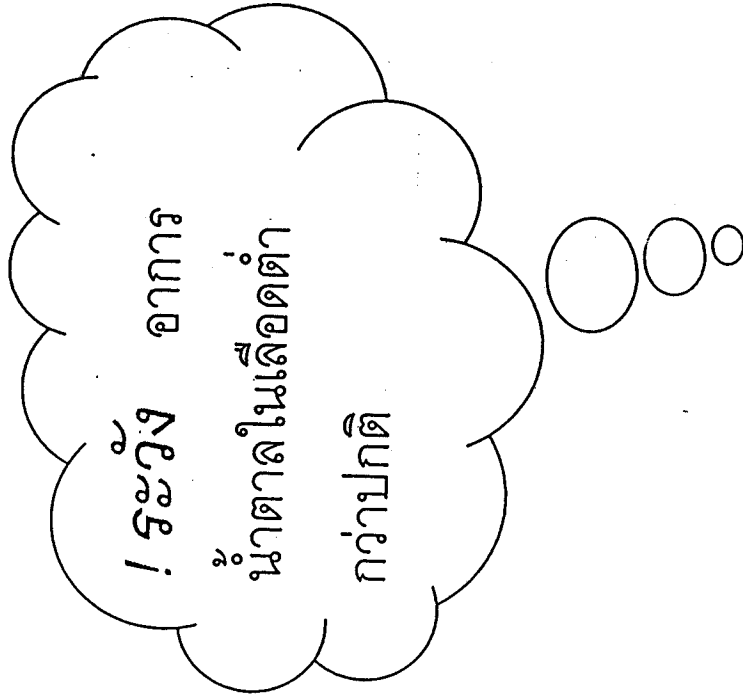
7. หยุดออกกำลังกายทันทีที่มีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น เป็นต้น



ข้อควรระวัง !

ในการออกกำลังกาย

- อย่าให้หักโหมหรือเหนื่อยเกินไป
- ผู้เป็นเบาหวานมานาน หรือมีโรคแทรก เป็นผู้สูงอายุ ก่อนเริ่มออกกำลังกายควรปรึกษาพยาบาล หรือ แพทย์ก่อน





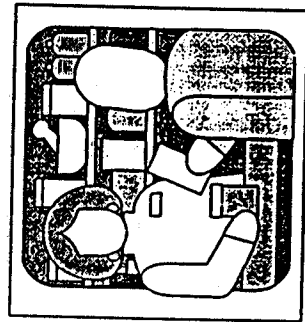
18

ต้องใช้อะไรรักษาเบาหวานทำอะไร

เพื่อ

- กระตุ้นให้อินซูลินหลังจากดื่มน้ำมากขึ้น
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ใช้อะไร
- กินยาตามแพทย์สั่งทุกครั้ง ทั้งชนิดและจำนวน
- กินยาตรงตามเวลาทุกครั้ง (ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที)
- ไม่ควรหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มขนาดยาเอง จะทำให้เกิดอันตรายจากระดับน้ำตาลในเลือด สูงหรือต่ำมาก

กว่าปกติได้

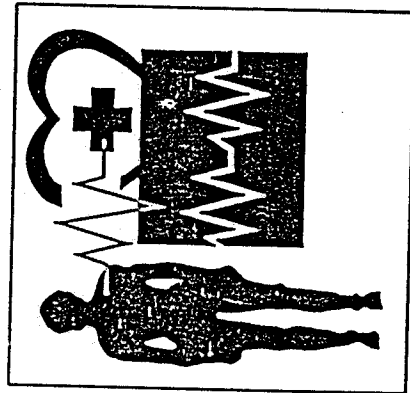


19

ถ้ามีอาการต่อไปนี้จะทำอย่างไร

อาการ

1. แพ้ยา มีผื่นบริเวณผิวหนัง คลื่นไส้ อาเจียน
ปวดท้อง ท้องเดิน และเบื่ออาหาร
2. อันตรายเป็นอันตราย เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง
3. มีปฏิกิริยาไวต่อแอลกอฮอล์ เช่น คื่นห่าเห็บ
เด็กน้อยจะปวดศีรษะ นัยตาแดงกำ เหนื่อยหอบ มีน
วิธีปฏิบัติ ขอคำแนะนำ/ปรึกษาพยาบาลเยี่ยมบ้าน
แพทย์ในการปรับการใช้ยาให้เหมาะสมต่อไป



