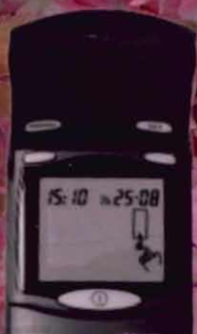


อยู่กับ

เบาหวาน

อย่างมีความสุข



WK
810
ร632อ
[2552]



รุ่งระวี นาวีเจริญ

คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สปสช.

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



แผนงานร่วมสร้างเสริมสุขภาพกับระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า



หอสมุดแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

อยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุข

อ.ดร. รุ่งระวี นาวีเจริญ

คณะพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขหมู่ PK210ร 632๑[๕๕๕]

เลขทะเบียน ๖51769

วันที่ 2 ต.ค. 2553

คำนำ

เบาหวานเป็นโรคที่พบบากขึ้นเรื่อย ๆ ในประเทศไทย เป็นโรคที่ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่สำคัญหลายอย่างตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจหรือสมองตีบ โรคไตวาย ตาบอด และแผลที่เท้า โรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือชะลอได้ ดังนั้นผู้ที่เบาหวานจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจและป้องกันภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีความสุขกับโรคเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานส่วนใหญ่จะพบกับหนังสือวิชาการเล่มหนา เมื่ออ่านแล้วยากที่จะเข้าใจ หนังสือเล่มนี้จึงเขียนขึ้นเพื่อช่วยผู้ที่เป็นเบาหวานให้มีความเข้าใจคร่าว ๆ กับโรคเบาหวานที่ซับซ้อนด้วยการใช้ภาษาที่ไม่ยุ่งยาก หลีกเลียงคำศัพท์ทางวิชาการที่มีรายละเอียดของทฤษฎีและยากแก่การเข้าใจ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อหนังสือเล่มนี้เผยแพร่ไปยังผู้ที่เป็นเบาหวาน จะสามารถอ่านจบในเวลาไม่นานและมีความเข้าใจในการดูแลตนเองเบื้องต้น รวมทั้งไม่สับสนเมื่อต้องอ่านหนังสือที่มีความละเอียดและมีเนื้อหาที่มากขึ้นในเวลาต่อไป

ผู้จัดทำ

อ.ดร. รุ่งระวี นาวีเจริญ

คณะพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ผู้ที่เป็นเบาหวานหลายรายรับรู้ว่าเป็นโรคนี้โดยบังเอิญ เช่นมีการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ มีอาการคันตามผิวหนัง หรือมีวามดันโลหิตสูง เป็นต้น หรือบางท่านอาจพบว่าตนเองเป็นเบาหวานจากการตรวจร่างกายประจำปี บางรายอาจพบตอนตั้งครรภ์ บางท่านอาจเริ่มสงสัยตัวเอง จากการมีผุ้งมดตอมบริเวณที่ปัสสาวะทิ้งไว้ หรือบางท่านมีอาการดื่มน้ำบ่อย ปัสสาวะตอนกลางคืนบ่อยมากเกินกว่า 2 ครั้งหรือมากกว่านี้จนเป็นเหตุให้นอนไม่ได้ ส่วนบางท่านมาพบแพทย์ด้วยอาการเป็นลมหมดสติหรือมีแผลที่นิ้วเท้าหรือฝ่าเท้าจนเดินไม่ได้ จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ น่าจะทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานเกิดความตระหนักจนเกิดความสนใจที่จะแสวงหาความรู้ ความเข้าใจและสามารถปรับตัวได้จนมีความสุขกับการเป็นโรคเบาหวาน

ฉันเป็นเบาหวานจริง ๆ หรือ

ท่านที่เป็นเบาหวานหลายท่าน คงสงสัยว่าเมื่อเวลาที่หมอหรือพยาบาลขอเจาะเลือดจากข้อพับแขนหรือปลายนิ้วมือเมื่อเริ่มตรวจครั้งแรก โดยเฉพาะท่านที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ขึ้นไปและคุณหมอหรือพยาบาลบอกกับท่านว่า

“คุณเป็นเบาหวานนะคะ เพราะว่าคุณมีค่าระดับน้ำตาลมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร”

ท่านคงสงสัยแล้วใช่ไหมคะว่า “ฉันเป็นเบาหวานจริงหรือ ?”

ในกรณีดังกล่าวนี้ ถ้าท่านตรวจเลือดครั้งแรกและพบว่ามีความมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร .คุณหมอหรือพยาบาลคงต้องขอคุยกับท่านเพื่ออธิบายสาเหตุหรือค้นหาปัจจัยมากมายประกอบกัน และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะช่วยวินิจฉัยให้ตรงกับตัวท่านจริง ๆ แต่ถ้าข้อมูลที่ได้มามีความเสี่ยง คุณหมอก็คงต้องขอตรวจซ้ำอีกครั้งสัปดาห์ถัดไปหรือในเดือนถัดไป ถ้าระดับน้ำตาลยังมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร อีก เช่นนี้จะถือว่าเจาะเลือด 2 ครั้งติดต่อกันแล้วยังมากอยู่ก็จะยืนยันว่าท่านเป็นเบาหวาน

ฉันเป็นเบาหวานชนิดไหน

เมื่อทราบผลการตรวจแล้วว่าท่านเป็นเบาหวาน ก็คงมีคำถามต่อมาใช่ไหมคะ เพราะท่านจะได้ยินข้อความหรือคุณหมอจะเขียนบันทึกว่า “เบาหวานชนิด ที่ 1” หรือ “เบาหวานชนิด 2”

จากข้อความดังกล่าว ท่านคงสงสัยแล้วว่า หมายถึงอะไร

เบาหวานชนิดที่ 1 นี้จะพบในเด็กที่มีอายุน้อย ส่วนใหญ่เมื่อแรกเป็นจะมีอายุไม่เกิน 10 ขวบ รูปร่างไม่อ้วนมาก และผู้ที่เป็นเบาหวาน

ในเด็กจะให้ประวัติว่า แต่เดิมเคยรูปร่างปกติต่อมารูปร่างผอม และ น้ำหนักลดลง และพ่อแม่จะเป็นผู้พามาเพราะสงสัยว่าทำไมลูก ผอมลงทั้ง ๆ ที่รับประทานได้ตามปกติ สาเหตุที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เกิด จากมีภูมิต้านทานทำลายตับอ่อนทำให้ไม่สามารถหลั่งอินซูลินออกมาได้ เพราะในเด็กจะพบว่า อวัยวะที่ชื่อว่าตับอ่อนนั้นเสียหายที่โดย สิ้นเชิงจนไม่สามารถผลิตฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลินได้ (ซึ่งจริง ๆ แล้ว ต้องหลั่งออกมาเพื่อจับกับน้ำตาลที่รับประทานเข้าไปแล้วนำไปใช้เป็น พลังงานหรือไขมันและกล้ามเนื้อ จึงทำให้ผอมลง)



เบาหวานชนิดที่ 1



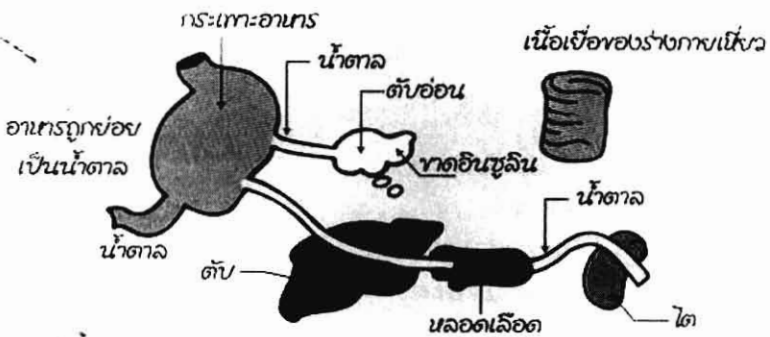
เบาหวานชนิดที่ 2

เบาหวานชนิดที่ 2 จะพบในผู้ใหญ่ซึ่งมักมีรูปร่างอ้วนอาจมี อาการหรือไม่มีอาการของระดับน้ำตาลสูง เช่น หิวน้ำปัสสาวะบ่อยก็ได้ แต่ถ้ามีจะช่วยยืนยันร่วมกับการมีระดับน้ำตาลที่สูงกว่าปกติ แต่ ในปัจจุบันสามารถพบเบาหวานชนิดนี้ในเด็กที่มีรูปร่างอ้วนมากได้

