

อยู่อย่างไร ให้ไกล เบาหวาน

ทุกคนมีความเสี่ยง“เบาหวาน”
ทั้งจากพันธุกรรม สรีระ
และพฤติกรรมการใช้ชีวิต

“ปรับ” พฤติกรรม

ลดความเสี่ยงเบาหวานตั้งแต่วันนี้ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

เชื่อเถอะ คุณทำได้

คณะแพทยผู้เชี่ยวชาญ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

อยู่อย่างไรให้ไกลเบาหวาน/ คณะแ..
WK810 ค111อ 2560



B0053098
bib:13399115684



ชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 226
อยู่อย่างไว้ให้ไกลเบาหวาน

AMARIN
Health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนวิทยุพญาฯ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail info@amarin.co.th

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งจัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-2192-0
พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2560

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

อยู่อย่างไว้ให้ไกลเบาหวาน / โดย คณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี; Chedition: ภาพประกอบ-
กรุงเทพฯ: อมรินทร์เวิลด์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, 2560.

(14), 129 หน้า: ภาพประกอบ (สีบางส่วน) (ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 226)

1. เบาหวาน -- การรักษา. 2. เบาหวาน -- การป้องกันและการควบคุม. I. Chedition,
ผู้จัดทำภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง. III. ชื่อชุด.

616.462 845

DDC 616.462

ISBN 978-616-18-2192-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ วรวิณ อุทกะพันธุ์ ปัญจภูมิโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ สุชนีย์ วิจิตรพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการฝ่ายการ จัดพิมพ์ บุญพริ้ง
ผู้ช่วยบรรณาธิการฝ่ายการ สิริกานต์ ผลงาม, ทศพร สนิทวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร โจ้รัตน์ สมบัติพิบูลย์

บรรณาธิการ วรลักษณ์ ผ่องสุสวัสดิ์ • เลขานุการ สุกัญญา จันทร์วงศ์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงษ์ ไทสินธุ์ • ศิลปกรรม วิวิพร เสนายอด
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยภูชา พรหมเลิศ • ซับเอ็ดเดอร์ สุภาวดี สุระสมัย
พิสูจน์อักษร สุนทรีวัย ไกรวิจิตร • คอมพิวเตอร์ จิรณิชา คำจันทร์, สุภิสรา เล็กเลิศ
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมรลักษณ์ เขยกลิน
ประสานงานสำนักพิมพ์ อภิวัฒน์ นีฬาทพนธ์ชัย, ชนิษฐา ศรีอินทร์ • ประสานงานการผลิต บรม วัฒนเวช
ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนวางแผนและพัฒนารตลาด กุลพัฒน์ นัวละอ • เว็บเอ็ดเดอร์ ธนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายกราฟิกโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนวิทยุพญาฯ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จางนอน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 Homepage: <http://www.nain.com>

ราคา 175 บาท

สาร บัญ

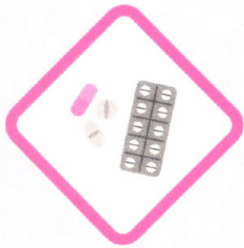
คำนิยม	8
คำนำสำนักพิมพ์	10
คำนำผู้เขียน	12

Part 1

รู้จักและเข้าใจโรคเบาหวาน	1
1. สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกและในไทย	2
2. “เบาหวาน” เกิดจากอะไร	7
3. รู้ได้อย่างไรว่าเป็น “เบาหวาน”	15
4. สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดเบาหวาน	18
5. 10 อาการต้องสงสัยเสี่ยงเป็นเบาหวาน	26
6. ทำอย่างไรจึงจะป้องกันโรคแทรกซ้อนของเบาหวานได้	28

Part 2

เป็นเบาหวานแล้วเสี่ยงกับอะไรบ้าง	33
7. ผลกระทบเมื่อเป็นเบาหวาน	34
8. โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน	38
9. วิธีรักษาเบาหวาน	45
10. ควบคุมเบาหวานอย่างไรจึงจะดี	47



Part 3

ผู้หญิงกับเบาหวาน

49

11. ผู้หญิงกับสุขภาพแต่ละช่วงวัย 51
12. เบาหวานกับวัยหมดประจำเดือน 54
13. ทำไมผู้หญิงจึงเสี่ยงเบาหวานมากกว่าผู้ชาย 57
14. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้หญิงเป็นเบาหวานมากกว่าผู้ชาย 59
15. เมื่อจะมีครอบครัว ผู้หญิงที่เป็นเบาหวานควรทำอย่างไร 65

Part 4

รู้จักโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

67

16. เบาหวานที่เป็นมาก่อนการตั้งครรภ์ 69
17. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ 72
18. ลูกจะได้รับผลกระทบอย่างไรหากแม่เป็นเบาหวาน 77
19. วิธีป้องกันไม่ให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 83

Part 5

เด็กกับเบาหวาน

85

- 20. เบาหวานที่พบในเด็ก 87
- 21. ความเข้าใจผิดๆเกี่ยวกับเบาหวานชนิดที่ 1 93
- 22. กำลังใจ : สิ่งสำคัญในการรักษา 95
- 23. เมื่อไรควรได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานชนิดที่ 2 96
- 24. การป้องกันเบาหวานในเด็ก 100
- 25. มาป้องกันไม่ให้เด็กอ้วนและเป็นเบาหวานกันเถอะ 101
- 26. การออกกำลังกายสำหรับเด็กเป็นเรื่องสำคัญ 106

Part 6

ผู้หญิงกับการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

107

- 27. ผู้หญิงจะป้องกันเบาหวานให้ครอบครัวได้อย่างไร 109
- 28. ครีบบนนี้ไม่เสี่ยง“เบาหวาน” 112
- 29. เบาหวาน รู้จักเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม 117
- 30. อยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุข 123

ภาคผนวก

125

ประวัติคณะผู้เขียน

129

