



ที่ ปจ ๗๒๔๐๑/ ๖๑๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ
ถนนปราจีน - บ้านสร้าง ปจ ๒๕๐๐๐

๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งแผ่นพับประชาสัมพันธ์

เรียน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	แผ่นพับโรคเบาหวาน	จำนวน ๒๐ ฉบับ
	แผ่นพับโรคไขมันสูง	จำนวน ๒๐ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ ได้เล็งเห็นและตระหนักถึงสุขภาพพลานามัยของผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัว ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ทางองค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ จึงจัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และวิธีป้องกันของโรคต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุวัตถุประสงค์ของทางราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ จึงขอส่งแผ่นพับประชาสัมพันธ์ให้ท่านและผู้สูงอายุในหมู่บ้าน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ด.ต.

(ศิลปชัย วงษ์นิกร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางเดชะ



แผนปฏิบัติการสัมพันธ์

โรคเบาหวานคืออะไร

โรคเบาหวาน (Diabetes) คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่อว่า อินซูลิน (insulin) ซึ่งโดยปกติแล้วร่างกายของคนเราจำเป็นต้องมีอินซูลิน เพื่อนำน้ำตาลในกระแสเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองและกล้ามเนื้อ ในภาวะที่อินซูลินมีความผิดปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลดลงของปริมาณอินซูลินในร่างกาย หรือการที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลง (หรือที่เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน) จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ

สาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จนทำให้ไตดูดกลับน้ำตาลได้ไม่หมด ซึ่งปกติไตจะมีหน้าที่ดูดกลับน้ำตาลจากสารที่ถูกกรองจากหน่วยไตไปใช้ ส่งผลให้มีน้ำตาลรั่วออกมากับปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของคำ “โรคเบาหวาน” หากเราชนิดของโรคเบาหวาน

1. **เบาหวานชนิดที่ ๑** - เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อน ทำให้เกิดภาวะขาดอินซูลิน
 2. **เบาหวานชนิดที่ ๒** - เกิดจากภาวะการลดลงของการสร้างอินซูลิน ร่วมกับภาวะดื้ออินซูลิน และมักเป็นกรรมพันธุ์
 3. **เบาหวานชนิดพิเศษ** - สาเหตุของโรคเบาหวานชนิดนี้อาจเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่ผิดปกติของอินซูลินโดยกำเนิด
 4. **เบาหวานขณะตั้งครรภ์** - เบาหวานชนิดนี้เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และหายไปหลังคลอดบุตร แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในอนาคต
- ปล่อยให้เกิดภาวะเช่นนี้เป็นนาน ๆ โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงตามมาในที่สุด

อาการของโรคเบาหวาน

เบาหวานที่พบได้บ่อยที่สุด คือเบาหวานชนิดที่ ๒ สาเหตุของโรคเบาหวานชนิดนี้เกิดจากกรรมพันธุ์และการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารประเภทแป้ง ของหวานมากเกินไป ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง การขยับร่างกายที่น้อยลง ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้นเบาหวานชนิดนี้มักเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า ๓๐ ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ พบว่าเกิดในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ เช่น อายุ ๒๐ - ๓๐ ปี ซึ่งสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารที่เป็นแป้ง ของหวาน หรือการออกกำลังกายที่ลดลง และ โรคอ้วน ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ที่อายุน้อย มีโอกาสจะควบคุมอาการโรคได้ยากกว่า เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่า และมักจะมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงในช่วงอายุน้อยกว่า

ดังนั้น การควบคุมเบาหวานให้อยู่ในระดับที่ปกติ จึงมีความสำคัญอย่างมาก รวมถึงการค้นหาโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันและการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างทันเวลาที่ จะส่งผลให้ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานระยะยาวได้

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

1. เมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติเป็นระยะเวลาานาน้ำตาลที่สูงจะส่งผลโดยตรงต่อหลอดเลือดทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ โดยทำให้เกิดภาวะอัมพาบ และภาวะหลอดเลือดอุดตันได้ง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยในภาคน้ำตาลในเลือดสูงเรื้อรังทำให้น้ำตาลส่วนเกินไปเกาะกับเม็ดเลือดขาวที่ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่ายภาวะแทรกซ้อนทางไต

