

คู่มือแนะนำเบื้องต้น: โรคเบาหวานชนิดที่ 2

ใครเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 คืออะไร

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 คือภาวะที่มีระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดสูงมากเกินไป

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้รับการวินิจฉัยอย่างไร

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้รับการวินิจฉัยจากการตรวจเลือด กรณารักษาแพทย์หากคุณมีอาการหรือปัจจัยเสี่ยงใด ๆ

อาการของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นอย่างไร

อาการของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อาจรวมถึง



กระหายน้ำและ
ดื่มน้ำปริมาณ
มากขึ้น



เข้าห้องน้ำ
(เพื่อปัสสาวะ)
บ่อยครั้งขึ้น



รู้สึกเหนื่อย
และอ่อนเพลีย



เป็นแผลหรือ
แผลที่เกิดจาก
ของมีคมบาด
แล้วไม่หาย



ตาพร่ามัว



มีอาการคัน
และการอักเสบ
ของผิวหนัง



ปวดหรือชาที่ขา
หรือเท้า

บางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย

ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมถึง



มีประวัติคนในครอบครัว
เคยเป็นโรคเบาหวาน



ภาวะก่อนเป็นโรค
เบาหวาน



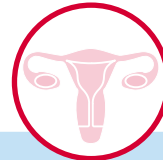
ความเฉื่อย



อายุมากขึ้น



น้ำหนักเกินเกณฑ์ที่
เหมาะสม



ภาวะถุงน้ำ
รังไข่หลายใบ



โรคเบาหวานใน
ขณะตั้งครรภ์



ยาต้านอาการทางจิตหรือ
ยาสเตียรอยด์บางชนิด

กลุ่มชนทางวัฒนธรรมบางกลุ่มมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มดังกล่าวรวมถึงผู้ที่มีภูมิหลังเป็นชาวอะบอริจิน และชาวเกาะแห่งช่องแคบทอร์เรส ตลอดจนชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ชาวอินเดีย ชาวตะวันออกกลาง ชาวแอฟริกันเหนือ ชาวหมู่เกาะแปซิฟิก และชาวยุโรปใต้

การจัดการโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทำได้อย่างไร

การจัดการโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ในระยะยาว คุณอาจต้องใช้อาหารระดับน้ำตาลในเลือด (ยาเม็ดหรือยาแบบฉีด)

เมื่อโรคเบาหวานมีการดำเนินโรคที่แย่ลง ผู้ป่วยบางรายจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย

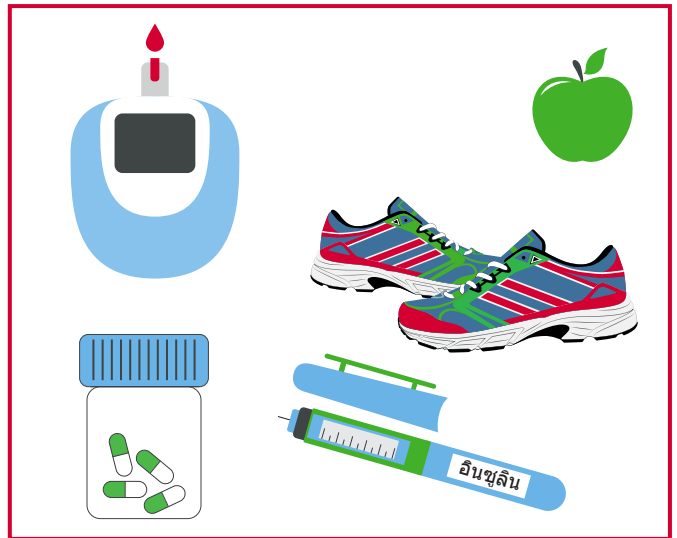
สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อสุขภาพที่ดีและการลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และโรคแทรกซ้อนที่ส่งผลร้ายต่อดวงตา ไต เส้นประสาท หรือเท้า

ใครสามารถช่วยคุณจัดการโรคเบาหวานได้บ้าง

การจัดการโรคเบาหวานเป็นความพยายามร่วมกันระหว่างตัวคุณเอง ครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

แหล่งข้อมูล

หากคุณต้องการอ่านเกร็ดความรู้เพิ่มเติม เรื่องการจัดการโรคเบาหวาน สามารถอ่านได้ที่ ndss.com.au/thai



ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ช่วยเหลือคุณได้มีดังนี้

- » แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป
- » พยาบาลผู้ปฏิบัติงาน
- » ผู้ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานที่ได้รับการรับรอง
- » แพทย์อายุรกรรมโรคต่อมไร้ท่อ (แพทย์เฉพาะทางด้านโรคเบาหวาน)
- » นักกำหนดอาหารปฏิบัติการที่ได้รับการรับรองคุณวุฒิ
- » นักสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรองคุณวุฒิ
- » นักบำบัดรักษาเท้าและข้อเท้าที่ขึ้นทะเบียน
- » ทันตแพทย์
- » นักทัศนมาตร/จักษุแพทย์
- » เภสัชกร
- » ผู้ให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักจิตวิทยา

NDSS และคุณ

ทาง NDSS ให้บริการและช่วยเหลือคุณในหลากหลายรูปแบบในการจัดการโรคเบาหวานของคุณ ซึ่งรวมถึงการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านสายด่วน NDSS และเว็บไซต์ของหน่วยงาน ผลิตภัณฑ์ การบริการ และโครงการให้ความรู้ที่มีอยู่จะช่วยให้คุณรับมือกับโรคเบาหวานได้อย่างดีเยี่ยม