ทำไม? จึงต้องดูแลรักษาเท้า

เพราะผู้ป่วยเบาหวานมักมีหลอดเลือดตีบแคบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณเท้าไม่พอรวมทั้งมีเส้นประสาทเสื่อมด้วย จึงทำให้เท้าชาได้สังเกตได้จากเวลาเหยียบของมีคม หรือเหยียบของร้อนจะไม่มีความรู้สึก ทำให้เป็นแผลบริเวณเท้าซึ่งรักษาหายช้า ถ้ามีอาการมากจะต้องตัดขาทั้งข้างนี้จึงต้องดูแลเท้าเป็นพิเศษ ต้องดูแลเท้าดังนี้

1. ทำความสะอาดและดูแลผิวหนังบริเวณเท้าทุก

ส่วนด้วยน้ำและสบู่ ซับเบา ๆ ด้วยผ้าขนหนูโดย

เฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าให้แห้ง

ระวัง อย่าขีดแรงเกินไป เพราะผิวหนังอาจลอกเป็นแผลได้

2. ตรวจเท้าทุกวันว่ามีแผล

พุพอง ข้ำ ถลอก เล็บขบหรือไหม้

3. คัดเล็บเท้าเป็นแนวตรงและให้มุมเล็บยังยาวคลุมนิ้ว
อย่าให้สั้นชิดผิวหนังจนเกินไป ไม่ใช้วัสดุแข็งเคาะซอกเล็บ

4. ป้องกันการบาดเจ็บและเกิดบาดแผลโดยสวมรองเท้าทุกครั้ง
ก่อนออกจากบ้าน ก่อนสวมรองเท้าควรตรวจสอบดูวัตถุวิคม
หรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในรองเท้าหรือไม่

5. ควรเลือกรองเท้าที่สวมพอดีที่พื้นนุ่มและไม่บีบรัด สำหรับ
รองเท้าใหม่ควรใส่เป็นช่วงเวลานั้น ๆ

6. ถ้ารู้สึกเท้าชา ไม่ควรวางเท้าเป็นน้ำร้อนหรือประคบด้วยของ
ร้อน ๆ

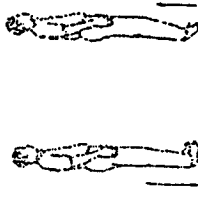
7. ห้ามตัด ดึง หรือแกะหนังแข็ง ๆ หรือตาปลาที่เท้า

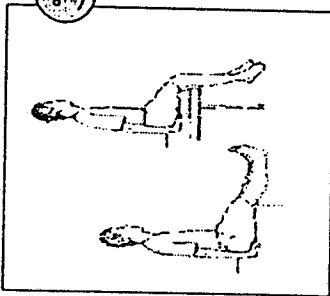
8. การบริหารเท้า



เพื่อส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดที่เท้า ทำได้โดย

ให้บริหารเท้าวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง ซึ่งมีหลายวิธี ดังนี้ เดินเร็ว ๆ หรือ
วิ่งเหยาะ ๆ วันละ 20 - 30 นาที ยืนตรง เขย่งส้นเท้าขึ้นทั้งสองข้าง
นับ 1-2-3 แล้ววางส้นเท้าราบลง ทำ 10 ครั้ง

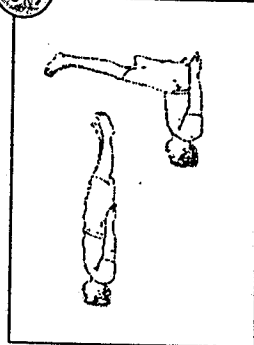




นั่งลงที่ขอบเตียงหรือเก้าอี้ห้อยเท้าลงตามสบาย ยกขา 2 ข้างขึ้นให้ข้อเท้าเหยียดตรงและข้อเท้างอเป็นมุมฉาก นับ 1 ถึง 10 แล้วจึงห้อยเท้าลงตามสบาย นับ 1-2-3 แล้วเริ่มยกขาขึ้นอีก ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง



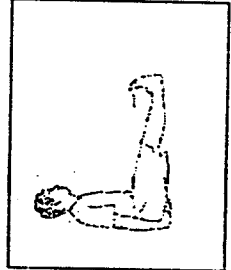
นั่งที่ขอบเตียงหรือเก้าอี้ให้เท้าลอยสูงจากพื้น ปิดข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ไปข้างซ้ายและขวา 10 ครั้ง บนและล่าง 10 ครั้ง และหมุนปลายเท้าเป็นวง 10 ครั้ง โดยทำทีละข้าง



นอนราบตามสบาย วางมือ 2 ข้างขนานกับลำตัว ยกขาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว นับ 1 ถึง 10 แล้ววางขา กับพื้นดังเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง



นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรงไปข้างหน้า ลำตัวตรง วางมือบนพื้นและแขนแนบกับลำตัวงอปลายเท้าเข้าหาตัว นับ 1 ถึง 10 ทำสลับกัน 10 ครั้ง



ต้องดูแลสุขภาพทั่วไปด้วย

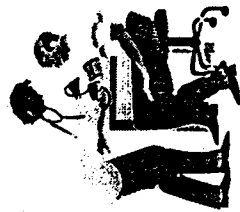
เพราะผู้ป่วยเบาหวาน มีภูมิคุ้มกันทานโรคต่ำกว่าคนปกติ ดังนั้น จะมีโอกาสเกิดการติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย เช่น เชื้อราตามผิวหนัง คันบริเวณช่องคลอด ถ้าหากควบคุมโรคได้ไม่ดียิ่งจะเกิดปัญหาขึ้นได้ ผู้ป่วยจะต้องดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกต้องดังนี้

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำสะอาด ดูแลบริเวณซอกพับเป็นพิเศษ อย่าให้ชื้นแฉะถ้ามีเหงื่อออกมาก ทาแป้งผุ่นบาง ๆ
2. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้าและก่อนนอน) และบ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
3. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและเปลี่ยนทุกวัน
4. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง



- ตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ตรวจตากับจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ถ้ามีบาดแผล ห้ามใช้ยาแรง ๆ ทิงเจอร์ไอโอดีน หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ห้ามซื้อยาแก้อักเสบมารับประทานเอง
- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งอย่างสม่ำเสมอ

นี่ ! คุณไปตรวจสุขภาพ
ประจำปีมาหรือยัง.....
ฉันไปตรวจมาแล้วนะ



ทำจิตใจให้สบาย อยู่สบาย และผ่อนคลาย

ความเครียด

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับบุคคลทุกวัย ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการใดรักษาให้หายขาดได้ท่านจึงต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่น ต้องงดรับประทานอาหารที่ชอบ ต้องรับประทานยาทุกวัน ต้องออกกำลังกายทั้งที่ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิด ความเครียดแก่ท่าน ท่านต้องคิดว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบในช่วงหนึ่งของชีวิต หรืออาจจะต้องอยู่ร่วมกับเราไปตลอดชีวิต ท่านก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของท่าน ท่านจะอยู่ได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องคร่ำครวญว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” เพราะผู้ป่วยเบาหวานไม่ใช่ผู้ไร้สมรรถภาพหรือความสามารถลดลง ไม่ใช่โรคที่สังคมรังเกียจ ตรงกันข้ามหากท่าน รักษาควบคุมอาหาร ออกกำลังกายให้เพียงพอ แล้วท่านจะดำรงชีวิตได้เหมือนคนปกติ อย่างมีความสุขทีเดียว ขอเพียงท่านอย่าท้อแท้ ทำความหามาอดิเรกทำเพื่อความเพลิดเพลิน ดูหนังตลกหรือฟังเรื่องขบขัน เพื่อสร้างความชุ่มชื่นและรักชีวิต การไปทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ หรือการไปเที่ยวหาผู้ที่เคารพรัก เพื่อนที่ถูกต้อง จะช่วยให้ท่านมีความสุขได้ในชีวิตประจำวัน