

บัตรคำถาม เบาหวานอย่าเบาใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. โรคเบาหวานคืออะไร?

(แนวคำตอบ :โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากขาดอินซูลิน หรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ)

๒. สาเหตุของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) เกิดจากความผิดปกติในการผลิตหรือการใช้ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ สาเหตุของโรคเบาหวานมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดหลักๆ คือ เบาหวานชนิดที่ ๑,เบาหวานชนิดที่ ๒ และปัจจัยเสี่ยง เช่น น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

๓. โรคเบาหวานมีกี่ชนิด ?

(แนวคำตอบ : โรคเบาหวานมี ๒ ชนิดหลัก ได้แก่- เบาหวานชนิดที่ ๑: ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้
- เบาหวานชนิดที่ ๒: ร่างกายผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ หรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

๔. อาการของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง?

(แนวคำตอบ : อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก หิวบ่อย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว แผลหายยาก และชาตามปลายมือปลายเท้า)

๕. ใครบ้างที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน?

(แนวคำตอบ : ผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ)

๖. “นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดใดที่ควรลดและหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน”

(แนวคำตอบ : แป้ง, น้ำหวาน)

๗.วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน

(แนวคำตอบ : การป้องกันโรคเบาหวานสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ควบคุมน้ำหนัก,ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ,เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์,งดสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์,นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นต้น)

๘. คนเป็นเบาหวานสามารถกินผลไม้ได้หรือไม่?

(แนวคำตอบ : ได้ แต่ควรเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม)

๙. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

(แนวคำตอบ : การเลือกอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หลักการสำคัญในการเลือกอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานมีดังนี้:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ๑. ควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรต | ๔. จำกัดไขมัน |
| ๒. เลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ | ๕. ควบคุมปริมาณโซเดียม |
| ๓. เพิ่มใยอาหาร | ๖. ดื่มน้ำให้เพียงพอ |

ตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารเช้า: ข้าวโอ๊ตกับผลไม้และถั่ว, ไข่คนกับขนมปังโฮลวีท

อาหารกลางวัน: สลัดผักกับอกไก่ย่าง, แกงจืดเต้าหู้หมูสับกับข้าวกล้อง.

อาหารเย็น: ปลาหนึ่งกับผักลวก, สเต็กปลาแซลมอนกับผักย่าง.

อาหารว่าง: ผลไม้สด, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ถั่วอบ.

คำถามเพิ่มเติม

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง?

(แนวคำตอบ : ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต โรคตา โรคระบบประสาท และแผลที่เท้าจะป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้อย่างไร?

สามารถป้องกันได้โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และการตรวจสุขภาพเป็นประจำ)

คนเป็นเบาหวานสามารถกินผลไม้ได้หรือไม่?

(แนวคำตอบ : ได้ แต่ควรเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม)