

## อาการและโรคแทรกซ้อนที่สำคัญของโรคเบาหวาน

มักจะเกิดขึ้นเมื่อเป็นเบาหวานมาแล้วอย่างน้อย 5 ปี และไม่ได้ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง



เบาหวานขึ้นจอตา

ไตวายจากเบาหวาน



ถูกตัดเท้าจากเบาหวาน

โรคความดันโลหิตสูง



โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต



## ผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

**เบาหวาน** พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในคนอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป คนอ้วนที่น้ำหนักเกิน ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ปัจจุบันลักษณะการบริโภคที่ไม่สมดุล เช่น รับประทานอาหารหวาน มัน เค็มเกินพอดี และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้สูญเสียสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ส่งผลให้มีคนเป็นเบาหวานเพิ่มมากขึ้น



## การป้องกันโรคเบาหวาน



1

รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด เพิ่มการบริโภคผักผลไม้



2

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอ 150 นาทีต่อสัปดาห์



3

การงด/ลดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



4

ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่นอนดึก



5

ควรรับการตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



รู้จัก

# โรคเบาหวาน DIABETES

