

中泰版本

糖尿病衛教單張

ใบศึกษาอนามัยโรคเบาหวาน

一、什麼是糖尿病？

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後，產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，包括胰臟，會刺激胰臟釋出胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉以及脂肪細胞中。如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素不發生反應，則葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中"漏"出，所以稱之為糖尿病。

หนึ่ง. อะไรคือโรคเบาหวาน ?

เมื่อคนปรกติรับประทานอาหาร

ซึ่งอาหารที่เขาไปในช่องลำไส้และกระเพาะหลังจากถูกย่อยและแยกออก

แล้วจะเกิดน้ำตาลกลูโคส

แล้วกลูโคสจะส่งไปทั่วร่างกายโดยทางเลือดรวมถึงตับอ่อน

แล้วจะไปกระตุ้นให้

ตับอ่อนปล่อยอินซูลินออกมา

อินซูลินสามารถช่วยให้กลูโคสเข้าไปในทุกองค์ประกอบเซลล์ของร่างกาย

แล้วจะกลายเป็นพลังงาน หรือจะเก็บอยู่ในตับ,

กล้ามเนื้อและในเซลล์ไขมัน

หากไม่มีอินซูลินหรือทุกองค์ประกอบของร่างกายไม่เกิดปฏิกิริยากับอินซูลินแล้ว

ว กลูโคสจะไม่สามารถถูก

นำมาใช้สอยได้ ฉะนั้นจำนวนกลูโคสที่มีอยู่ในเลือดก็จะสูงขึ้น

เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นถึงอีกระดับหนึ่ง

เกินขีดสุดของไตที่สามารถรับรีไซเคิลได้

กลูโคสก็จะรั่วออกมาทางน้ำปัสสาวะ ซึ่งจะเรียกเขาเป็น

โรคเบาหวาน

二、為什麼會發生糖尿病？

糖尿病大部份與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調，都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

สอง. สาเหตุอะไรที่ทำให้เป็นโรคเบาหวาน ?

โรคเบาหวานส่วนใหญ่มักมีความเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ของร่างกาย
ส่วนสิ่งอื่นเช่น ความอ้วน, ความกดดัน

ทางอารมณ์, การตั้งครรภ์, ยา, ขาดสารอาหาร
ก็จะส่งผลให้ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ แต่ไม่ใช่มาจากการ
ติดต่อจากผู้อื่นเด็ดขาด

三、什麼人容易得到糖尿病？

1. 有糖尿病家族史的人：

糖尿病人家屬罹患糖尿病的機率比一般人高出五倍以上。

2. 四十歲以上的中老年人：

四十歲以後以百人約有十人會出現糖尿病。

3. 體型肥胖的人：

糖尿病的初發病例中約有百分之六十是肥胖的人。

สาม. คนประเภทไหนจะเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ?

1. ผู้ที่มีประวัติของบุคคลภายในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน :

ผู้ที่มีบุคคลภายในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานจะมีอัตราโอกาสที่เป็นโร
คเบาหวานสูงกว่าคนปกติ

5 เท่าขึ้นไป

2. บุคคลวัยกลางคนที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป :

หลังจากที่มีอายุ 40 ปีภายใน 100 คนจะมีประมาณ 10
คนเป็นโรคเบาหวาน

3. ผู้ที่มีรูปร่างอ้วน :

ในตัวอย่างผู้ที่เป็โรคเบาหวานช่วงแรกจะมีประมาณ 60 %
ที่มีรูปร่างอ้วน

四、糖尿病分類

糖尿病是一種多樣性的症候群，雖然其基本表現都以高血糖為主，但致病原因各異。1979年美國糖尿病學會首先提出了現在通用的糖尿病分類與命名辦法，就是糖尿病分為：

1. 第一型(胰島素依賴型)糖尿病
2. 第二型(非胰島素依賴型)糖尿病
3. 其他情況所引起的糖尿病
4. 另外還有葡萄糖耐受不良和妊娠性糖尿病

สี่. แยกประเภทของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นกลุ่มโรคที่มีความหลากหลายชนิดหนึ่ง