เช่นเดียวกัน นอกจากนี้อาจมีปัจจัยร่วมอื่น ๆ เช่น กรรมพันธุ์ การคลอดลูกที่มีน้ำหนักเกิน 4000 กรัม

น้ำตาลสูงกว่าปกติเกิดได้อย่างไร

การที่ร่างกายมีน้ำตาลสูงอาจเกิดจาก รับประทานอาหารมากเกินไป ออกกำลังกายน้อยลง มีน้ำหนักตัวเกิน ประสิทธิภาพของฮอร์โมนอินซูลิน (เป็นตัวนำน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เนื้อเยื่อเพื่อใช้เป็นพลังงาน) ลดลงเนื่องจากไขมันที่สะสมอาจเป็นตัวสะกิดกัน เรียกว่า ภาวะดื้อต่ออินซูลิน ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ ได้ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นตลอดเวลา จึงทำให้เกิดโรคเบาหวาน



เมื่อไหร่ก็ตามที่ระดับน้ำตาลในเลือดเกิน 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรไตจะกรองน้ำตาลส่วนเกินออกมาทำให้สามารถตรวจพบน้ำตาลใน

ปัสสาวะได้ ดังที่มีบางคนบอกว่าฉี่ทิ้งไว้แล้วมดขึ้นแต่ถ้าต่ำกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ไตจะดูดกลับเข้ากระแสเลือดอีกจึงมีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงตลอดเวลาได้

นอกจากระดับน้ำตาลที่สูงแล้ว ความบกพร่องของการทำหน้าที่ของฮอร์โมนอินซูลินไม่สามารถช่วยเผาผลาญไขมันให้มีประสิทธิภาพได้ จึงเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงในระยะเวลาต่อมา

ผลที่ตามมาเมื่อมีน้ำตาลสูง

ผู้ที่เป็นเบาหวานสามารถเกิดโรคแทรกซ้อนหรือภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย ถ้าไม่สามารถรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ ภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวอาจเกิดจากตัวโรคเองหรืออาจเกิดจากการรักษา ซึ่งแบ่งได้เป็น **ภาวะน้ำตาลสูงผิดปกติ และโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง มีรายละเอียดมีดังนี้**

1. **ภาวะน้ำตาลสูงผิดปกติ** หมายถึงระดับน้ำตาลหรือกลูโคสในเลือดสูงเกินกว่า 350 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เมื่อแรกวินิจฉัย อาการที่พบ คือ กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อยครั้งละมาก ๆ ผิวแห้ง ตาลึก ผู้ป่วยจะมีอาการเหล่านี้มากก่อนระยะหนึ่ง จนในที่สุดถ้าได้รับการรักษาไม่ทัน จะมีอาการต่อมาคือ ง่วงซึม หวานนอน มีอาการชาตามมือและเท้าหมดสติ มักพบในผู้ป่วยที่มีประวัติขาดยาหรือไม่รู้ว่าเป็นเบาหวานมา

ก่อน หรือ มีแผลที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย ร่วมกับการอักเสบติดเชื้อและเป็นสาเหตุให้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างรีบด่วน

2. ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังหรือโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง

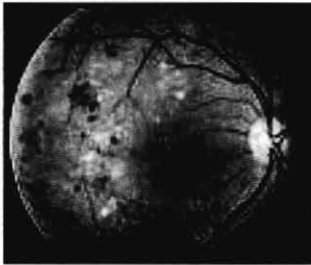
เบาหวานเป็นโรคที่มีการทำลายหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว จึงก่อให้เกิดการทำลายอวัยวะต่างๆ ที่มีหลอดเลือดไปเลี้ยง ดังต่อไปนี้

2.1 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ถือเป็นเพศฆาตเงียบที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ของโรคหัวใจที่พบร่วมด้วย อีก คือ สูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง, มีไขมันในเลือดสูง, อ้วน ความเครียด

2.2 โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน ก่อให้เกิดอัมพาต ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจเสียชีวิตทันที อาการเริ่มแรก คือ มีความดันโลหิตสูง นำมาก่อน และมีอาการปวดหัว แขนขาชา ไม่มีแรง เดินไม่ได้ หกล้ม ปากเบี้ยว พูดไม่ได้ กลืนไม่ได้ การป้องกันการเกิดโรคนี้ ทำได้โดยควบคุมการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ โดยเฉพาะ การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมความดันให้เป็นไปตามเป้าหมาย

2.3 จอประสาทตาเสื่อม ที่ชาวบ้านเรียกกันว่าเบาหวานขึ้นตา สาเหตุมาจากหลอดเลือดที่ตามีการเสื่อม มีการอุดตันและมีเส้นเลือดแดงเล็ก ๆ เกิดใหม่ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่จอรับภาพ มี

เลือดออก ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีการ มีจุดดำลอยไปมาภายในตา
ถ้าไม่รักษาจะมีการตามัวลง



ภาพแสดงเส้นเลือดที่จอประสาทตาเปลี่ยนแปลงและมีการเห็นผิดปกติ

2.4 โรคหลอดเลือดแดงเลี้ยงแขนหรือขาตีบตัน มักจะเกิด
ที่บริเวณขาจึงทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานเริ่มมีอาการปวดขา เมื่อเดินไกล
ต้องนั่งพักแล้วจะหายปวด และเป็นสาเหตุทำให้แผลเรื้อรังหายช้า เช่น
แผลที่เท้า ถ้าเป็นมากอาจมีการเน่าตายของนิ้วหรือเท้าได้



ภาพแสดงแผลที่เท้า

2.5 โรคไต เบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไต จะตรวจพบ มีปริมาณโปรตีนออกมาในปัสสาวะ มีความดันโลหิตสูงและปริมาณปัสสาวะในระยะแรกจะมากแต่ต่อมาลดลง ยังผลให้มีของเสียคั่งค้างในร่างกายและในที่สุดอาจทำให้ต้องล้างไต

2.6 ปลายประสาทเสื่อม ผู้ที่เป็นเบาหวานอาจจะมีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนปลายเท้า มือ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดแผลที่เท้าในอีกแห่งหนึ่งอาจส่งผลให้มีอาการท้องเสียบ่อย ๆ มีปัสสาวะตกค้างในกระเพาะปัสสาวะทำให้เกิดการติดเชื้อในท่อทางเดินปัสสาวะได้บ่อยนอกจากนี้ยังทำให้มีการเสื่อมทางเพศอีกด้วย

2.7 ความดันโลหิตสูง โรคนี้มักพบร่วมกับเบาหวาน เกิดจากมีหลอดเลือดแข็งทั่วร่างกายซึ่งมาจากการปล่อยให้อัตราน้ำตาลสูงอยู่ในกระแสเลือดนาน ๆ

สรุปได้ว่าผู้ที่เป็นเบาหวานถ้าไม่ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ จะนำมาซึ่งโรคแทรกซ้อน ตลอดจนมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การรักษามีความยุ่งยากมากยิ่งขึ้น

“เพศผมาตเจียบ” ทำให้ต้องดูแลตนเอง

โรคเบาหวานในปัจจุบันได้รับการกล่าวขานว่าเป็นโรคที่เหมือนเพศผมาตเจียบ หรือน่าจะคล้ายปลวก เพราะกว่าจะรู้ตัวว่าปลวกกินบ้านทั้งหลังเหลือแต่โครงซึ่งไม่สามารถซ่อมแซมได้ฉันใด ร่างกายคนเรา ถ้าไม่สนใจว่ามีระดับน้ำตาลสูง ร่างกายจะเสื่อมไปที่ละอวัยวะ เนื่องจากผู้ที่ เป็นเบาหวานจะไม่มีอาการใด ๆ หรือมีเพียงเล็กน้อย จนเมื่อเกิดโรคแทรกซ้อนของเบาหวานตามที่กล่าวมาแล้วก็ยากที่จะเยียวยาหรือใช้ชีวิตได้ตามปกติฉันนั้น

