

การป้องกันและการใช้ชีวิตกับโรคเบาหวาน



โรคเบาหวานคืออะไร?



อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ผลิตในตับอ่อนที่ควบคุมการเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรตไขมันและโปรตีนสำหรับพลังงานและการบำรุงรักษา / การเจริญเติบโต โรคเบาหวานที่มีผลต่อกระบวนการเหล่านี้มีอยู่ 2 ประเภท คือ:

- ประเภทที่ 1 – ตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอกับร่างกาย ประมาณ 10% ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดเป็น Type I
- Type II – เซลล์ของร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลินที่ผลิต ประมาณ 90% ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด

ประเภทที่สองเป็นส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ง่ายที่สุด

WHO'S AT RISK

for prediabetes or type 2 diabetes?

You could have prediabetes or type 2 diabetes and not know it—there often aren't any symptoms. That's why it makes sense to know the risk factors:



45+ years old



Physically active less than 3 times/week



Family history of type 2 diabetes



High blood pressure



History of gestational diabetes*



Overweight

*Diabetes during pregnancy. Giving birth to a baby weighing 9+ pounds is also a risk factor.

สัญญาณอาการและภาวะแทรกซ้อน



อาการของโรค

- ระบายน้ำมากเกินไป
- ปัสสาวะบ่อย
- ความหิวกระหาย
- ความหงุดหงิด
- มองเห็นภาพซ้อน
- การรักษาแผลช้า
- เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
- ความเหนื่อยล้าที่ไม่สามารถอธิบายได้

ภาวะแทรกซ้อน

- ตา - ความบกพร่องทางสายตา
- หัวใจ - ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ
- ไต - คีโตนีซิสและความเสียหาย
- หลอดเลือด - รอยแตกที่นำไปสู่ความเสียหายของเนื้อเยื่อ
- เท้า - มือเท้าชาที่นำไปสู่ความเสียหายของเนื้อเยื่อและอาจถูกตัดแขนขา

แนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภทที่สอง



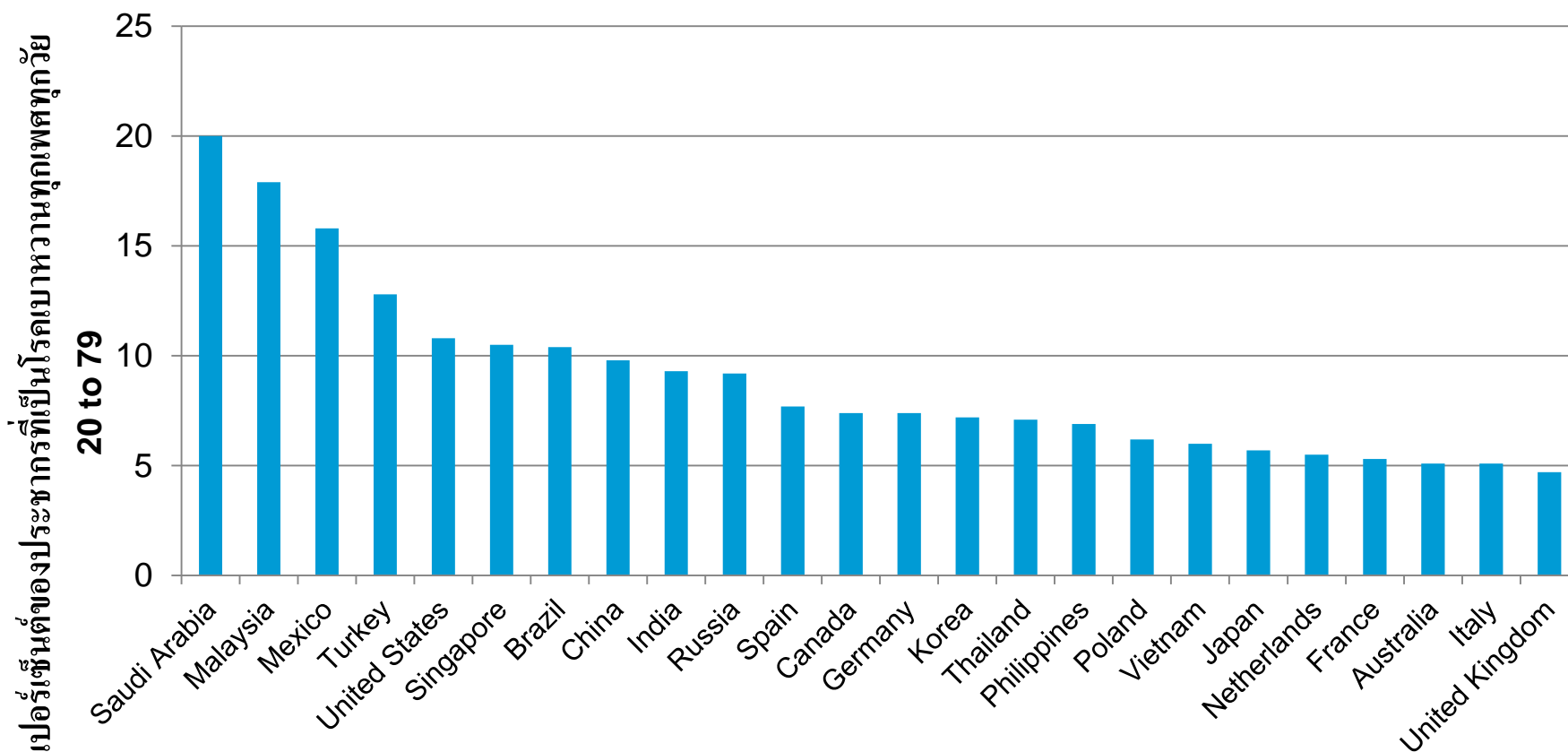
- องค์การอนามัยโลก (การบัญชีโครงสร้างอายุที่ซับซ้อนของประชากรโลก) ความชุกของโรคเบาหวานในหมู่ผู้ใหญ่ลดลงจาก **4.7%** ในปี **1980** เป็น **8.5%** ในปีพ. ศ. **2560**
- การเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานเป็นไปตามแนวโน้มของประชากรในเมืองคือ
 - ไลฟ์สไตล์ที่ห่างเหินการออกกำลังกายและทำงานน้อยลง
 - การเปลี่ยนโภชนาการสู่อาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงในขณะที่ลดสารอาหาร

