

โรคเบาหวานชนิดที่ 2: คู่มือฉบับย่อ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 คืออะไร

- โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นภาวะที่ทำให้ระดับ กลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดสูงกว่าระดับที่ควร
- เมื่อคุณรับประทานอาหาร ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตจากอาหารให้เป็นกลูโคส แล้วกลูโคสจะเข้าสู่กระแสเลือด
- อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้น เพื่อช่วยนำน้ำตาลกลูโคสออกจากเลือดเข้าสู่เซลล์ เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน
- ในโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ร่างกายของคุณสร้างอินซูลินได้ไม่เพียงพอ หรืออินซูลินที่สร้างขึ้นทำงานได้ไม่เต็มที่
- ทำให้กลูโคสยังคงอยู่ในกระแสเลือด และทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

อาการของโรคเบาหวานชนิดที่ 2



รู้สึกกระหายน้ำ หรือดื่มน้ำบ่อยขึ้น



ปัสสาวะบ่อย



รู้สึกเหนื่อยง่าย



ตาพร่ามัว



แผลหรือรอยขีดข่วนหายช้า



ติดเชื้อมือหรือเจ็บป่วยได้บ่อยกว่าปกติ

อาการของโรคเบาหวานเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดสูง หากคุณสังเกตเห็นว่ามีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์ แม้ว่าคุณจะได้รับวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 แล้วก็ตาม

โรคเบาหวานชนิดที่ 2: คู่มือฉบับย่อ

การดูแลโรคเบาหวานของคุณอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรง

แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวานจะวางแผนร่วมกับคุณในการดูแลรักษาโรคเบาหวานของคุณ แผนการดูแลอาจประกอบด้วย



การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การบำรุงร่างกายของคุณ และช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อสุขภาพ



การหมั่นขยับร่างกาย

การใช้กลูโคสเป็นพลังงาน และช่วยให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น



การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

แสดงให้เห็นว่าอาหารและกิจกรรมมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของคุณอย่างไร



อินซูลินและยา

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อสุขภาพ



การตรวจสุขภาพโรคเบาหวาน

การตรวจตา ไต หัวใจ เท้า และเส้นประสาทเป็นประจำ ช่วยให้พบและดูแลปัญหาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น



การดูแลความค้ำน้ำหนักตัว

ช่วยให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และช่วยเพิ่มพลังงานและอารมณ์ให้ดีขึ้น



การไม่สูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่จะช่วยให้คุณดีขึ้นทันที และช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานได้อย่างมาก

ควรไปพบแพทย์เมื่อใด

- หากคุณสังเกตเห็นอาการที่อาจเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน
- หากคุณถึงกำหนดตรวจสุขภาพประจำปีเกี่ยวกับโรคเบาหวานแล้ว
- หากคุณรู้สึกกังวล หงุดหงิด หรือมีคำถามเกี่ยวกับภาวะเบาหวานหรือยาที่คุณใช้



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700

หมายเหตุ: ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางทั่วไปเท่านั้น ข้อมูลนี้ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล หากท่านมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน หรือมีคำถามเพิ่มเติม ควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