อยู่กับเบาหวานอย่างมีความสุขต้องดูแลตนเองให้ดี

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง เมื่อเป็นแล้วโอกาสที่จะหายขาดมีน้อย แต่โรคนี้ไม่จำเป็นต้องมารับการรักษาทุกวันถ้าอาการไม่รุนแรง หรือยังไม่มีโรคแทรกจึงไม่จำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล ดังนั้นผู้ที่ เป็นเบาหวานจึงมีชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป เพียงแต่ต้องรู้วิธีที่จะดูแลตนเองเพิ่มขึ้น และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตซึ่งจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลได้

การมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองเป็นเรื่องสำคัญ โดยทั่วไปผู้ที่ เป็นเบาหวานสามารถใช้ชีวิตเหมือนคนปกติ มีการคิด ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การลดน้ำหนัก การ

เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง หมั่นอ่านฉลากอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม เคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สามารถจัดการกับความเครียด และแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม รับประทานยาเบาหวานสม่ำเสมอ สามารถตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองรวมทั้งสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังด้วยตนเอง เช่น การรักษาสุขอนามัยและการดูแลเท้า

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสำคัญ การไปพบแพทย์อาจไปตามนัดปีละ 2-3 ครั้ง ในกรณีที่ท่านสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี แต่สำหรับผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือด ความดัน หรือไขมันไม่ได้ เพราะไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อาจต้องพบแพทย์บ่อยครั้ง

ผู้ที่เป็โรคเบาหวานต้องมีความรู้สำหรับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันมากที่สุด เพราะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตต่าง ๆ ส่วนใหญ่เกิดในตัวท่านตลอดเวลา การมีความรู้เพิ่มมากขึ้น การยอมรับว่าเป็นโรคนี้ จะทำให้ท่านสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับแนวทางการรักษาได้ ท่านจะได้ไม่เกิดความทุกข์ทรมานและพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่กับเบาหวานได้อย่างปกติสุข

ถ้าอ้วนต้องลดน้ำหนัก

คนที่มีความอ้วน หมายถึง การที่มีสัดส่วนของร่างกายเพิ่มขึ้น สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานการมีรูปร่างอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ การลดน้ำหนักจะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ความดัน และระดับไขมันในเลือดให้ลดลงได้ง่ายขึ้น วิธีการคำนวณ คือ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (ก.ก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าดัชนีมวลกายจะบอกสภาวะของร่างกาย คือ

ต่ำกว่า 18.5 กก./ม ²	บ่งบอกว่า ผอมเกินไป
18.5 – 23 กก./ม ²	บ่งบอกว่า น้ำหนักตัวเหมาะสม
23-29.9 กก./ม ²	บ่งบอกว่า น้ำหนักตัวเกินระดับ 1
30-39.9 กก./ม ²	บ่งบอกว่า น้ำหนักตัวเกินระดับ 2
มากกว่า 40 กก./ม ²	บ่งบอกว่า น้ำหนักตัวเกินระดับ 3 หรือ อ้วนอันตราย

ตัวอย่าง ถ้าท่านอายุ 40 ปี สูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 85 กิโลกรัม รอบเอว 40 นิ้ว ชายผู้นี้ มีดัชนีมวลกายเท่ากับ 29.41 และบ่งบอกว่าอ้วนในระดับ 1

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{85}{1.7^2} = 29.41$$

ลองคำนวณดัชนีมวลกายของท่านนะคะว่าเป็นเท่าไร

หลักการสำคัญของการลดน้ำหนักคือ ต้องรับประทานอาหารลดปริมาณลงหรือออกกำลังกายให้มากขึ้น เช่น บุคคลที่ทำงานในสำนักงานซึ่งไม่ค่อยเดินหรือกลุ่มที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ไม่ควรรับประทานมากในแต่ละมื้อ ถ้าท่านมีน้ำหนักเกิน ท่านควรปรับลดการรับประทานอาหารให้ได้รับพลังงานน้อยกว่าเดิม และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายให้มากขึ้น แต่อย่าลดแบบหักดิบหรือฮวบฮาบนะคะ อาจทำให้ท้องและไม่ยอมทำต่อไป

ถ้าลดน้ำหนักอย่างถูกต้องร่างกายจะค่อยๆ สลายไขมันออกมาใช้ทีละน้อย ทำให้น้ำหนัก ค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ หากออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอแล้ว จะช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น รวมทั้งขนาดกล้ามเนื้อไม่ลดลงและไม่อ่อนเพลียด้วยค่ะ



รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง

ความจริงแล้วอาหารสำหรับคนที่เป็นเบาหวานไม่แตกต่างจากอาหารของคนทั่วไป แต่การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและได้สัดส่วนที่ถูกต้องถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หรือช่วยลดระดับน้ำตาล และไขมันได้

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่ประกอบ ด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ หรือจัดเป็น 6 หมวด โดยทั่วไปผู้ที่ เป็นเบาหวานจะถูกห้ามการ รับประทานของหวานโดยเด็ดขาด ยกเว้นกรณีฉุกเฉินเมื่อมีอาการ น้ำตาลในเลือดต่ำ (คือ รู้สึกหิว เริ่มหิว หัวใจสั่น มือสั่น) แต่ความจริง แล้ว ในปัจจุบันความคิดดังกล่าวได้เปลี่ยนไป เพียงแต่รู้จักเลือก รับประทานและลดอาหารบางชนิดเมื่ออยากรับประทานอาหารชนิด อื่นเพิ่ม



มากขึ้น วิธีนี้ทางวิชาการใช้คำว่า การมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร
แลกเปลี่ยนหรือทดแทนกันในหมวดเดียวกันหรือต่างหมวด
 ประกอบ ด้วยอาหารหลัก 6 หมวด (ดูตามปิรามิดอาหารนะคะ)
 ได้แก่

1. หมวดข้าวแป้ง หมายถึง ข้าวเจ้า ข้าวสาลี เผือก มัน ข้าวโพด
 รวมถึงผลิตภัณฑ์แปรรูปที่ทำมาจากหมวดนี้ ข้าวและแป้ง 1 กรัมให้
 พลังงาน 4 แคลอรีและถ้าคิดเป็นสารอาหาร 1 ส่วน (2 ทัพพี) จะมี
 คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม และให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

2. หมวดผัก แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

ผักประเภท ก เป็นผักที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มากให้พลังงาน
 น้อย ไม่นำมาคิดพลังงาน เช่น ผักใบต่างๆ สามารถรับประทานได้
 ไม่จำกัด ได้แก่ ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักวางตุ้ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี

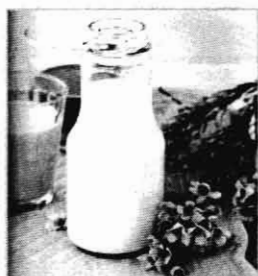
ผักประเภท ข 1 ส่วน มี คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม
 และให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี ได้แก่ ฟักทอง แครอท บรอกโคลี

3. หมวดผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน มี คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ให้
 พลังงาน 60 กิโลแคลอรี การรับประทานต้องคำนึงถึงปริมาณแตกต่างกันตามชนิดของผลไม้

4. หมวดเนื้อสัตว์และอาหารทดแทนเนื้อสัตว์ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์
 จากเนื้อสัตว์และเนยแข็งเนื้อสัตว์ 1 ส่วน (2 ช้อนควา) มีโปรตีน 7 กรัม

ให้ พลังงานแตกต่างกันตามปริมาณไขมันในเนื้อสัตว์ที่แทรกอยู่ แบ่งออกได้ 4 ประเภท คือ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง เนื้อสัตว์ไขมันมากและไข ผู้ที่เป็นเบาหวานควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา ออกไก่ และควรปรุงแบบนึ่งหรือย่างแทนการทอด

5. หมวदनม หมายถึง น้านม นมผง และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต นม 1 ส่วน มี คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ส่วนปริมาณไขมัน และพลังงานในนมจะแตกต่างกันตามชนิดของนม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท



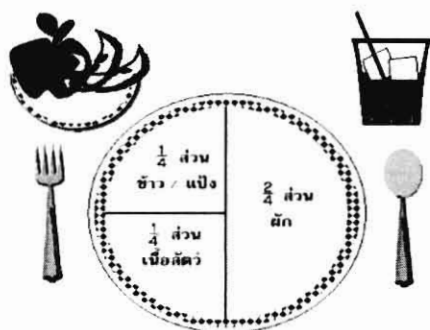
คือ น้านมไขมันเต็ม นมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย และน้านมไม่มีไขมัน สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานแนะนำให้ดื่มนมพร่องมันเนยอย่างน้อย 1 กล่อง (ขนาด 250 ซีซี) ซึ่งจะให้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี ควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตผลไม้ผสมเพราะมีน้ำตาลสูง

6. หมวดไขมันและขนมหวานเป็นหมวดที่ควรรับประทานให้น้อยที่สุด ไขมันหมายถึง น้ามัน เนยชนิดต่างๆ ไขมัน 1 ส่วน มีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี ปริมาณแตกต่างกันตามชนิดของไขมัน ซึ่งแบ่งเป็น ไขมันดี (ไขมันไม่อิ่มตัว) ได้แก่ น้ามันถั่ว

เหลือ ไขมันไม่ดี (ไขมันอิ่มตัว) ได้แก่ ไขมันปาล์ม ไขมันและเนยที่ทำจากไขมันสัตว์ ใน 1 มื้อควรรับประทานไม่เกิน 2 ช้อนคา

วางแผนการรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 มื้อ ได้แก่ ข้าว และ แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้ และไขมันให้มีความหลากหลายในแต่ละหมู่ ปริมาณพอเหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล แต่ถ้ามีน้ำหนักเกินไม่สามารถทำได้ พยายามให้ได้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน



ภาพแสดงสัดส่วนอาหารใน 1 จาน

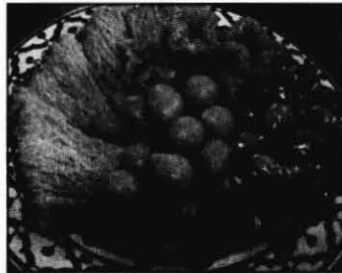
2. วางแผนและกำหนดสัดส่วนหรือปริมาณในการรับประทานอาหารในทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวานเมื่อต้องรับประทานอาหารจาน

เดียวควรคำนึงถึงดังนี้ ถ้าเป็นอาหารจานเดียว เน้นไขมันดี (ไขมันพืช ชนิดไม่อิ่มตัว) ภายในจานจะประกอบด้วย ข้าวแบ่ง 1/4 ของจาน เนื้อสัตว์ 1/4 ของจาน และ ผัก 2/4 ของจาน



ภาพแสดงอาหารลดน้ำหนัก :
สลัดกุ้งน้ำใส นมโยเกิร์ตชนิดจืดใส่ธัญพืช

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงและดูดซึมได้เร็ว เช่น ขนมหวาน โดยเฉพาะ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนม น้ำแข็ง ลอดช่องน้ำกะทิ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ชนิดต่าง ๆ ชอคโกแลต น้ำผึ้ง หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวาน แต่ถ้าต้องการรับประทานผลไม้นี้ดังกล่าวต้อง ปรบลดอาหารที่มีไขมัน ข้าวแบ่ง หรือเนื้อสัตว์ในมื้อเดียวกันหรือมือ ถัดไป การทำแบบนี้เรียกว่ารู้จักวิธีแลกเปลี่ยนอาหารในปริมาณที่ให้ พลัง งานที่เท่ากันนะคะ



ภาพแสดงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานให้น้อยที่สุด
เช่น เฟรนช์ฟราย ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด

4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารทอด อาหารชุบแป้งทอดต่างๆ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ (เค้ก พาย คุกกี้) เนื่อสัตว์ไขมันสูง เช่น เนื้อที่มีไขมันแทรกอยู่ทั่วไป หนังสัตว์ กะทิ เลื่อนน้ำมันพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันมะกอก ในปริมาณพอเหมาะ ไม่ควรเกิน 1 ช้อนควตต่อมื้อและเลือกผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ทดแทนเนื้อสัตว์ในบางมื้อ

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ทุกชนิด หนังสัตว์ หอยชนิดต่างๆ ปลาหมึก ปู แต่ถ้าอยากรับประทานไม่ควรรับประทาน 5 ชิ้นต่อมื้อและอย่ารับประทานซ้ำทุกมื้อ สำหรับหอยนางรม ควรรับประทานเพียง 1- 2 ตัว ถ้าชอบเครื่องในสัตว์นอกจากจะได้ไขมันเพิ่มขึ้นอาจทำให้ผู้ที่มีโรคเก๊าท์หรือกำลังจะเป็นเก๊าท์มีกรดยูริกในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น

6. เลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวกล้องและธัญพืชไม่ขัดสี ผักใบ และผลไม้ตามสัดส่วนหรือปริมาณที่ควรรับประทาน เช่น ผักใบเขียวรับประทานได้ไม่จำกัด เนื้อมันรับประทานให้น้อย ผลไม้ให้นึกหลักว่าถ้าเป็นลูกหรือผลเล็ก เช่น องุ่น ลำไย ไม่ควรเกิน 5 ลูก สำหรับลิ้นจี่ลูกใหญ่ไม่เกิน 2 ลูก

7. มีวินัยในการรับประทาน คือ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่ควรดมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้รับประทานชดเชยมื้อถัดไปมากเกินไป จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

8. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อดึกที่เกินเวลา 20.00 น.

9. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะแอลกอฮอล์คือน้ำตาลแปรูปนั่นเอง แต่ถ้าจะดื่มก็อย่าดื่มตอนท้องว่างและอนุญาตให้ดื่มไวน์ไม่เกิน 1 แก้ว เหล้าวิสกี้ 1 เบิก แต่ทางที่ดีอย่าดื่มเลยดีกว่านะคะ

หลีกเลี่ยงอาหารเค็มและของหมักดอง

โดยปกติความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 120/80 มิลลิเมตรปรอท แต่ผู้ที่เป็นเบาหวานมักจะพบว่ามีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย ซึ่งหมายถึงการมีความดันโลหิตขณะพักมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท แต่ถ้ามีค่าเกินกว่านี้ถือว่ามีความดันโลหิตสูง ดังนั้นควรเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตตามที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ

การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือมีปริมาณเกลือโซเดียมสูง จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยควบคุมความดัน อาหารที่มีรสเค็มได้แก่ อาหารที่มีการแปรรูปต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ยี้ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ไส้กรอก กุนเชียง แยม เบคอน หมูแผ่น หมูหยอง ผักดองต่าง ๆ เนื่องจากอาหารเหล่านี้ต้องการเก็บไว้นาน จึงต้องใส่หรือหมักเกลือมาก การรับประทานเกลือมาก ๆ จะทำให้ท่านต้องดื่มน้ำมาก เมื่อปริมาณน้ำมากในร่างกายมาก แต่หลอดเลือดที่ไตและสมองที่ตีบตันขยายตัวไม่ทันเปรียบเสมือนหลอดเลือดในร่างกายเป็นท่อประปาเมื่อท่อตันร่างกายขับน้ำออกจากร่างกายไม่ทันก็จะทำให้บวม หรือทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น

เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายและ/หรือออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็นการรักษาเบาหวานวิธีหนึ่ง การปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ร่างกายได้ใช้ประโยชน์จากน้ำตาลที่รับประทานหรือสะสมไว้ได้เต็มที่ และช่วยขจัดไขมันส่วนเกิน ฮอโมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ดี ช่วยควบคุม น้ำหนักได้ดีขึ้นและยังช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกคลายความเครียดและ



เพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจและลดน้ำหนักได้

ผลดีเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

1. ผู้ที่ไม่ยอมออกกำลังกายเลย หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย จะมีโอกาสเสียชีวิตเพิ่มเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย
2. จะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น ช่วยลดการสะสมของไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ช่วยลดระดับไขมันไม่ดีในเลือดและช่วยเพิ่มระดับไขมัน HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี)
3. จะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าและหัวใจจะสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก รวมทั้งเพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ
4. ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานได้สม่ำเสมอ