- **422** ล้านคนทั่วโลก
- เสียชีวิต **1.5** ล้านรายต่อปี
- โรคเบาหวานชนิดที่สองสามารถป้องกันได้!!

โรคเบาหวานแตกต่างกันไปในเชื้อชาติ



ความชุกของโรคเบาหวานในประเทศที่ใช้งานของ **LyondellBasell**
(ตามการสำรวจตัวอย่างของโรคเบาหวานนานาชาติปี **2015 Diabetes Atlas**)



- การรักษาด้วยการให้อินซูลิน
- การให้ยา
- การควบคุมอาหาร
 - ลดปริมาณอาหารที่มีน้ำตาลและปริมาณเครื่องดื่มน้ำตาล
 - ตรวจสอบฉลากอาหารเพื่อลดสารให้ความหวานเช่นน้ำเชื่อมข้าวโพดฟรุคโตสสูง
 - แทนการดื่มน้ำผลไม้โดยการกินผลไม้เพื่อให้สมดุลน้ำตาลกับเส้นใย
 - ลดกรดไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัวโดยการบริโภคถั่ว น้ำมันพืชและปลา
- การออกกำลังกายเป็นประจำ
- การควบคุมน้ำหนักตัว
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาสูบ

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาได้ แต่สามารถทำให้อาการไม่รุนแรงได้ โดย:

- อาหารที่สมดุล
- การออกกำลังกายเป็นประจำ
- การตรวจสอบน้ำตาลในเลือดที่สม่ำเสมอ
- การทนายอย่างต่อเนื่อง

The [International Diabetes Federation](#) has great information about diabetes research by region. (สภาผู้ป่วยเบาหวานนานาชาติมีข้อมูลที่ดีเกี่ยวกับการวิจัยโรคเบาหวานตามภูมิภาค)

- [Diabetes Basics](#)
- [General Information](#)
- [Global Project on Curing Type I Diabetes](#)
- [International Diabetes Federation](#)
- [NIH](#)
- [CDC](#)

