

ป้องกัน ... โรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยง

ใครบ้างที่เป็นกลุ่มเสี่ยง
และมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

- ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีญาติสายตรง เช่น บิดา มารดา พี่น้องคนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน
- มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 25
- มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีประวัติคลอดบุตรที่มีน้ำหนักเกิน 4 กิโลกรัม
- มีประวัติเคยตรวจพบว่า มีความผิดปกติทางระดับน้ำตาลในเลือด หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง

หรือมีอาการนำสงสัยจะเป็นเบาหวาน ดังนี้

1. ดื่มน้ำบ่อยและมาก
2. ปัสสาวะบ่อยและมาก
3. กินจุแต่ผอมลง
4. น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย
5. เป็นแผลและฝีง่ายแต่หายยาก
6. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
7. ตาพร่ามัวต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ
8. เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือ เท้า หมดความรู้สึกทางเพศก่อนวัยอันสมควร

ถึงแม้ว่าท่านพบว่า ท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยง แต่ยังไม่ได้หมายความว่า ท่านจะต้องเป็นเบาหวาน ขอเพียงท่านปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. เคลื่อนไหว และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 20 – 30 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่ง เล่นกีฬา โดยไม่หักโหม จะช่วยให้ควบคุมน้ำหนัก และช่วยเพิ่มการทำงานของอินซูลินในเลือด และยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย
2. ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้น้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน ด้วยการคุมอาหารไม่ใช้การอดอาหาร เป็นการกำหนดปริมาณให้เหมาะสมกับพลังงานที่ใช้ งดอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากใย
3. ทำจิตใจให้สบาย
4. เมื่ออายุเกิน 40 ปี และมีประวัติว่าบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นเบาหวาน ควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง และเพื่อให้ได้ทราบว่าเป็นเบาหวานระยะเริ่มแรก

เพียงเท่านี้ ... ท่านก็จะเป็นผู้หนึ่งที่มาสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และห่างไกลโรคเบาหวาน

จะป้องกันโรคเบาหวาน
ต้องจัดการกับความอ้วน



ผลิต/เผยแพร่โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร . 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801

อ้วนหรือผอมไป คุณรู้ได้ด้วยตัวเอง

คนที่มี **น้ำหนักน้อย** เกินไป มักจะขาดอาหารและสารอาหารที่สำคัญ ทำให้ไม่เจริญเติบโตตามวัย ผิวแห้ง กระดูกเปราะ คอพอก ติดเชื้อง่าย

ส่วนคนที่มี **น้ำหนักตัวเกินและอ้วน** ก็พบโรคภัยได้แก่ โรคความดัน

โลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง รวมทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม โรคอื่นๆ เช่น นิ่วในถุงน้ำดี ข้อเสื่อม กระดูกสันหลังคดงอ เป็นต้น

ถ้าเรารักษา **น้ำหนักตัว** ให้สมดุล โดยลดน้ำหนักที่เกินลง จะสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิต ไขมันและระดับน้ำตาลในเลือดได้



อยากรู้ว่าตัวเองมี **น้ำหนักที่เหมาะสมหรือไม่** ดูได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง จากการ **ประเมินดัชนีมวลกาย** ดังนี้

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ตัวอย่าง คุณสมส่วน น้ำหนัก 54 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร (ต้องเปลี่ยนเป็นเมตรก่อน =1.60 เมตร)

$$\text{วิธีคำนวณ} = \frac{54}{1.60 \times 1.60}$$

ค่าที่คำนวณได้ = 21.09 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
เมื่อคำนวณแล้ว คุณสมส่วนมี **น้ำหนักตัวปกติ**

แต่ถ้า **คำนวณได้**

- **ต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัม / ตารางเมตร** แสดงว่า **ผอมไป (ต้องบำรุงเพิ่ม)**
- **18.5 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร** แสดงว่า **น้ำหนักตัวเหมาะสม (พอดีพอดี)**
- **25 – 29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร** แสดงว่า **น้ำหนักเกิน (ต้องลดน้ำหนัก)**
- **ตั้งแต่ 30.0 กิโลกรัม / ตารางเมตร** แสดงว่า **เป็นโรคอ้วนแล้ว (อันตรายมาก หากปล่อยไว้)**



เคล็ดลับ ในการมีน้ำหนักที่เหมาะสม

1. มีความตั้งใจเพิ่ม **ลด หรือรักษา** น้ำหนัก เพื่อให้แข็งแรง และหุ่นดี
2. ตั้งเป้าหมายให้ตนเองที่ทำได้จริงและเหมาะสม เช่น ถ้าน้ำหนักเกิน จะต้องลดน้ำหนักสัปดาห์ละครึ่งถึงหนึ่งกิโลกรัม
3. ตั้งเป้าหมายกิจกรรมที่ต้องทำ ได้แก่ การออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และปรับนิสัยการกิน
4. กิจกรรมออกกำลังกายที่เลือก เช่น เดิน วิ่ง จ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิก ฯลฯ ต้องรู้สึกมีความสุข และทำให้ร่างกายแข็งแรง
5. กินอาหารให้เป็นมือ ไม่กินจุบจิบ หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ทำให้กินมากโดยไม่รู้ตัว เช่น การกินหน้าจอทีวี เป็นต้น
6. การกินให้รู้สึกอิ่มต้อง “ เคี้ยวช้า ๆ นาน ๆ ”
7. เลือกผัก ผลไม้ เป็นหลักมากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ของหวานและอาหารที่มีไขมันสูง
8. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรที่ไม่มีน้ำตาล อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