เริ่มต้นการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น

สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานซึ่งไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เมื่อเริ่มออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยง่ายปวดเมื่อยและอาจเบื่อ หรือท้อแท้ไป

เสียก่อน การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มมากขึ้นทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันก่อน เช่น

1. ใช้การเดินหรือขี่จักรยานเมื่อไปที่ไม่ไกล
2. หยุดใช้รถหนึ่งวันแล้วใช้การเดินไปทำงาน สำหรับผู้ที่บ้านและที่ทำงานไม่ไกลกัน
3. แทนที่จะขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน เปลี่ยนเป็นใช้บันไดแทน เดินขึ้นลง 1 ชั้นแทน
4. ขี่จักรยาน แบบช้า ๆ อย่างน้อย 30 นาที รอบหมู่บ้าน
5. ทำงานบ้าน เช่น ทำสวน ล้างรถ ถูบ้าน อย่างน้อย 30 นาที

ท่านควรทำกิจวัตรดังกล่าวทุกวัน เป็นเวลา 2-3 เดือน หลังจากนั้นจึงเพิ่มกิจกรรมอีกระยะหนึ่ง ถือว่าเป็นการเริ่มต้นเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น

1. เดินให้เร็วขึ้น
2. เพิ่มระยะเวลาในกิจกรรมที่เริ่มต้นไว้ เช่น การขี่จักรยาน การขึ้นบันไดหลายชั้น เวลาชุดิน ทำสวน ว่ายน้ำ
3. เต้น Aerobic ท่าที่ไม่ลงน้ำหนักที่เข่า และท่าที่ออกแรงมากเกินไป

4. ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน หรือเดินขึ้นลงมากกว่า 1 ชั้นแทนการใช้ลิฟต์

5. เล่นกีฬา เช่น แบดมินตัน เทนนิส แต่ไม่หักโหม หรืออาจใช้วิธีเดินรำแบบบอลรูม

ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง

ผู้ที่เป็นเบาหวานก่อนออกกำลังกายต้องรู้จักสำรวจตัวท่านเองว่าชอบออกกำลังกายหรือไม่ ถ้าไม่ชอบแต่จำเป็นต้องทำก็ควรที่จะเลือกท่าทางที่ถูกต้องกับนิสัยของท่าน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและคงทน

เลือกวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้นานและให้ได้ออกแรงพอควร ไม่น้อยหรือหักโหมมากเกินไปจนกลายเป็นปวดเมื่อยและเฉยพาลไม่อยากออกกำลังกาย ควรถือหลักว่าถ้าออกกำลังกายแล้วอาการหายใจหอบและการเต้นเร็วของหัวใจ สามารถกลับสู่สภาพปกติได้ภายใน 10 นาที ความอ่อนเพลียหายไป หลังจากได้พักผ่อนแล้ว 2 ชั่วโมง เวลากลางคืนนอนหลับได้สนิท และเมื่อตื่นนอนในเวลาเช้าไม่มีอาการปวดเมื่อยหรือเหนื่อยอ่อน แสดงว่าออกกำลังกายได้พอเหมาะแล้ว ควรออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายแบบวันเว้นวันในระยะแรกหรือประมาณ 2-3 วัน ใน 1 สัปดาห์ก่อน และต่อมาทำได้ทุกวันจะทำให้ลดน้ำหนักลงได้เร็วและสามารถ

คุมน้ำตาลได้ รวมทั้งจะช่วยให้มีสารหลังความสุขจนเมื่อกำลัง
กายเป็นนิสัยแล้วจะเลิกไม่ได้

เริ่มต้นวางแผนก่อนออกกำลังกาย

การเริ่มต้นวางแผนสำหรับออกกำลังกายในผู้ที่เป็นเบาหวานควร
ปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกาย หัวใจ ความดัน
และกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ต้องดูสภาพเข่าและเท้าเพื่อป้องกันการ
บาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย รวมทั้งแพทย์จะสอบ
ถามเรื่องการระมัดระวังอาการน้ำตาลต่ำที่อาจจะเกิดขึ้นและวิธีการ
แก้ไขกับท่าน

ร่วมมือรับประทานยาหรือฉีดยาเบาหวาน

ผู้ที่เป็นเบาหวานโดยเฉพาะชนิดที่ 2 เมื่อเริ่มเป็นและระดับน้ำตาล
ไม่สูงเกินกว่าค่าที่กำหนดไว้ตามที่แพทย์บอก อาการไม่รุนแรง ดับ
อ่อนยังไม่สูญเสียหน้าที่ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ แพทย์อาจจะให้
ทดลองควบคุมอาหารและออกกำลังกายก่อน

แต่สำหรับในรายที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่ง
มีอาการรุนแรงและมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าที่แพทย์จะปล่อย
ให้ควบคุมอาหารและออกกำลังกายด้วยตนเอง เพราะอาจล่าช้าเกิน

ไปจนโรคแทรกซ้อนเบาหวานที่ไม่ต้องการจะมาอย่างรวดเร็ว ดังนั้น แพทย์จำเป็นต้องขอความร่วมมือจากท่าน สำหรับเบาหวานชนิดที่ 1 ต้องได้รับยาฉีดอินซูลินนะคะ แต่สำหรับเบาหวานชนิดที่ 2 แพทย์จะพิจารณาเป็นราย ๆ อาจให้รับประทานยาหรืออาจฉีดยาร่วมด้วย หรืออาจใช้ทั้ง 2 วิธีร่วมกัน เมื่อได้รับยาแล้วขอให้ปฏิบัติ ดังนี้

1 ถ้าได้ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนรับประทานอาหารประมาณ 15 นาที แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที มิเช่นนั้นท่านอาจเกิดอาการ หิว หิว ใจสั่น

2 ถ้าได้ยาหลังอาหาร ควรรับประทานยาหลังอาหารประมาณ 30 นาที เหตุผลเพราะเมื่ออาหารกำลังดูดซึมการรับประทานยาในช่วงนี้จะทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ดี การรับประทานยาทันทีหลังอาหารหรือเลยไปกว่านี้การออกฤทธิ์ของยาจะลดลงไป

3. ยาพร้อมอาหาร ปัจจุบันมียานิดใหม่ที่รับประทานพร้อมอาหาร ท่านควรรับประทานพร้อมอาหารคำแรกนะคะ ยานิดนี้จึงจะออกฤทธิ์ได้ดี

4. ยาฉีดอินซูลิน เป็นยานิดฉีดเข้าใต้ผิวหนัง แพทย์จะสั่งให้แก่ผู้ที่ไม่สามารถรับประทานยาได้ เช่น ผู้ที่มีโรคไต หรือระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ดังนั้นท่านควรศึกษาชนิดต่าง ๆ ที่ได้รับอย่างถี่ถ้วนโดย
สอบถามจากแพทย์หรือพยาบาลผู้ให้คำปรึกษา เพราะยาแต่ละตัว
ออกฤทธิ์ต่างกันและมีอาการข้างเคียงที่ไม่เหมือนกัน

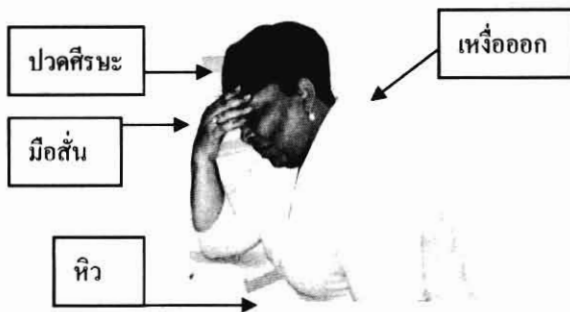
หลีกเลี่ยงอาการไม่พึงประสงค์และวิธีป้องกัน

หลังจากรับประทานยาหรือฉีดยาลดระดับน้ำตาล ก่อนอาหารเข้า
แล้วบางคนอาจมีอาการภาวะน้ำตาลต่ำดังนี้

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หมายถึง อาการที่บ่งบอกว่ามีระดับ
น้ำตาลหรือกลูโคสในเลือดต่ำกว่าปกติ ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องการ
การรักษารีบด่วนและเป็นสาเหตุที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
ผู้ที่เข้ารับการรักษามักจะปรากฏอาการ เช่น อาการหิว และถ้ายังไม่ได้
รับประทานอะไร จะมีอาการใจสั่น เหงื่อออก หน้ามืด เหมือนจะเป็น
ลมและอาจหมดสติได้ซึ่งอาจมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น การรับประทาน
ยาหรือฉีดยามากไป การรับประทานอาหารน้อยเกินไป รับประทาน
ยาเบาหวานช้า หรือรับประทานยาหรือฉีดยาแล้วทิ้งช่วงห่างการ
รับประทานนานเกินไป ไม่รับประทานอาหารภายใน 15-30 นาที
หรือมีการออกกำลังกายที่หักโหมมากเกินไป งดอาหารเพื่อจะลดหรือ
ควบคุมระดับน้ำตาล

วิธีแก้ไขชั่วคราว เมื่อเกิด อาการน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป (ระดับน้ำตาลน้อยกว่า 60 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) เช่นนี้ วิธีการบรรเทาอาการ คือ ใช้น้ำตาล, ลูกอม หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานทันที จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นมาได้ แต่อย่าเป็นบ่อย เพราะถ้ามีอาการดังกล่าวบ่อยถือว่าท่านคุมเบาหวานไม่ได้แน่ะคะ

อาการอื่น ๆ มีคลื่นไส้ อาเจียนอย่างแรง มีผื่นขึ้นตามตัว ตาเหลือง ตัวเหลือง ตัวบวม เหล่านี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากอาการข้างเคียงจากการใช้ยา ควรรีบไปพบแพทย์



ข้อแนะนำในการป้องกันอาการน้ำตาลในเลือดต่ำและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

1. รับประทานอาหารแต่ละมื้อให้มีความสม่ำเสมอ เป็นเวลาและตรงเวลามากที่สุด และไม่ควรออกกำลังกายเมื่อใกล้มื้ออาหาร

2. รับประทานอาหารพวกแป้งหรือน้ำตาล เช่น ซาลาเปา 1 ลูก หรือแซนวิช 1 ชิ้น ขนาดย่อม ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่นานเกิน 45 นาที

3. วิธีแก้ไขทันทีเมื่อเกิดอาการระดับน้ำตาลต่ำคือ ดื่มน้ำละลายผงกลูโคสหรือน้ำหวานหรือพกลูกอมติดตัว

4. ควรมีเพื่อนร่วมออกกำลังกายหรือออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เพื่อความปลอดภัย มีคนช่วยเหลือเวลาหมดสติ

5. ถ้าเป็นไปได้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนออกกำลังกาย

6. ระวังระวังเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่เท้า หรืออาจมีบาดแผลเกิดขึ้นที่เท้า ควรเลือกสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นรองเท้านุ่มสบาย ไม่รัดแน่น หรือหลวมเกินไปและมีการระบายอากาศได้ดี

คลายเครียดและแก้ไขปัญหาก็ถูกทาง

1. ค้นหาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด หรือปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ กำหนดว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร

2. พยายามตั้งสติและใช้ปัญญาหาทางแก้ไข คิดทบทวนอย่างรอบคอบ จัดบันทึกเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ในแต่ละวัน

3. จัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของปัญหาที่จะแก้ไข

และตั้งเป้าหมายรวมทั้งระยะเวลาที่จะทำให้สำเร็จ

4. เลือกวิธีแก้ไขปัญหาก็เป็นไปได้ และดำเนินการตามวิธีที่เลือก
ว่าจะเป็นไปได้

5. ทบทวนการกระทำที่ได้ทำว่าประสบผลสำเร็จหรือไม่ แต่ถ้า
ไม่ได้ต้องมีแผนสำรอง

6. นอนพักผ่อนอย่างพอเพียงวันละ 7-8 ชั่วโมง การใช้การออกกำลังกาย เช่น การว่ายน้ำ หรือการนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ การคิด
ทบทวนตัวเอง

7. การปรับเปลี่ยนมองโลกในแง่ดี ผู้ที่เป็นเบาหวานควรมีการ
เปลี่ยนมุมมอง เช่น เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส โดยคิดว่าการเป็น
เบาหวานทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ ได้เรียนรู้ในการรับประทานอาหาร
เพื่อสุขภาพ ได้ออกกำลังกายและมีเพื่อน

ตัวอย่าง เช่น เมื่อไปพบแพทย์และได้รับการบอกว่าเจาะเลือด
แล้วระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าเท่ากับ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่าสูง เมื่อแพทย์ระบุว่าท่านต้องคุม น้ำตาลให้ดีกว่านี้ และแนะนำว่า
ท่านต้องเข้ารับคำแนะนำจากพยาบาลผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบา
หวาน ขอให้ท่านทำร่วมกับพยาบาลดังนี้

1 ค้นหาสาเหตุที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของตัวท่านสูง เช่น เมื่อคืนหรือเมื่อวานรับประทานอะไรบ้าง รับประทานอาหารมื้อเย็นดึกเกินไป รับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยหรือไม่ รับประทานขนมหวานโดยไม่สนใจปริมาณหรือไม่ ได้ใช้ร่างกายอะไรบ้าง นอนหลับดีหรือไม่ จดบันทึกไว้ว่าได้ทำอะไรในแต่ละช่วงเวลาหรือระหว่างวันบ้าง

2. ทบทวนอาหารที่รับประทานว่ามีรายละเอียดอะไรบ้าง มีส่วนประกอบอะไรในอาหารที่ทำให้น้ำตาลสูง หรือเมื่อคืนมีเรื่องเครียดทำให้นอนไม่หลับ กังวลมากจนทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายหรือไม่

3. จัดลำดับความสำคัญในการแก้ปัญหา ถ้าปัญหาไหนที่คิดจะแก้ไขก่อนและเป็นไปได้มากที่สุดควรต้องจัดเป็นเรื่องที่ 1 เช่น ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไป และรู้ว่าสามารถแก้ไขได้ก่อนก็ต้องปรับว่ารับประทานน้อยลงแต่ให้ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง ไม่น้อยเกินไปจนเกิดอาการน้ำตาลต่ำนะคะ

ในกรณีที่บางคนอยากเริ่มต้นแก้ไขด้วยการออกกำลังกายก่อน เพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำได้มากที่สุด ควรต้องหาวิธีการเช่น เวลาไหนที่จะเหมาะสมที่สุด เสื้อผ้าที่สวมเหมาะสมมีหรือไม่ การปรับก็คือการทบทวนสาเหตุตามข้อที่ 1 และบอกกับตัวเองว่าจะทำอะไรก่อน

4. ตั้งเป้าหมายและกำหนด ระยะเวลาที่จะทำให้สำเร็จ กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนร่วมกับระยะเวลาที่คาดว่าจะทำได้สำเร็จ หรือมีความเป็นไปได้ว่าจะทำได้สำเร็จ การกำหนดเวลาเพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยและต้องเขียนพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนให้เห็นชัดเจน มีหลาย ๆ ทางเลือก อาจติดข้อความไว้ที่เห็นได้ชัดเจน เช่น บริเวณหน้าตู้เย็น เสาบ้าน หรือที่อื่น ๆ ที่สามารถเดินผ่านไปมาและมองเห็นได้สะดวก

ตัวอย่าง การรับประทานอาหารมื้อเช้า จากเดิมดื่มกาแฟร่วมกับปาท้องไก่ ก็เขียนข้อความว่า รับประทานข้าว กับผักผักรวม 1-2 ไม้หรือ รับประทานข้าวมันไก่แต่ขอเป็นข้าวขาวกับเนื้อหน้าอก รับประทานกวยเตี๋ยวน้ำใสผักมาก ๆ แล้วตามด้วยกาแฟใส่น้ำตาลเทียมและใส่นมพว่องมันเนยแทน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์

