

## คำนำ

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ปัจจุบันคนที่วัย 35 ปีขึ้นไปป่วยเป็นเบาหวานมากถึง 2.4 ล้านคน และที่น่าเป็นห่วงกว่านั้นคือผู้ที่เข้ารับการรักษาว่าครั้งไม่เคยรู้มาก่อนว่าป่วยเป็นเบาหวาน และจากการสำรวจภาวะความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานของเด็กอ้วน ในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่อายุระหว่าง 6-18 ปี ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 125 คน พบว่า มีภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าเด็กปกติถึง 60 เปอร์เซ็นต์ มีความดันโลหิตสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ และมีแนวโน้มว่าจะอ้วนลงพุงในอนาคตกว่า 36 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า เด็กกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว มีความผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกายอีกหลายแห่ง เป็นต้นว่า กระดูกและข้อเสื่อม ตับและไตทำงานผิดปกติเบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ หรือร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ จึงไม่สามารถเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตรวมถึงโปรตีนและไขมันบางส่วนได้อย่างเหมาะสม ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติและเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนหลายอย่าง เช่น หัวใจวาย ตาบอด ไตวาย อัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคติดเชื้อ เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้ศึกษาถึงเรื่องโรคเบาหวาน ไม่ว่าจะป็นสาเหตุของการเกิดโรค วิธีการป้องกัน วิธีการรักษา ฯลฯ ซึ่งปรากฏข้อมูลตามในเนื้อหาของรายงาน ซึ่งโรคเบาหวานนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวของเรามาก เราจึงควรศึกษาเพื่อที่จะทราบถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันอย่างรู้เท่าทัน

อนึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะได้นำผลการศึกษาไปเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนรายวิชา ชีววิทยา (ว 30245) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 การศึกษาครั้งนี้ทำในระยะเวลาอันสั้น หากผิดพลาดประการใดผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำติชมเพื่อนำไปปรับปรุงการทำงานในครั้งต่อไป และขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

28 สิงหาคม 2554

## สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญรูปภาพ	ค
สารบัญตาราง	ง
โรคเบาหวาน	3
ชนิดและสาเหตุ	4
อาการ	5
อาการแทรกซ้อน	6
- ภาวะแทรกซ้อนทางสายตา	6
- ภาวะแทรกซ้อนทางไต	7
- ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท	7
- โรคหลอดเลือดหัวใจ	8
- โรคหลอดเลือดสมอง	9
การตรวจรักษา	10
การดูแลป้องกันโรคเบาหวาน	11
หลักการควบคุมโรคเบาหวาน	14
- เกณฑ์การควบคุมเบาหวาน	14
- องค์ประกอบการรักษา	16
สมุนไพรบำบัดและรักษาโรคเบาหวาน	18
ผู้ที่มีสิทธิ์เสี่ยงพบโรคเบาหวาน	24
บรรณานุกรม	25

## สารบัญรูปภาพ

หัวข้อ	หน้า
ภาพที่ 1 ภาพสัญลักษณ์เบาหวาน	1
ภาพที่ 2 ยาคุมกำเนิดบางชนิดก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้	4
ภาพที่ 3 ภาพโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นทางตา	6
ภาพที่ 4 เบาหวานอาจทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้	7
ภาพที่ 5 อาการของผู้ป่วยโรคหัวใจ	8
ภาพที่ 6 อาการของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง	9
ภาพที่ 7 การออกกำลังกาย	11
ภาพที่ 8 ภาพการงดสูบบุหรี่	12
ภาพที่ 9 อาหารหลักห้าหมู่	13
ภาพที่ 10 คนที่ผู้ป่วยเบาหวานควรงดเด็ดขาด	17
ภาพที่ 11 ภาพใบเตยหอม	18
ภาพที่ 12 ภาพเห็นดหินจืดแดง	19
ภาพที่ 13 ภาพใบอินทนิ่น้ำ	19
ภาพที่ 14 ภาพต้นไมยราบ	20
ภาพที่ 15 ภาพมะระขี้นก	21
ภาพที่ 16 ภาพอบเชย	22
ภาพที่ 17 ภาพต้นบอระเพ็ด	23

## สารบัญตาราง

หัวข้อ

ตารางที่ 1 ตารางแสดงเกณฑ์การควบคุมเบาหวานที่ดี

หน้า

15