****

**แพทย์แนะควบคุมเบาหวานให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะคนที่เป็นเบาหวานในระยะเวลานานๆ ควรควบคุมระดับน้ำตาล ด้วยการลดการรับประทานอาหารที่มีแป้งในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงของหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม ออกกำลังกายควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่นๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้เซลล์ต่าง ๆของร่างกายนำน้ำตาลกลูโคสไปใช้ได้ลดลง หรือร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินเพียงพอ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ หรือมีระดับน้ำตาลมากกว่า 126 มก./ดล. อาการที่พบบ่อยในผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง คือ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย รับประทานอาหารมากขึ้นแต่น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว และในกรณีที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดีเป็นระยะเวลานานจะส่งผลให้
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ มีอาการชา เจ็บตามแขนขา เส้นประสาทเสื่อม และเกิดแผลที่เท้าได้ง่าย จอประสาทตาเสื่อม
สำหรับผู้มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน คือผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วนลงพุงและขาดการออกกำลังกาย พฤติกรรม
การกินที่ไม่เหมาะสม เช่นอาหารที่มีแป้งในปริมาณสูง เบเกอรี่ ขนมหวาน น้ำหวานหรือน้ำอัดลม หรือเกิดจากกรรมพันธุ์ สตรีที่มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ประวัติการตั้งครรภ์ผิดปกติ มีโรคถุงน้ำในรังไข่

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ถ้าหาก
มีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานโดยไม่มีการควบคุม อาจส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ คือ อาการชาปลายมือ ปลายเท้า จอประสาทตาเสื่อม ไตวาย อีกทั้งยังมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าคนปกติ เนื่องจากโรคเบาหวานส่งเสริมให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หลอดเลือดแดงมีการตีบหรืออุดตัน ส่งผลแทรกซ้อนให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวายเรื้อรัง ตาบอด หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงปลายเท้าตีบหรือ อุดตันอีกด้วย โรค เบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ด้วยการงดรับประทานอาหารที่มีแป้งสูง
ในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงของหวาน ชา กาแฟที่มีการเติมน้ำตาล น้ำอัดลม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ตรวจและบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งผู้ป่วยเบาหวานควรหมั่นตรวจสุขภาพตา ไต หัวใจ เท้า สมอง และควรรับประทานยาหรือ ฉีดยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อลดความรุนแรงของโรคและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานที่จะเกิดในอนาคต

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #โรคเบาหวานและการควบคุม#โรคเบาหวาน**

 -ขอขอบคุณ-
 8 กันยายน 2563