

## โรคเบาหวานคืออะไร

- โรคเบาหวานเปลี่ยนแปลงวิธีที่ร่างกายนำอาหารไปใช้หลังจากอาหารที่รับประทานเข้าไปถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล
- เลือดนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ร่างกายโดยมีอินซูลินเป็นตัวช่วยนำน้ำตาลจากเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงาน
- เมื่อเป็นเบาหวานร่างกายจะไม่ผลิตอินซูลินหรือไม่สามารถนำอินซูลินที่มีอยู่มาใช้ได้
- ร่างกายไม่ได้รับสารหล่อเลี้ยงที่จำเป็นและปริมาณน้ำตาลในเลือดยังคงอยู่ในระดับสูง
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นสาเหตุของปัญหาโรคหัวใจ ไต ตาบอด เส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน การสูญเสียเท้าหรือขา หรืออาจถึงแก่ชีวิตได้

## คุณจัดการกับโรคเบาหวานได้

ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ใช้น้ำตาลอย่างรอบคอบ และหมั่นตรวจดูระดับน้ำตาลในเลือด

บอกแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาลของคุณให้รายงานปัญหาร้ายแรงที่เกี่ยวข้องกับยารักษา หรืออุปกรณ์ในการรักษา ได้ที่ FDA หมายเลขโทรศัพท์ 1-800-FDA-1088

## ชนิดของโรคเบาหวาน

- ประเภท 1 - ร่างกายไม่ผลิตสารอินซูลินเลยในผู้เป็นโรคเบาหวานประเภท1 ต้องใช้อินซูลินทุกวันเพื่อการดำรงชีวิต
- ประเภท 2 - ร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอหรือนำอินซูลินไปใช้ได้ไม่ดีเท่าที่ควรคนส่วนมากจะเป็นเบาหวานประเภท 2
- สตรีบางคนจะเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

## ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร

### และควรออกกำลังกาย

ไม่มีสูตรอาหารที่แน่นอนสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่วมมือกับทีมสุขภาพของคุณเพื่อปรับตารางอาหารที่เหมาะสม

- รับประทานอาหารที่ชอบได้โดยระวังปริมาณอาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้มากที่สุด
- ฉลาด “ข้อมูลโภชนาการ” บนกล่องหรือบนฉลากอาหารช่วยคุณได้เพราะผลิตภัณฑ์

อาหารสำเร็จรูปหลายชนิดบรรจุอาหารมากกว่า อัตราการรับประทานต่อ 1 ครั้ง

- อาหารที่เรารับประทานประกอบไปด้วย:
  - คาร์โบไฮเดรต (ผลไม้ผักขนมปังน้ำตาลไขมันนมชีเรียลและขนมหวาน )
  - ไขมัน
  - โปรตีน
  - คอเลสเตอรอล
  - อาหารเส้นใย (ผลไม้ ผัก ถั่ว ขนมปังและชีเรียล )
- ออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที หลาย ๆ วัน ต่อสัปดาห์
- การออกกำลังกายช่วยให้อินซูลินในร่างกายทำงานได้ดีขึ้นซึ่งช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิตและลดคอเลสเตอรอล

## ใช้น้ำอย่างรอบคอบ

- บางครั้งผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานจะต้องรับประทานยาหรือฉีดยา (อินซูลิน ) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ทำตามคำแนะนำการใช้น้ำแล้ว
- ถามแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรว่ายาของคุณช่วยรักษาอะไรบ้าง ต้องรับประทานเมื่อไหร่ และมีผลข้างเคียงหรือไม่

## ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและเรียนรู้

### เรื่องโรคเรื้อรังที่พบบ่อย

- ป้องกันโรคหัวใจและเส้นโลหิต ในสมองแตกหรืออุดตัน ด้วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คุมความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล ให้อยู่ในระดับปกติ
- พูดคุยปรึกษากับแพทย์พยาบาลหรือเภสัชกรของคุณ
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดโดยใช้เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาล ซึ่งสามารถบอกปริมาณน้ำตาลในเลือดของคุณว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำเพียงใดเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการรักษาในแนวทางที่เหมาะสม
  - ถามแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยวิธีฮีโมโกลบินเอวันซี ซึ่งสามารถบอกระดับน้ำตาลในเลือดในระยะ2-3 เดือนที่ผ่านมาได้แม่นยำ
  - ปรึกษากับทีมแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเรื่องน้ำตาล ความดัน ไขมันในเลือด ( ABC’s ) เอ-วัน-ซี ( A-1-C ) ความดันโลหิต (Blood pressure) คอเลสเตอรอล ( Cholesterol)

## สตรีและโรคเบาหวาน

ในประเทศสหรัฐอเมริกา สตรีจำนวน 9.1 ล้านคนเป็นโรคเบาหวาน และ 3 ล้านคนในจำนวนนี้ไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน

สตรีที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสที่จะแท้งลูกหรือให้กำเนิดทารกที่ผิดปกติได้

สตรีที่เป็นโรคเบาหวานส่วนมากจะมีฐานะยากจน ทำให้ลำบากต่อการรักษาโรคนี้มากขึ้น

## โรคหัวใจและอาการเส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน

สตรีที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดอาการหัวใจวายได้มาก ส่วนใหญ่จะเป็นตอนอายุยังน้อย คนที่เป็นโรคเบาหวานส่วนมากจะเสียชีวิตเพราะหัวใจวายหรือ เส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน

## คุณมีอัตราเสี่ยงเป็นเบาหวานหรือไม่

- มีน้ำหนักเกิน
- ออกกำลังกายบ่อยครั้งหรือไม่ออกกำลังกายเลย
- มีความดันโลหิตสูง

ที่ระดับ 130/80 หรือสูงกว่า

- มีพี่น้องที่เป็นโรคเบาหวาน
  - พ่อหรือแม่ของคุณเป็นโรคเบาหวาน
  - เป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์หรือ คลอดทารกน้ำหนักเกิน 9 ปอนด์เมื่อแรกเกิด
  - เป็นแอฟริกันอเมริกัน, ชนเผ่าอินเดียนแดง ฮิสแปนิก หรือ เอเชียแปซิฟิก/ชาวหมู่เกาะแปซิฟิก
- ถ้าคุณตอบคำถามว่าใช่ในข้อใดข้อหนึ่งให้สอบถามแพทย์ พยาบาล หรือเภสัชกรของคุณว่าควรตรวจเช็คเบาหวานหรือไม่

## สัญญาณเตือน

- ปัสสาวะบ่อย
- รู้สึกหิวหรือกระหายน้ำตลอดเวลา
- สายตาพร่ามัว
- น้ำหนักลดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ
- มีบาดแผล หรือรอยฟกช้ำที่หายช้า
- รู้สึกเหนื่อยเพลียตลอดเวลา
- รู้สึกปวดเสียวหรือปวดชา ตามมือหรือเท้า

ส่วนมากคนที่เบาหวานจะไม่สังเกตเห็น

## สัญญาณเตือนเหล่านี้

เอกสารนี้จัดทำโดย FDA's Office of Women's Health [OWH], the National Association of Chain Drug Stores [NACDS] และ the American Diabetes Association [ADA] หน่วยงาน OWH, NACDS, และ ADA ขอขอบคุณองค์กรที่มีส่วนร่วมให้ความช่วยเหลือในการพิมพ์ซ้ำและแจกจ่าย

ต้องใช้เวลาในการดูแลรักษา.....

## เมื่อเป็นเบาหวาน

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเป็นภาษาอังกฤษหรือ

สเปน โทรติดต่อ:

1-800-DIABETES

[ 1-800-342-2383 ]

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

[www.nacds.org](http://www.nacds.org)

# เมื่อเป็นเบาหวาน

## สุขภาพผู้หญิง

ต้องใช้เวลาในการดูแลรักษา.....  
เพื่อตัวเอง.....และคนที่ยังต้องการคุณอยู่