ถึงแม้ว่าพื้นฐานที่แสดงส่วนใหญ่จะมีปัญหา

น้ำตาลในเลือดสูงเป็นหลัก แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคจะมีความแตกต่างกัน
องคกรโรคเบาหวานของ

ประเทศอเมริกาเสนอการแยกประเภทและวิธีการตั้งชื่อของโรคเบาหวานที่
ใช้ทั่วไปในปัจจุบันครั้งแรกเมื่อปี

1979 ซึ่งโรคเบาหวานจะแบ่งออกเป็น :

- 1.โรคเบาหวานแบบที่ 1 (แบบอาศัยอินซูลิน)
- 2.โรคเบาหวานแบบที่ 2 (แบบไม่ใช่อาศัยอินซูลิน)
- 3.สภาพอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน
- 4.นอกจากนั้นยังมีความอดทนของกลูโคสไม่ดีและโรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

รณ

五、糖尿病的症狀：

1. 三多症：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿、尿多) 體重減輕、倦怠感、皮膚瘙癢、傷口不易癒合、手腳酸麻 有刺痛感、視力減退等。
2. 高血糖症狀:極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力、心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。
3. 低血糖症狀：全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

ผา. อาการของโรคเบาหวาน :

- 1.จะมี 3 อาการนี้เกิดขึ้น : กินเยอะ (หิวง่าย), ดื่มน้ำเยอะ (คอแห้งง่าย), ปัสสาวะเยอะ (ปัสสาวะบ่อย, น้ำ

ปัสสาวะเยอะ), น้ำหนักลดลง, รู้สึกอ่อนเพลีย, คันผิวหนัง,
เป็นแผลหายยาก, เมื่อยขาทั้งมือและขา
และมีความรู้สึกชาที่เขม็งอัมแขนง, การมองเห็นของสายตาลดลงต่างๆ
2.อาการของโรคน้ำตาลในเลือดสูง : คอแข็งมาก, คลื่นไส้, อาเจียน,
รู้สึกไม่สบายท้อง, อ่อนเพลียไม่มี
แรง, หัวใจเต้นเร็ว, หายใจชาลึก, สลบล้สไล
3.อาการของโรคน้ำตาลในเลือดต่ำ : ทั้งร่างกายไม่มีแรง, หิวมากๆ,
มือและขาลั่น, เวียนหัว, ปวดหัว,
งุนงงไม่สบาย, สายตามีความรู้สึกมีสิ่งขัดขวาง, ตื่นเต้นเหงื่อแตก,
เป็นตะคริว, สลบล้โดยไม่รู้ตัว

六、合併症：

可分慢性和急性合併症

慢性合併症：血管病變、視網膜病變、神經病變、感染。

急性合併症：酮酸中毒昏迷、低血壓。

หก. โรคแทรกซ้อน :

จะแบ่งออกเป็นโรคแทรกซ้อนแบบเรื้อรังกับแบบฉับพลัน

โรคแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง : เส้นเลือดมีความเปลี่ยนแปลงของอาการโรค,
เยื่อจอรับภาพมีความ

เปลี่ยนแปลงของอาการโรค, ประสาทมีความเปลี่ยนแปลงของอาการโรค,
โรคติดต่อ

โรคแทรกซ้อนแบบฉับพลัน : ถูกสารเคมีที่มีกรดเคโทนและสลบ,
ความดันต่ำ

七、糖尿病的治療

1.藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素。

2.飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導。

3.適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情。

เจ็ด. การรักษาโรคเบาหวาน

1.การรักษาด้วยยา :

ยาลดน้ำตาลในเลือดแบบรับประทานหรือฉีดยาอินซูลิน

2.การควบคุมการรับประทานอาหาร :

