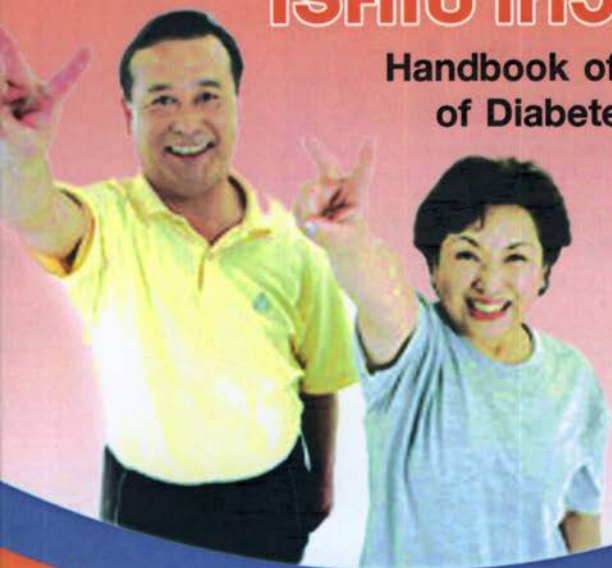




คู่มือ

# การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ฉบับปรับปรุง

Handbook of Self-care Behavior  
of Diabetes Mellitus Patients:  
Edited Edition



รศ.ดร.นิรมล เมืองโสม

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



# คู่มือ

## การดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ฉบับปรับปรุง

Handbook of Self-care Behavior of  
Diabetes Mellitus Patients:  
Edited Edition

รศ.ดร.นิรมล เมืองโสม

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ฉบับปรับปรุง  
Handbook of Self-care Behavior of Diabetes Mellitus Patients:  
Edited Edition

นิรมล เมืองโสม.

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ฉบับปรับปรุง = Handbook of Self-care Behavior of Diabetes Mellitus Patients: Edited Edition / นิรมล เมืองโสม. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- ขอนแก่น : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2563.

80 หน้า : ภาพประกอบ

1. เบาหวาน -- ผู้ป่วย -- คู่มือ. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง -- คู่มือ. (1) มหาวิทยาลัยขอนแก่น. คณะสาธารณสุขศาสตร์. (2) ชื่อเรื่อง.

RC660 น645

ISBN 978-616-568-770-6

สงวนลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ของ รongศาสตราจารย์ ดร.นิรมล เมืองโสม  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2563

จำนวนพิมพ์ 120 เล่ม

จัดพิมพ์โดย รongศาสตราจารย์ ดร.นิรมล เมืองโสม  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
123 ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์แอนนาออฟเซต  
42/17 ซ.มะลิวัลย์ 8 ถ.มะลิวัลย์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000  
โทรศัพท์/โทรสาร 043-333137  
E-mail: 42.annaoffset@gmail.com

ราคา

150 บาท





## คำนำ

คู่มือ “การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ฉบับปรับปรุง” เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและประชาชนทั่วไป รวมทั้งผู้ที่สนใจ ได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการและการป้องกันโรค สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารการรับประทานยา การออกกำลังกาย และการคลายเครียด รวมทั้งการดูแลสุขภาพเท้า เป็นการป้องกันโรคนี้ไม่ให้เกิดความรุนแรง ในปัจจุบันเป็นยุคที่มีโรคโควิด-19 ระบาดแพร่ไปทั่วโลก ผู้เขียนจึงแทรกเนื้อหาเรื่องโรคติดเชื้อนี้ไว้ด้วย เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้เรื่องโรคโควิด-19 เพื่อใช้ในการป้องกันการติดโรคนี้ ในส่วนของโรคเบาหวานซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ผู้เขียนได้รวบรวมความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการป้องกันโรคในแง่มุมต่างๆ ที่เข้าใจง่าย เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูงอีกทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้นๆ ของคนไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยและผู้ที่มีส่วนสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้มีสุขภาพทางกาย จิตใจ และสังคมที่ดีในชุมชน ควรได้อ่านคู่มือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์ของผู้ที่ทันท่วงทีและตัวท่าน รวมทั้งใช้เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยด้วย

ผู้เขียนขอขอบคุณมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินโครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานแบบมีส่วนร่วมในชุมชนต้นแบบจังหวัดขอนแก่น ในปี พ.ศ.2553 และผู้เขียนได้พัฒนาคู่มือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานเล่มอื่นๆ และขอขอบคุณนักศึกษาผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเตรียมเนื้อหาบางส่วนและพัฒนาคู่มือเล่มนี้ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

รศ.ดร.นิรมล เมืองโสม





## สารบัญ

|                                                                    | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน                                            | 5    |
| สาเหตุของโรคเบาหวาน                                                | 5    |
| อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน                                       | 5    |
| กลุ่มคนที่มีโอกาสจะเป็นโรคเบาหวาน                                  | 6    |
| หลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่าเป็นเบาหวาน                                | 6    |
| อันตรายที่เกิดจากโรคเบาหวาน                                        | 7    |
| การรับประทานอาหาร (อ - อาหาร)                                      | 10   |
| โภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน                          | 13   |
| การปฏิบัติตัวเมื่อไปงานเลี้ยง                                      | 18   |
| แนวทางการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารของ<br>ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน | 19   |
| การรับประทานยาเบาหวาน                                              | 21   |
| ข้อควรรู้ในการใช้ยารักษาเบาหวานชนิดรับประทาน                       | 21   |
| การรักษาเบาหวานด้วยสมุนไพร                                         | 22   |
| การตรวจน้ำตาลที่ปลายนิ้วด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร                 | 23   |
| แนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (อ - ออกกำลังกาย)                  | 26   |
| บัญญัติ 10 ประการ สำหรับการดูแลสุขภาพเท้า                          | 32   |
| วิธีการนวดเท้า                                                     | 37   |
| การทำอารมณีให้แจ่มใส (อ-อารมณีดี)                                  | 41   |
| วิธีในการจัดการอารมณีและความคิด                                    | 45   |
| มุมมองเกี่ยวกับปัญหาโรคเบาหวานและประสบการณ์จากพื้นที่ชนบท          | 50   |
| โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19                        | 55   |
| ถาม-ตอบ นำรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและปัจจัยเสี่ยงต่อโรค              | 62   |
| ถาม-ตอบ นำรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19                                  | 66   |
| เอกสารอ้างอิง                                                      | 70   |





## ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

**โรคเบาหวาน** เป็นอาการที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้ได้ตามปกติ จึงทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เราจึงเรียกว่า “เบาหวาน”

**ค่าน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (หลังงดอาหารและน้ำ 8 ชั่วโมง)**  
**สำหรับคนปกติ จะมีค่าประมาณ 80-120 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์**  
**ถ้ามีค่าเกิน 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าเป็นเบาหวาน**  
**ซึ่งต้องวัด 2 ครั้ง**

**สาเหตุของโรคเบาหวาน** โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ซึ่งโดยปกติตับอ่อนจะสร้างฮอร์โมน ชื่อ “อินซูลิน” มีหน้าที่ช่วยนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ แต่ในคนที่ เป็นโรคเบาหวานตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้ หรือสร้างได้ แต่ฮอร์โมนออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่จึงไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ จึงพบมีน้ำตาลในเลือดปริมาณมาก

### อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อย และมาก ปัสสาวะกลางคืน
2. กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก หิวบ่อย กินจุ แต่ผอมลง
3. อ่อนเพลียและน้ำหนักลด
4. คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา เช่น บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
5. ชาบริเวณปลายมือ ปลายเท้า
6. เป็นแผลหรือฝีได้ง่ายแต่หายยาก
7. อาการตาพล้ำมัว





### กลุ่มคนที่มีโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวาน

1. บุคคลที่มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน
2. คนที่อ้วน กินจุ มีความเครียดมาก ๆ และไม่ออกกำลังกาย
3. ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์บ่อย ๆ
4. ผู้ที่ดื่มสุราจัด และดื่มเป็นประจำจะทำให้ตับอ่อนเสื่อมสภาพ
5. ผู้ที่ได้รับยาบางชนิดหรือผู้ที่มีการติดเชื้อโรคบางชนิดจะ

ทำให้ตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้

6. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
7. มีระดับน้ำตาลในเลือดระหว่าง 100-125 มิลลิกรัม

เปอร์เซ็นต์



### โรคเบาหวาน แบ่งออกเป็นสองชนิด ที่มีความสำคัญคือ

1. เบาหวานชนิดที่หนึ่ง (Type I Diabetes Mellitus) เบาหวานชนิดนี้มักจะเกิดขึ้นกับเด็ก คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด
2. เบาหวานชนิดที่สอง (Type II Diabetes Mellitus) หรือเบาหวานที่ไม่พึ่งอินซูลิน เบาหวานชนิดนี้ มักพบในมากในกลุ่มผู้ที่อายุ 40 ปี ขึ้นไปแล้ว แต่ในคนที่ มีต่ำกว่า 40 ปี ก็พบว่าเป็นเบาหวานชนิดนี้ได้เช่นกัน ซึ่งข้อมูลทางวิชาการบ่งชี้ว่า เบาหวานชนิดที่สอง มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก (pandemic) โดยใน ปี ค.ศ. 2012 พบว่า ทั่วโลกมีผู้ป่วยชนิดนี้ จำนวน 371 ล้านคน หรือประมาณ 8.3 % ในประชากรที่เป็นผู้ใหญ่ (WHO, 2012) พบได้ทั้งประเทศที่มีเศรษฐกิจมั่งคั่งร่ำรวย ปานกลาง และประเทศที่ประชากรมีฐานะยากจนด้วย (International Diabetes Foundation, 2013) และยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงที่เป็นปัจจัยทางด้านพันธุกรรม ภาวะอ้วน รวมทั้งการมีพฤติกรรมแบบนั่งๆ นอนๆ ด้วย

### หลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่าเป็นเบาหวาน

1. อาการของโรคที่ปรากฏขึ้นได้แก่ กระหายน้ำมาก หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อย และมาก น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ อาการของโรคร่วมไปกับระดับน้ำตาลในเลือด เวลาใดก็ตามมากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล.





2. ระดับน้ำตาลในเลือดขณะที่อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง จะพบว่าน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. จะวินิจฉัยได้ว่าเป็นเบาหวาน แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 110 มก./ดล. ถือว่าปกติ ถ้าค่าน้ำตาล 110-125 มก./ดล. ถือว่าเป็น Impaired fasting glucose tolerance และในปัจจุบันถ้าค่าน้ำตาลเกินหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน

3. ระดับน้ำตาลในเลือดในเลือดหลังจากใช้วิธี Oral glucose tolerance test 2 ชั่วโมงมีระดับน้ำตาลน้อยกว่า 140 มก./ดล. ถือว่าปกติ แต่ถ้ามีค่าออกมา 140-199 มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวานแฝง และถ้าค่าน้ำตาลออกมามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน



## อันตรายที่เกิดจากโรคเบาหวาน

บุคคลทั่วไปหรือผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานอาจจะคิดว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่อันตรายร้ายแรง ซึ่งหากผู้ที่เป็นโรคเบาหวานละเลยการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาได้มาก เช่น

### ก. ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเฉียบพลันเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน

