

ประเภทของ โรคเบาหวาน



โรคเบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากเซลล์ตับอ่อนถูกทำลาย
โดยภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้ขาดอินซูลิน
มักพบในคนอายุน้อย



โรคเบาหวานชนิดที่ 2

เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลินมักพบในอายุ 30 ปีขึ้นไป
รูปร่างท้วมหรืออ้วนเป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด
(ร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด)

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

เกิดจากการที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลินมากขึ้น
ในระหว่างตั้งครรภ์ มักเกิดเมื่อไตรมาสที่ 2 หรือ 3
ของการตั้งครรภ์



โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ

เกิดจากความผิดปกติบนสายพันธุกรรม
ที่ควบคุมการทำงานของอินซูลินเกิดได้หลายสาเหตุ
เช่น โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ
หรือยาสเตียรอยด์ เป็นต้น



ควบคุมเบาหวานให้อยู่หมัด จำกัดแป้ง เพิ่มผัก ออกกำลังกาย



ทานได้ "ไม่จำกัดปริมาณ"

ผักก้าน ผักใบ ผักใบเขียวทุกชนิด

- มีใยอาหารสูง
- ทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง
- ร่างกายดึงน้ำตาลไปใช้ได้พอดี

ทานได้ "จำกัดปริมาณ"

อาหารประเภท
คาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง
ผลไม้รสหวานจัด



"ไม่ควร" รับประทาน

- น้ำตาลทุกชนิด
- ผลไม้กวน ผลไม้แช่อิ่ม
- อาหารที่ปรุงด้วยไขมันอิ่มตัว



การป้องกันโรคเบาหวาน



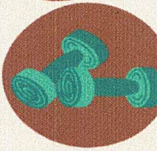
ทานอาหารเพื่อสุขภาพ
เลี่ยงหวาน มัน เค็ม

อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจ
ระดับน้ำตาลในเลือดปีละครั้ง



ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ควบคุมน้ำหนักตัว
ให้เหมาะสม



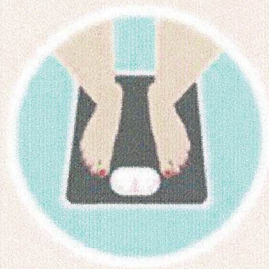
มีกิจกรรมทางกาย
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

หากมีอาการของ
โรคเบาหวาน
ควรไปพบแพทย์

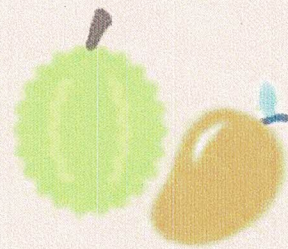


6 วิธี เลี่ยงความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมน้ำหนัก



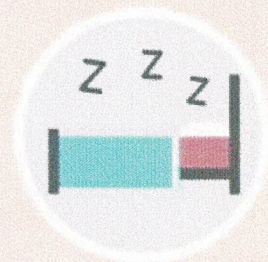
2. เลี่ยงผลไม้รสหวานจัด



3. ลดอาหารเค็ม



4. พักผ่อนให้เพียงพอ



5. งดสูบบุหรี่ และ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



6. ออกกำลังกาย