อาหารกลางวัน จากเดิมรับประทานข้าวผัดเป็นประจำเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องราดด้วยกับข้าวที่มีผักและเนื้อ หรือจากเดิมที่เคยรับประทานข้าวไม่ขัดสีมีอะ 2 จาน และราดด้วยหมูทอดกับแกงกะทิในช่วงมื้อกลางวัน อาจปรับเป็นรับประทานข้าว 1 จานคู่กับแกงเหมา 1 ชาม ผักสดมาก ๆ เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เป็นต้น

5. ปฏิบัติตามแผนและระยะเวลาที่กำหนดไว้

6. เมื่อครบกำหนดเวลาลงบททวนการปฏิบัติของท่านเองเมื่อครบ 1 สัปดาห์ เมื่อท่านสามารถทำได้ ท่านเองที่จะรู้สึกภาคภูมิใจที่ฝ่า

พันธุกรรมได้ และการปรับจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น 2 สัปดาห์ จะทำให้ท่านรู้สึกว่ามีไข้เรื่องยาก

อย่ามองข้ามการรักษาสุขอนามัยและการดูแลเท้า

การรักษาสุขอนามัย มีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน เนื่องจากผู้ที่เป็นเบาหวานมีโอกาสเกิดการติดเชื้อได้บ่อยและง่ายกว่าคนทั่วไป การที่มีความเข้มข้นของปริมาณระดับน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานได้ไม่ดีระบบภูมิคุ้มกันลดลง สุขอนามัยที่ควรดูแลคือ ผิวหนัง ปากฟันและเท้า

ดูแลสุขภาพผิวหนัง บริเวณที่มักพบการติดเชื้อได้บ่อย ได้แก่ รักแร้ ขาหนีบ ไตรวนนม ตามข้อพับต่าง ๆ ของแขนและขา เนื่องจากเป็นบริเวณที่อับและมีการเสียดสีบ่อย ผิวหนังเปื่อยง่าย และเชื้อราเจริญได้ดี ดังนั้นผู้ที่เป็นเบาหวานจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. การรักษาทำความสะอาดร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ยาทำความสะอาดร่างกาย และเมื่ออาบน้ำควรซับร่างกายและเช็ดเท้าให้แห้ง

2. เลือกเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นมาก และมีการระบายอากาศดี

ชุดชั้นในควรซักตากให้แห้งและควรโดนแดด

ดูแลสุขภาพปากและฟัน ผู้ที่เป็นเบาหวานควรตรวจสุขภาพปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันมิให้เกิดโรคในช่องปาก เช่น ฟันผุ ฟันโยกคลอน เหงือกอักเสบ การเกิดปัญหาดังกล่าวจะทำให้เคี้ยวอาหารที่มีกากใยทำได้ยากและในขณะเดียวกันจะควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากเช่นเดียวกัน ดังนั้นเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว

1. ผู้ที่เป็นเบาหวานควรตรวจสุขภาพปากและฟันกับทันตแพทย์อย่างน้อยทุก 3-4 เดือน ถ้ามีฟันผุควรได้รับการอุดฟันและขูดหินปูนบ่อย ๆ ทุก 6 เดือนหรือ 1 ปี

2. ถ้าต้องการถอนฟันจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลให้ดี คือไม่ควรเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรมิเช่นนั้นอาจทำให้แผลหายช้าและอาจมีการติดเชื้อได้ง่ายหรือควรปรึกษาแพทย์ก่อนถอนฟัน

3. ถ้าใส่ฟันปลอมควรมีขนาดที่ไม่หลวมหรือคับเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดแผลที่เหงือก ถ้าเกิดปัญหาดังกล่าวควรกลับไปปรึกษาทันตแพทย์นะคะ

การดูแลเท้า การป้องกันไม่ให้เกิด แผลที่เท้าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก นอกเหนือ จากการควบคุมเบาหวานแล้ว การดูแลเท้าเพื่อป้องกันการเกิดแผล ควรหมั่นปฏิบัติ ดังนี้



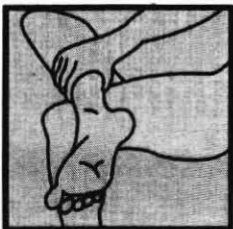
1. ทำความสะอาดเท้าและดูแลผิวหนังทุกวัน เวลาอาบน้ำควรรีล้างและฟอกสบู่ธรรมดาล้างตาม ซอกนิ้วเท้าและส่วนต่าง ๆ ของเท้าอย่างทั่วถึง



2. หลังล้างเท้าเรียบร้อยแล้วซับทุกส่วน โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าให้แห้งด้วยผ้าขนหนู ระวังอย่าเช็ดแรงเกินไปเพราะผิวหนังอาจถลอก เป็นแผลได้



3. ถ้าผิวหนังที่เท้าแห้งเกินไป ควรใช้ครีมทาผิว ทาบาง ๆ โดยเว้นบริเวณ ซอกนิ้วเท้าและรอบเล็บเท้า เพราะอาจหมักหมมจนอาจเกิดเชื้อราได้

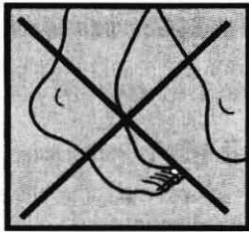


4. ตรวจเท้าอย่างละเอียดทุกวันโดย เฉพาะ บริเวณซอกนิ้วเท้า ฝ่าเท้าบริเวณที่เป็นจุดรับน้ำหนักและรอบเล็บเท้า เพื่อดูว่ามีรอยขีดข่วนแผล

หรือการอักเสบหรือไม่ หากมีแผลที่เท้าต้องรีบไปพบแพทย์ทันที



5. ในรายที่ไม่สามารถก้มตรวจเท้าได้ เช่น อ้วนพุงย่น หรือสายตามองไม่เห็น ควรใช้กระจกช่วยส่องดูใต้ฝ่าเท้าเท้าได้

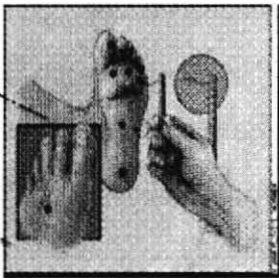


6. หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าควรหอรองเท้าที่หุ้มปลายเท้ามิดชิดเพื่อระมัดระวังการเตะวัตถุใด ๆ ที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดแผลได้ เช่น ขาโต๊ะ ตู้ เติง

7. ถ้ารู้สึกว้าเท้าชา ห้ามวางขวดหรือกระเป๋าน้ำร้อน หรือประคบด้วยของร้อนใด ๆ เพราะจะทำให้เกิดแผลไหม้พองขึ้นได้ง่าย และไม่ช่วยให้อาการชาดีขึ้นแต่อย่างใด



8. ห้ามเดินแช่น้ำตลอดเวลา ถ้าต้องทำงานกับน้ำ ควรหาซื้อรองเท้ายางและต้องใส่ถุงเท้าให้ยาวเลยขอบรองเท้า เพื่อป้องกันขอบรองเท้าเสียดสีกับผิวหนัง



9. ควรได้รับการตรวจเท้าจากแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยเป็นแผลเรื้อรังมาก่อน หรือเคยถูกตัดนิ้วเท้าอาจได้รับการตรวจมากกว่า 1 ครั้ง

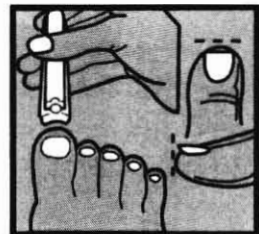
10. ถ้ามีบาดแผล ตุ่มหนอง หรือการอักเสบที่เท้า ควรรีบไปหาแพทย์รักษาทันที อย่าใช้เข็มหรือของมีคมบ่งเอง

การตัดเล็บ

1. การตัดเล็บ ควรทำหลังล้างเท้าหรืออาบน้ำใหม่ ๆ เพราะเล็บจะอ่อนและตัดง่าย และกรรไกรตัดเล็บปัจจุบันมีแผ่นขยายติดมาด้วย จะช่วยให้สามารถตัดเล็บได้สะดวกยิ่งขึ้น

2. ไม่ควรใช้วัตถุแข็งแคะขอกเล็บ หลีกเลี่ยงการตัด ดึง หรือแคะหนังแข็ง ๆ หรือตาปลาที่ฝ่าเท้า และไม่ควรซื้อยากัดลอกตาปลามาใช้เอง