ภาวะแทรกซ้อนทางไต หรือที่เรียกกันว่า ภาวะเบาหวานลงไต ในระยะเริ่มแรก ไตจะมีการทำงานที่หนักขึ้น เนื่องจากน้ำตาลในเลือดที่สูง ส่งผลให้แรงดันเลือดไปที่ไตสูงตามไปด้วย หากตรวจการทำงานของไตในระยะนี้ จะไม่พบความผิดปกติ การตรวจปัสสาวะอาจมีหรือยังไม่มีโปรตีนในขาว (อัลบูมิน) รั่วออกมากับปัสสาวะ ระยะถัดมาจะเริ่มพบมีโปรตีนในขาวรั่วออกมากับปัสสาวะ และอาจมีการทำงานของไตที่ลดลงเล็กน้อย หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี การทำงานของไตจะลดลงเรื่อยๆ และอาจดำเนินไปถึงภาวะไตวายเรื้อรังจนต้องทำการล้างไตในที่สุด

2. ภาวะแทรกซ้อนทางเส้นประสาท

ภาวะนี้เป็นภาวะที่พบบ่อยที่สุด คือผู้ป่วยมักมีอาการขา
ปลายมือปลายเท้า เหมือนใส่ถุงมือหรือถุงเท้าอยู่ตลอดเวลา
บางคนอาจมีอาการเจ็บแปลบเหมือนโดนเข็มแหลม ๆ ทีม
บางคนมีอาการแสบร้อนบริเวณปลายมือเท้า อาการทาง
ระบบประสาทที่พบได้แต่ไม่บ่อย เช่น เหนื่อยอ่อนหรือออก
ง่ายกว่าปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ กลืนลำบาก ท้องอืดง่าย
จุกแน่นลิ้นปี่ ซึ่งเป็นอาการของระบบประสาทที่ควบคุมการ
บีบเคลื่อนตัวของทางเดินอาหารผิดปกติ

เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน

อาการเส้นเลือดแดงใหญ่อุดตันมักเกิดขึ้นโดยเฉพาะบริเวณ
ขา อาการที่พบได้บ่อยคือ มีอาการปวดขามากเมื่อเดินหรือ
วิ่ง และดีขึ้นเมื่อพักหรือห้อยขาลงที่ต่ำ ปลายเท้าเย็น ขนขา
ร่วง ผิวหนังบริเวณขาแฉงมัน ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รับ
การรักษา อาจทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดอุดตันจนปลายเท้า
ขาดเลือด ติดเชื้อ และอาจต้องตัดนิ้วเท้า หรือขาทิ้งในที่สุด

เส้นเลือดหัวใจตีบ

ภาวะนี้เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในผู้ป่วย
โรคเบาหวาน และเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง โดยเส้น
เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือ
หากตีบรุนแรงอาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ส่งผลให้การ
บีบตัวของหัวใจลดลง เกิดหัวใจวาย ความดันโลหิตต่ำ หัว
ใจเต้นผิดจังหวะ และเสียชีวิตเฉียบพลันได้

๕. เส้นเลือดสมองตีบ

อาการเส้น

เลือดสมองตีบเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงเช่นกัน เมื่อเกิด
ภาวะเส้นเลือดสมองตีบ ทำให้การทำงานของสมองและ
เส้นประสาทบริเวณที่ขาดเลือดลดลงหรือไม่ทำงาน ส่งผล

ให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด หรือมีอาการ
ชาครึ่งซีก

การรักษาโรคเบาหวาน

การรักษาโรคเบาหวาน เป็นการรักษาที่ต้องอาศัยความ
ร่วมมือทั้งจากแพทย์ พยาบาล โภชนากร และ ที่สำคัญ
ที่สุดคือตัวผู้ป่วยเอง ผู้ป่วยต้องตระหนักถึงความสำคัญของการ
การรักษา โดยต้องเข้าใจก่อนว่า โรคเบาหวานเป็นโรค
เรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุม
ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงปกติที่สุดได้ ผู้ป่วยเบาหวาน
สามารถใช้ชีวิตประจำวันและทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึง
ทำงานประจำได้ตามปกติหากแต่ต้องควบคุมระดับน้ำตาล
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
และใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้งติดตามการรักษา
อย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อน
ต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้มาก

การควบคุมอาหาร

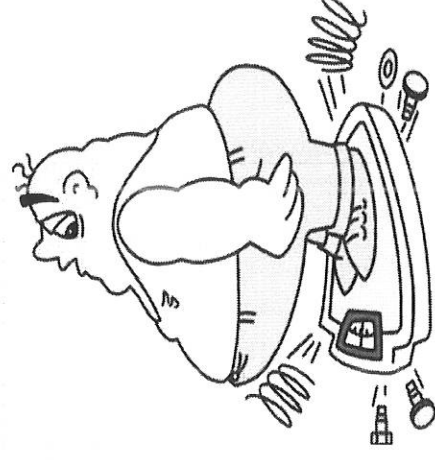
การรักษาโรคเบาหวานด้วยวิธีการควบคุมอาหารมี
ความสำคัญมากในการลดระดับน้ำตาลในเลือด และถือเป็น
การรักษาหลักที่ผู้ป่วยเบาหวานทุกรายควรเข้าใจและ
ปฏิบัติตามถูกต้อง โดยอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถ
รับประทานได้อย่างไม่จำกัดจำนวนได้แก่ ผักใบเขียวทุก
ชนิด เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ขาว เป็นต้น อาหารบางชนิดที่
สามารถรับประทานได้ในปริมาณจำกัด เช่น ผลไม้ แนะนำ
ให้รับประทานผลไม้ชนิดหวานน้อย เช่นฝรั่ง ชมพู แก้ว
มังกร เป็นต้น