ทำตามแผนการของน้ำหนักอย่างเข้มงวดและปฏิบัติตาม
คำชี้แนะของ

แพทย์ที่ดูแลเรื่องสารอาหาร

3.การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม :

สามารถช่วยเพิ่มความสามารถของหัวใจและปอดซึ่งจะส่งผลต่อการ
ควบคุมอาการของโรค

八、如何控制糖尿病

1. 遵守營養師的飲食指導計劃，維持理想體重，切忌肥胖。
2. 切實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。
3. 鞋子大小要適合，注意個人衛生(陰部、足部乾燥)，足部須保暖尤其是冬天，避免碰撞傷，引起水泡、小傷口。
4. 熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證。
5. 適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。
6. 不用熱水或電毯火爐取暖。
7. 放鬆心情、坦然面對、定期返診檢查。

แปด. จะควบคุมโรคเบาหวานอย่างไร

1.ปฏิบัติตามแผนการชี้แนะของแพทย์ในเรื่องการรับประทานอาหาร

รักษาน้ำหนักตัวอย่างเข้มงวด ชาม อ้วนเด็ดขาด

2.ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการใช้ยาหรือฉีดยาอินซูลินตามเวลาอย่างจ ริงจัง

3.ขนาดของรองเท้าต้องเหมาะสม ระวังเรื่องการดูแลอนามัยของตนเอง (บริเวณอวัยวะเพศ, บริเวณเท้าที่แห้งกีดาน)

บริเวณเท้าจะต้องรักษาให้อุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งฤดูหนาว,

หลีกเลี่ยงการเกิดแผลซึ่งจะทำให้ เป็นแผลหนอง, แผลอักเสบได้

- 4.จดจำอาการของโรคและวิธีการจัดการเวลาที่น้ำตาลในเลือดต่ำใช้เม็ดยา
นำบัตรวินิจฉัยโรคเบาหวานติด ตัวโป๊ตลอด
- 5.ออกกำลังกายให้เหมาะสม ซ้อมออกกำลังกายอย่างรุนแรงขณะที่ของว่าง
ควรพกน้ำตาลก้อนหรือลูกอม ติดตัวโป๊ตลอดเวลา
- 6.ไม่ใช้น้ำร้อน, พรหมไฟหรือเตาถ่านเพื่อให้ความอบอุ่น
- 7.ปลดปล่อยจิตใจให้สบาย, และทำใจให้ได้อาตนเองเป็นโรคนี้,
กลับไปตรวจอาการโรคที่โรงพยาบาล เป็นประจำ

九、糖尿病乃不可治療之疾病，其本身並不可怕，最可怕的是併發症，因此，如果能早期診斷，良好控制血糖，使血糖接近正常便能控制病情。

เก้า. โรคเบาหวานยังเป็นโรคที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายได้
แต่โรคนี้ไม่ยากแล้ว ยากที่สุดคือโรค

แทรกซอน ฉะนั้นหากรับการตรวจและวินิจฉัยให้รู้โดยเร็ว
ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้ดี ทำน้ำตาลใน
เลือดให้เกือบจะเป็นปกติ ก็จะได้ควบคุมอาการของโรคได้

十、若有下列情況，立即回院覆診：

1. 噁心、嘔吐、溫熱而乾燥，外表潮紅之情形。
2. 嚴重低血糖，如抽筋、昏迷或腳趾的皮膚有傷等，應立即就醫。

สิบ.

หากมีอาการดังต่อไปนี้ควรจะต้องรีบไปรับการตรวจและวินิจฉัยที่โรงพยาบาล
:

1. คลื่นไส้, อาเจียน, ร้อนในและมีความรู้สึกแสบ,
ผิวหนังมีสภาพเป็นสีแดงของเลือด
2. น้ำตาลในเลือดต่ำอย่างหนัก, เช่น เป็นตะคริว,
สลบไปหรือที่นิ้วเข่าเป็นแผลต่างๆ ควรจะต้องรีบไป
พบแพทย์ที่โรงพยาบาล