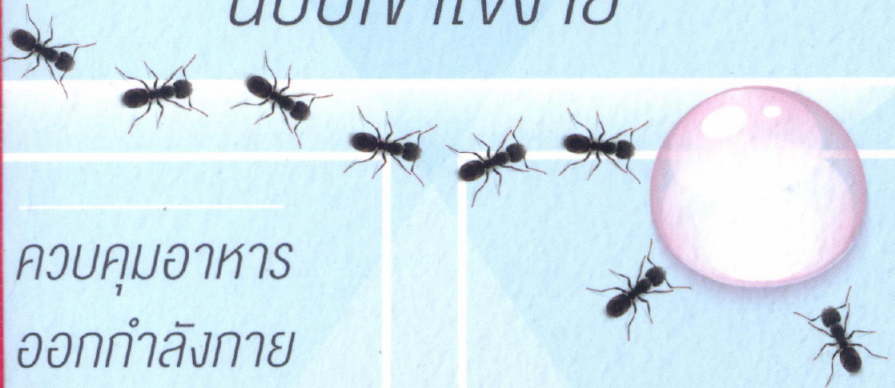


Diabetes Self Care & Treatment

เบาหวาน

ฉบับเข้าใจง่าย



ควบคุมอาหาร
ออกกำลังกาย
ใช้ยาให้ถูกวิธี



B0051355

ห้องสมุดวพบ.นครราชสีมา

Kasuga Masato

เขียน

ชวัญนุช คำเมือง แปล

สารบัญ

เริ่มต้นตรวจสอบตัวเอง:

ตรวจร่างกายเพื่อหาความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและโรคต่างๆ.....-13-

บทที่ 1

รู้จักเบาหวาน

19

- โรคเบาหวานคือโรคที่มีค่าน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ.....-20-
- ค่าน้ำตาลในเลือดคือปริมาณ "กลูโคส" ในกระแสเลือด.....-22-
- อินซูลินเป็นฮอร์โมนเพียงตัวเดียวที่ช่วยลดค่าน้ำตาลในเลือด.....-24-
- เบาหวานเป็นโรคเฉียบที่ค่อยๆ คุกคาม.....-26-
- คนเป็นโรคเบาหวานกันง่าย.....-28-
- โรคอ้วนเป็นสาเหตุที่อันตรายที่สุด.....-30-

รู้ไว้ใช่ว่า

- ระวังโรคอ้วนลงพุง.....-32-



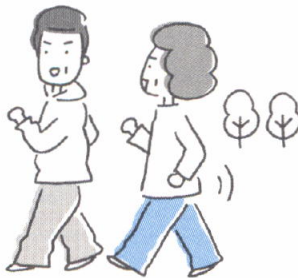
- ตรวจเบาหวานด้วยการตรวจเลือด.....-34-
 - ถึงยังไม่เป็นเบาหวานก็อย่าเบาใจ.....-36-
 - ชนิดของเบาหวาน.....-38-
 - เบาหวานในเด็กมักเป็นเบาหวานชนิดที่ 1.....-40-
 - เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เพราะใช้ชีวิตไม่ระวัง.....-42-
 - การรักษาเบาหวานชนิดที่ 2 ต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดและอื่นๆ ด้วย.....-44-
 - ขณะตั้งครรภ์เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ง่าย.....-46-
 - 3 โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน.....-48-
 - เบาหวานคุกคามสู่ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว.....-50-
 - เมื่อผู้ใหญ่วัย 40-50 ปีเป็นโรคเบาหวาน.....-52-
 - เมื่อผู้สูงอายุเป็นโรคเบาหวาน.....-54-
 - เมื่อเด็กเป็นโรคเบาหวาน.....-56-
 - ปรึกษาแพทย์ที่ไว้วางใจ.....-58-
 - การรักษาด้วยวิธีโภชนบำบัดและการออกกำลังกาย.....-60-
- รู้ไว้ใช่ว่า**
- วันเบาหวานโลก ทั่วโลกรู้อันตรายของโรคเบาหวาน.....-62-