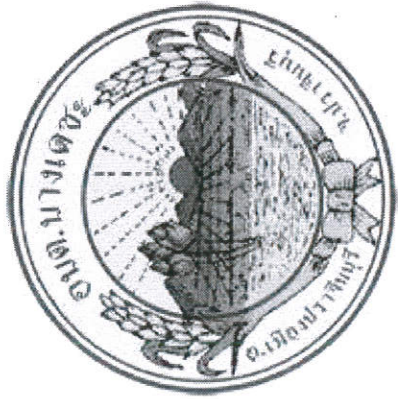
การออกกำลังกาย

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานการออกกำลังกายก็เป็นอีกหนึ่ง
วิธีการรักษาโรคเบาหวานที่สำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้อินซูลิน
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แนะนำว่าควร
ออกกำลังกายชนิดแอโรบิค เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ปั่น
จักรยาน ให้ได้อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ และออก
กำลังกายชนิดต้านน้ำหนัก เช่น การยกเวท เป็นเวลาอย่างน้อย
๕๕ นาทีต่อวัน ๒ วันต่อสัปดาห์ และไม่ควรมุ่งอยู่เฉย
ๆ หรือนอนเล่นพักผ่อนเกิน ๙๐ นาที หากเกินควรลุกขึ้น
เปลี่ยนอิริยาบถ

การใช้ยา

การรักษาโรคเบาหวานโดยการใช้ยา แพทย์จะพิจารณาจาก
ชนิดของโรคเบาหวาน เช่น เบาหวานชนิดที่ ๑ ควรรักษา
โดยการฉีดอินซูลินเท่านั้น ส่วนในเบาหวานชนิดที่ ๒ แพทย์
จะพิจารณาตามความรุนแรงของโรคและภาวะแทรกซ้อน
โอกาสการเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ และเศรษฐฐานะของผู้ป่วย
เพื่อประกอบการพิจารณาในการเลือกใช้ยา





แผนพับประชาสัมพันธ์

โรคไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูง คืออะไร

ปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น พยายามเลี่ยงอาหารจังก์ฟู้ดที่มีไขมันสูง เพราะเป็นต้นเหตุ “ภาวะไขมันในเลือดสูง” ซึ่งหากรับประทานบ่อยๆ จะทำให้มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และอาจเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง

ไขมันในเลือดสูง คือภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยอาจมีความผิดปกติทั้งไขมัน “คอเลสเตอรอล” และ “ไตรกลีเซอไรด์” ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดตีบ อุดตัน โรคหลอดเลือดสมอง หรือเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ไม่มีเพียงพอ รวมถึงความดันโลหิตสูงได้

ชนิดของไขมันในเลือด

หลายคนคุ้นเคยกับคำว่า “คอเลสเตอรอล” และ “ไตรกลีเซอไรด์” ซึ่งเป็นไขมันที่พบอยู่เป็นปกติในร่างกาย แต่วันนี้เราจะมาดูกันว่า ไขมันทั้ง ๒ ชนิดนี้ มีบทบาทสำคัญอย่างไรกับ “โรคไขมันในเลือดสูง”

๑. คอเลสเตอรอล

เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เองจากตับและลำไส้ พบมากในไขมันจากสัตว์ คอเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย แต่หากมีมากเกินไปก็ส่งผลเสียได้เช่นกัน โดยคอเลสเตอรอลที่สำคัญมีอยู่ ๒ ชนิด คือเอชดีแอล (High density lipoprotein – HDL) มีหน้าที่นำคอเลสเตอรอล และกรดไขมันจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไปช่วยป้องกันไม่ให้อาหารไขมันส่วนสะสมในหลอดเลือดแดง การมีคอเลสเตอรอลชนิด HDL สูงจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ HDL ในระดับปกติ ผู้ชายต้องมากกว่า ๔๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ส่วนในผู้หญิงต้องมากกว่า ๕๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร

- แอลดีแอล (Low density lipoprotein-LDL) ทำหน้าที่เป็นตัวนำพาไขมัน คอเลสเตอรอล ไปไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากมีไขมันชนิดนี้ในเลือดสูงเกินไป จะเกิดการสะสมที่ผนังหลอดเลือด หลอดเลือดจะตีบแคบลง หลอดเลือดเปราะ ทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดไม่สะดวก จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดตีบตัน LDL ในระดับปกติทั้งผู้ชายและผู้หญิง ไม่ควรเกิน ๑๐๐-๑๓๐ มิลลิกรัม/

เดซิลิตร ๒. ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เป็นไขมันชนิดหนึ่ง เกิดจากน้ำตาลและแบ่งหรือจากอาหารอื่นๆ ที่ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มท้องนาน ร่างกายจะเก็บสะสมไตรกลีเซอไรด์ไว้เป็นพลังงาน แต่หากมีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โอกาสเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบก็จะมีมากขึ้น ไตรกลีเซอไรด์ในระดับปกติไม่ควรเกิน ๑๕๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง

- ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ทำให้มีความผิดปกติในการเผาผลาญไขมัน
- ปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไต ภาวะขาดไทรอยด์ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
- ผลจากการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ สเตียรอยด์
- การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องโภชนาการ จำพวกอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ เนย ไข่ เป็นต้น
- มีภาวะเครียด และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

วิธีรักษาไขมันในเลือดสูง เริ่มจากการปรับพฤติกรรม

หลักการรักษากาเวาไขมันในเลือดสูง จะคำนึงถึงการลด

ปัจจัยเสี่ยงที่มี ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อัน

ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา

หลักเสี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัวสูง และมีน้ำตาลสูง เช่น ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน เนย เค้ก เครื่องในสัตว์

เน้นการบริโภคอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ธัญพืช และแหล่งโปรตีนที่ดีต่อสุขภาพ จำพวกผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไร้ไขมันต่ำ (ไม่กินหนัง) ปลา และถั่ว

ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอให้ได้อย่างน้อย ๓-๔ ครั้ง/สัปดาห์ แต่ละครั้ง

ประมาณ ๔๐ นาทีขึ้นไปการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยให้

ระดับคอเลสเตอรอลลดลงอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

แต่ในบางรายอาจต้องใช้ยาควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

ดุลพินิจของแพทย์เท่านั้น

การป้องกัน...การเกิดโรคไขมันในเลือดสูง

การป้องกันการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง คือการที่เราต้องรู้ว่า ไขมันในเลือดของเราขึ้นอยู่กับใด และมีไขมันแต่ละชนิดมากน้อยเพียงใด เพราะไม่ใช่ไขมันทุกชนิดที่จะเป็นโทษต่อร่างกาย

ฉะนั้น “การตรวจสุขภาพ” เพื่อให้ทราบปริมาณไขมันแต่

ละชนิดอย่างสม่ำเสมอ คือสิ่งจำเป็นหากมีอายุมากกว่า

๓๕ ปี ควรตรวจเลือดเพื่อวัดระดับไขมันทุกๆ ๑-๒ ปีหาก

ครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน

โรคความดันโลหิตสูง ควรตรวจเลือดทุกๆ ๖ เดือน

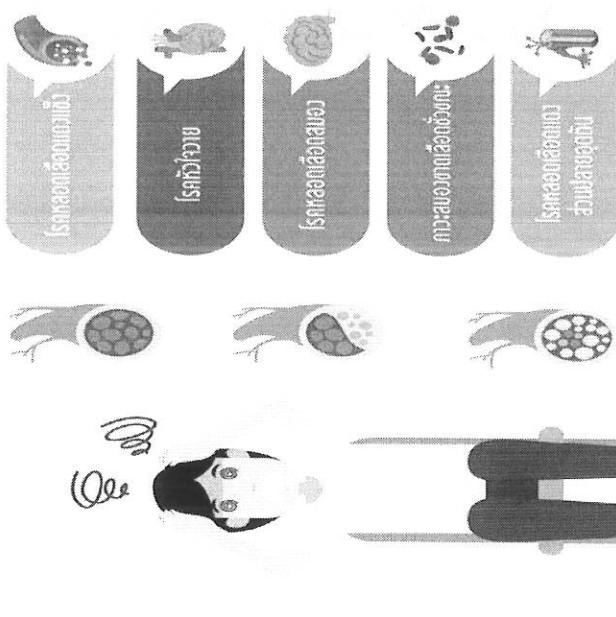
ภาวะไขมันในเลือดสูง ล้วนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเรา

เอง หากใส่ใจสุขภาพและรู้จักป้องกันความเสี่ยง โอกาสที่

จะเกิดโรคก็ลดลง ทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่าง

ยาวนานและมีสุขเพิ่มขึ้น

ฉลาดตรวจสุขภาพ เสี่ยงโรคอะไรบ้าง



CGH HOSPITAL



อาการของ
ไขมันในเลือดสูง