3. ควรตัดด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้มีเล็บขบ ซึ่งอาจลุกลามและเป็นสาเหตุของการถูกตัดขาควรตัดเล็บในแนวตรง และอย่าให้สั้นชิดผิวหนังเกินไปและอย่าตัดจนเกิด



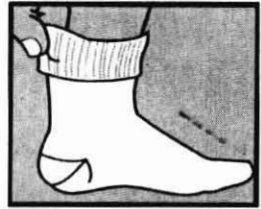
เขี้ยวเพราะอาจจะกดเนื้อเมื่อใส่รองเท้าหุ้มปลายนิ้วเท้า

4. ถ้าสายตามองเห็นไม่ชัด ควรให้ผู้อื่นตัดให้ ไม่ควรไปตัดที่ร้านทำเล็บเด็ดขาด

การสวมใส่รองเท้าและเลือกรองเท้า

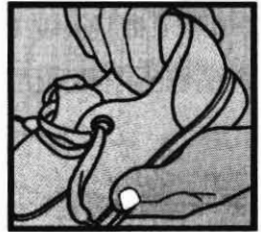
1. ป้องกันการบาดเจ็บและเกิดแผล

ควรสวมถุงเท้าด้วยเสมอ โดยเลือกสวมถุงเท้าที่สะอาด ไม่รัดแน่น และเปลี่ยนทุกวันก่อนสวมรองเท้า สำหรับเมืองไทยสภาพภูมิอากาศร้อน อาจสวมเป็นถุงน่องที่หุ้มเฉพาะเท้าได้



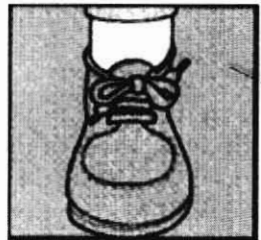
2. ควรตรวจดูว่า มีวัตถุมีคมตกอยู่

ในรองเท้าหรือไม่ รวมถึงเศษหินหรือวัสดุแปลกปลอมในรองเท้าที่ไม่ได้ใส่นาน ๆ



3. ควรสวมรองเท้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน

(อย่าเดินเท้าเปล่า) ควรเลือกรองเท้าที่สวมพอดี ไม่หลวม ไม่บีบรัดพื้นนุ่ม มีการระบายอากาศและความชื้นได้



4. สำหรับรองเท้าคู่มือใหม่ในระยะเริ่มแรก ควรใส่เวลาสั้น ๆ ในแต่ละวันไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพื่อให้รองเท้าค่อย ๆ ขยายปรับตัวเข้ากับเท้าได้

ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองถ้าเป็นไปได้

การตรวจวัดระดับน้ำตาลในร่างกายมีหลายวิธี แต่วิธีที่แน่นอนและมีความน่าเชื่อถือคือการตรวจวัดที่ปลายนิ้ว ซึ่งในปัจจุบันราคาย่อมเยา ประโยชน์ของการตรวจชนิดนี้ คือ

1. ใช้ตรวจและติดตามระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังรับประทานอาหารและนำมาวิเคราะห์ถึงอาหารที่รับประทานก่อนและหลังการเจาะเลือดที่ปลายนิ้วจะช่วยให้เข้าใจปริมาณอาหารและสามารถปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย

2. ช่วยทำให้ผู้ที่เป็นเบาหวานรู้จักการดูแลตนเองเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทานกับการใช้ยาและการใช้แรงงาน

3. มีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติตัวเรื่องต่าง ๆ ในการควบคุมระดับน้ำตาล

4. ป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในเลือด

ใครบ้างที่ควรได้รับการตรวจน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วด้วยตนเอง

1. ผู้เป็นเบาหวานที่รักษาด้วยยาฉีดอินซูลินหรือได้รับยาเม็ดชนิดรับประทานก่อนอาหารและควบคุมระดับน้ำตาลได้ลำบาก
2. อยู่ในโปรแกรมการควบคุมระดับน้ำตาลอย่างเข้มงวด
3. เบาหวานขณะตั้งครรภ์
4. มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำบ่อยๆ หรือมีสารคีโตนในเลือดหรือปัสสาวะ หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ชนิดไม่มีอาการเตือน
5. การตรวจวัดระดับน้ำตาลที่ปลายนิ้วอาจถี่มากขึ้นจะขึ้นอยู่กับระดับการควบคุมเบาหวานของท่านว่าควบคุมได้ดีมากน้อยระดับใด ในกรณีที่ไม่ได้ฉีดอินซูลิน ถ้าระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) น้อยกว่า 7 % ไม่จำเป็นต้องตรวจทุกวัน แต่ถ้าท่านฉีดอินซูลินและระดับน้ำตาลสะสมมากกว่า 7% ควรตรวจวัดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง อาจเป็นก่อนหรือหลังอาหาร ก่อนนอน หรือขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์

ขั้นตอนการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้วด้วยตนเองที่บ้าน ทำอย่างไร

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของเครื่องอุปกรณ์ที่จะใช้ให้พร้อมก่อน เช่น ตัวเครื่อง แถบบรรจุเลือด อุปกรณ์สำลีและแอลกอฮอล์

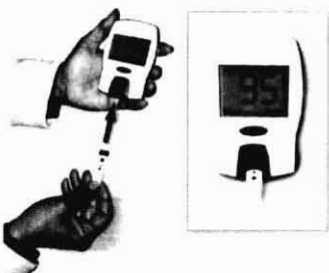
2. ล้างมือด้วยสบู่และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
3. เปิดเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด และบรรจุเข็มสำหรับเจาะเลือดใส่ในปากกาที่เตรียมไว้สำหรับเจาะนิ้ว
4. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์บีบให้หมาด ๆ เช็ดปลายนิ้ว รอสักครู่เพื่อให้นิ้วแห้ง แล้วใช้เข็มที่จัดเตรียมไว้ในข้อ 4 เจาะปลายนิ้ว
5. บีบเลือดจากปลายนิ้วหยดไปที่แถบวัด แล้วสอดเข้าเครื่อง หลังจากนั้นรอสักครู่ (ขึ้นอยู่กับความสามารถของเครื่องแต่ละชนิด)
5. อ่านค่าบนเครื่องและบันทึกไว้ในสมุด
6. ทบทวนค่าระดับน้ำตาลกับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และออกกำลังกายก่อนหน้าที่จะเจาะเลือดที่ปลายนิ้วเพื่อปรับพฤติกรรม (ดูตามรูปในหน้าถัดไปนะคะ)
7. นำสมุดที่บันทึกค่าระดับน้ำตาลไปมาพบแพทย์ทุกครั้ง



1



2



3



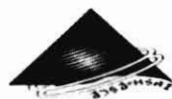
4

ระดับน้ำตาลในเลือดที่พึงประสงค์ คือ

ก่อนอาหาร 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

หลังอาหาร น้อยกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ก่อนนอน 100-140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



**สมุดคู่มือผู้ที่เป็นเบาหวานเล่มนี้เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบใน
"โครงการ การจัดตั้งเครือข่ายคลินิกเบาหวานโดยพยาบาล ใน
ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักงานมัยกรุงเทพมหานคร"**

คณะผู้ดำเนินโครงการ

นายแพทย์ วิโรจน์ ตันติโกศลุม
ผ.ศ. ดร. ชนภพร จิตปัญญา
ร้อยตำรวจตรีหญิง ปชานันท์ ตันติโกศลุม
พันตำรวจเอกหญิง พิมพ์ พันธุ์วิไล
พันตำรวจโทหญิง ชื่นชื่นวัน คลีเมนโค
ร้อยตำรวจเอก ภาสกร เนตรทิพย์วัลย์
อาจารย์ ดร.พวงผกา กริทอง
อาจารย์วิลยา ตูพานิช
ผ.ศ.อุบล ตูลยากรณ์
อาจารย์ พิสมัย พิทักษาวรากร

โรงพยาบาลเชนต์หลุยส์
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์

ห้องสมุด ๓๐๐ ปี กรมหลวงม้าว



00005610