- พิจารณาและแก้ไขพฤติกรรมกิน.....-64-
- จดจำ "ปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ".....-66-
- ความสมดุลทางโภชนาการ 3 มื้อใน 1 วัน.....-68-
- กินอาหารที่มีกากใยอาหารให้เต็มที่.....-70-
- ระวังไขมัน อย่ากินมากเกินไป.....-72-
- ลดเกลือ น้ำปลาในการปรุงรส.....-74-
- มาใช้ "ตารางสลับสับเปลี่ยนอาหาร".....-76-
- รู้ปริมาณพลังงานในอาหารแต่ละชนิด.....-78-
- รับสารอาหารให้ครบถ้วนตั้งแต่ตารางที่ 1-6.....-80-
- ควบคุมให้อาหารทั้ง 3 มื้อมีปริมาณเท่าๆ กัน.....-82-
- สลับสับเปลี่ยนทำอาหารให้หลากหลาย.....-84-
- ชั่งตวงส่วนผสมทุกครั้งก่อนใช้.....-86-
- อดทนต่อความหิวหรือท้องว่างในช่วงแรก.....-88-
- อาหารว่างก็เป็นมื้ออาหารที่ต้องควบคุม.....-90-
- รักษา "ปริมาณของตัวเอง" แม้ออนไปกินนอกบ้าน.....-92-
- ห่างไกลสุรา.....-94-
- รู้ไว้ซะว่า
- อาหารสุขภาพพิเศษก็ใช้รักษาเบาหวานได้.....-96-



- การออกกำลังกายทำให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น.....-98-
- การออกกำลังกายควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดได้.....-100-
- คนเป็นโรคอ้วนต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน.....-102-
- ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย.....-104-
- ออกกำลังกายหลังกินอาหาร 1-2 ชั่วโมงดีที่สุด.....-106-
- ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ครั้งละ 20-60 นาที.....-108-
- เริ่มออกกำลังกายด้วยการเดิน.....-110-
- ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับตัวเอง
เพื่อรับออกซิเจนได้มากขึ้น.....-112-
- วอร์มอัพและวอร์มดาวน์ทุกครั้ง.....-114-
- วิธีทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นพื้นฐาน.....-116-
- วิธีเตรียมพร้อมเพื่อออกกำลังกายให้ปลอดภัย.....-118-
- ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยความสนุกสนาน.....-120-
- ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยที่มีให้เป็นประโยชน์.....-122-
- ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเกินกำลัง.....-124-
- ฝึกให้เด็กๆ ได้ออกกำลังกาย.....-126-
- รู้ไว้ใช้ว่า
- "การเลิกบุหรี่" คือวิธีที่ชาญฉลาด.....-128-



บทที่ 5

การใช้ยาบำบัดเบาหวาน

129

- การใช้ยาตามชนิดของโรคเบาหวาน.....-130-
- ยาแต่ละชนิดออกฤทธิ์แตกต่างกัน.....-132-
- "ผลข้างเคียงของยา" ไม่รู้ไม่ได้.....-134-
- การเพิ่มอินซูลินโดยตรงด้วยการฉีด.....-136-
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ก็ต้องฉีดอินซูลิน.....-138-
- ฉีดอินซูลินเจ็บไหม.....-140-
- ยาออกฤทธิ์มากเกินไปจะทำให้ค่าน้ำตาลในเลือดต่ำ.....-142-
- ห้ามเลือกยาใช้เองเด็ดขาด.....-144-

รู้ไว้ใช่ว่า

- คนเป็นเบาหวานไปเที่ยวอย่างไรให้สนุกได้เต็มที่.....-146-

บทที่ 6

อยู่กับเบาหวานให้ได้

147

- วิธีวัดค่าน้ำตาลในเลือดด้วยตัวเอง.....-148-
- เมื่อตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงก็ยอมมีกำลังใจ.....-150-
- วิธีรักษาสุขอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อ.....-152-
- ตระหนักว่า "เราคือแพทย์ประจำตัวของตัวเอง".....-154-
- ความเครียดส่งผลให้อาการแย่ง.....-156-
- ทุกคนในครอบครัวต้องต่อสู้กับเบาหวานร่วมกัน.....-158-