



ที่ ปจ ๗๒๙๐๔/ว๒๑

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ
ถนนสายทุ่งโพธิ์-เขาขาด ปจ ๒๕๒๒๐

๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

เรียน กำนันตำบลแก่งดินสอ/ผู้ใหญ่บ้าน/สมาชิกสภา อบต./ประธาน อสม.ตำบลแก่งดินสอ/ประธานประชาคม
หมู่บ้าน ๑๒ หมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์ฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ ได้เห็นความสำคัญ
ของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนในพื้นที่ตำบลแก่งดินสอ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ จึงขอความร่วมมือท่าน
ประชาสัมพันธเรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงให้ประชาชนในพื้นที่ได้ทราบ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่
ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นายสำราญ อ่อนอรุณ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

งานส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๗๒๑ ๐๖๑๖ ต่อ ๑๑

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

1. ลดน้ำหนักให้มีดัชนีมวลกาย (BMI)

น้อยกว่า 25 กก./ม.2

2. หมั่นออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประจำให้ได้เกือบทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที

3. รักษาสุขภาพจิตให้ดี ไม่เครียด เข้าใจและยอมรับชีวิต รวมถึงการหมั่นฝึกผ่อนคลาย ความเครียดและบริหารสุขภาพจิตอยู่เสมอ เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ โยคะ รำมวยจีน ซึ้งก้องเพลง เล่นดนตรี หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ฯลฯ

การป้องกันไม่ให้เกิดโรค

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมทุกวัน

2. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

3. ควบคุมอาหารและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การป้องกันไม่ให้เกิดโรค

4. พักผ่อนให้เพียงพอและรักษาสุขภาพจิตให้อยู่เสมอ

5. ลดปริมาณของเกลือโซเดียมที่บริโภคไม่ให้เกินวันละ 2.4 กรัม

6. ถ้าเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้ว สำหรับผู้ชาย ควรจำกัดปริมาณของแอลกอฮอล์ให้ไม่เกินวันละ 2 หน่วยการดื่ม

7. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่เพราะอาจมียาบางตัวที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

8. ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป แม้ว่าจะยังรู้สึกสบายดีก็ควรไปตรวจสุขภาพซึ่งรวมถึงการตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยทุก 2 ปี ส่วนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป แนะนำว่าควรไปตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ด้วยความหวังใจจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

โทรศัพท์ / โทรสาร 037-210616

E-mail : admin@kaengdinso.go.th



โรคความดันโลหิตสูง



จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

ความดันโลหิต

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่ความดันช่วงบน มีค่าตั้งแต่ 130 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และ/หรือความดันช่วงล่างมีค่าตั้งแต่ 80 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

- ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ประมาณ 90-95% แพทย์จะตรวจไม่พบโรคหรือภาวะผิดปกติ หรือสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความดันโลหิตสูง เรียกว่า “ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด” (Essential hypertension)
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงส่วนน้อยประมาณ 5-10% แพทย์อาจตรวจพบโรคหรือภาวะผิดปกติ หรือสิ่งที่เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง เรียกว่า “ความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุ”

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

- **พันธุกรรม** โอกาสจะสูงมากขึ้นเมื่อมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี
- **โรคเบาหวาน** เพราะก่อให้เกิดการอักเสบตีแคบของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งหลอดเลือดของไต
- **โรคไตเรื้อรัง** เพราะส่งผลถึงการสร้างเอนไซม์และฮอร์โมนที่ควบคุมความดันโลหิต
- **น้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน** เพราะเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดต่างๆ ตีบจากภาวะไขมันเกาะผนังหลอดเลือด
- **ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ**
- **การขาดการออกกำลังกาย** เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนและเบาหวาน
- **การรับประทานอาหารเค็มอย่างต่อเนื่อง** ตามเหตุผลที่กล่าวไป
- **การสูบบุหรี่** เพราะสารพิษในควันบุหรี่ส่งผลให้เกิดการอักเสบตีแคบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมทั้งหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดไต
- **การดื่มแอลกอฮอล์** เพราะส่งผลให้หัวใจเต้นแรงกว่าปกติ และมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงประมาณ 50% ของผู้ที่ติดสุราทั้งหมด

อาการความดันโลหิตสูง

- รายที่เป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่จะมีไม่อาการแสดงแต่อย่างใด และมักตรวจพบได้โดยบังเอิญจากการตรวจคัดกรองโรค มีส่วนน้อยที่อาจมีอาการปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ เวียนศีรษะ ซึ่งมักจะเป็นตอนตื่นนอนใหม่ๆ บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะตุบๆ แบบไม่เกรน
- ส่วนในรายที่เป็นมานานๆ หรือมีความดันโลหิตสูงมากๆ อาจจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ ตามัว มือเท้าชา หรือมีเลือดกำเดาไหล

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

- บริโภคอาหารควบคุมความดันหรืออาหารแดช โดยการเน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใย ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ เมล็ดธัญพืช ถั่วต่าง
- งดการสูบบุหรี่ รวมถึงการใช้น้ำยาเม็ดยาคุมกำเนิด

- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่
ไม่มัน มากกว่าการทอด ควบคุมอาหารมัน เช่น
ของทอดของมัน ขาหมู หมูสามชั้น อาหารหรือ
ขนมที่ใส่กะทิชิมก่อนเติมเครื่องปรุงลดการซื้อ
ขนมหวานและขนมกรุบกรอบเก็บไว้ที่บ้าน

- รับประทาน ผัก 3-5 ส่วนวัน ได้แก่ ผักสด 3-5
ทัพพีวัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน

-รับประทานผลไม้ 24 ส่วนวัน (ผลไม้ขนาดกลาง
เช่น ส้ม กล้วย แอปเปิ้ล 1 ผล เท่ากับ 1 ส่วน)

- เลิกบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่

- ลดการดื่มปริมาณแอลกอฮอล์ (ชาย ไม่เกิน 2
แก้ววัน หญิงไม่เกิน 1 แก้ว/วัน)

2. การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย
ที่ระดับกระแຈออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่าง
น้อยวันละ 30 นาที

5 วันต่อสัปดาห์ เดินให้มากขึ้น ไม่อาศัย พาหนะ
หรือลิฟท์ (ถ้าทำได้) ดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มี
การเคลื่อนไหวร่างกาย

3. การควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

- รอบเอวชาย ควรน้อยกว่า 90 เซนติเมตร

หญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

4. การดูแลจิตใจและอารมณ์ทำจิตใจให้สบาย
ผ่อนคลายความเครียด รับประทานอาหาร
และออกกำลังกาย

● การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้ที่มีอายุ 35
ขึ้นไปควรไปรับการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ปีละ
1 ครั้ง

6. ควบคุมความดันโลหิต

การรักษา

1. การรักษา มักจะเริ่มด้วยการแนะนำเรื่องการ
ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย
2. การคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้ผล
อาจต้องใช้ยารักษาเบาหวาน
3. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง แต่หากมีความ
ผิดปกติเกิดขึ้นควรไปตรวจที่โรงพยาบาล
4. ควรหมั่นดูแลรักษาทำเป็นพิเศษ ระวังอย่าให้
เกิดบาดแผลหรือการอักเสบสำหรับกลุ่มที่มี
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเช่น มี
ประวัติทางกรรมพันธุ์ เป็นเบาหวานในพี่น้อง
พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือเป็นเบาหวานในขณะ
ตั้งครรภ์หรือมีบุตร

ด้วยความห่วงใยจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

โทรศัพท์ / โทรสาร 037-210616

E-mail : admin@kaengdinso.go.th



โรคเบาหวาน



จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

โรคเบาหวาน

ป้องกันได้เพียงรู้และเข้าใจ

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติเนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้ได้เต็มที่ สาเหตุเนื่องจากขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือไม่ ขาดฮอร์โมนแต่ร่างกายไม่ตอบสนองต่อฮอร์โมนชนิดนี้ผลที่ตามมาคือระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติ

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. เบาหวานชนิดที่ 1 ร่างกายมีการผลิตอินซูลินน้อยมากหรือขาดอินซูลินโดยสิ้นเชิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะร่างกายสร้างแอนติบอดีทำลายเบต้าเซลล์ที่สร้างอินซูลิน พบประมาณร้อยละ 5-10 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด

2. เบาหวานชนิดที่ 2 ร่างกายไม่สามารถใช้อินซูลินที่ผลิตมาได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน พบประมาณ ร้อยละ 90-95 จากการวินิจฉัยโรคเบาหวานทั้งหมด สำหรับเบาหวานชนิดอื่นๆที่อาจพบได้

แต่แก่ เบาหวานที่เกิดในขณะตั้งครรภ์หรือเบาหวานที่เกิดจากสาเหตุเฉพาะเจาะจง เช่น ความบกพร่องทางพันธุกรรม โรคของตับอ่อน ความผิดปกติของฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งพบได้จำนวนน้อยมากขึ้นเบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถป้องกันได้ สำหรับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้มากกว่าร้อยละ 80 ด้วยการปรับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและเพิ่มการออกกำลังกาย/มีกิจกรรมทางกาย

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่เพิ่มขึ้น ประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักเด็กแรกคลอดมากกว่า 4 กิโลกรัม
2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ได้แก่ อ้วน, ความดันโลหิตสูง, ความผิดปกติของไขมันในเลือด, การขาดการออกกำลังกาย, การเข้ายาบางชนิด

อาการของโรคเบาหวาน

- อาการปัสสาวะบ่อย และอาจพบว่าปัสสาวะมีมดตอมหรือน้ำบ่อยเนื่องจากต้องทดแทนน้ำที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
- กินเก่ง หิวเก่งแต่น้ำหนักจะลด น้ำหนักลดเกิดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาล จึงใช้พลังงานจากการสลายไขมันและโปรตีนจากกล้ามเนื้อ ยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้หญิงคันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา เห็นภาพไม่ชัด ตาพร่ามัว
- ขาไม่มีความรู้สึก หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ ทำให้เส้นประสาทเสื่อมเกิดแผลที่ทำได้ง่าย

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน

การรับประทานอาหาร

- เลือก อาหารที่เหมาะสม มีความหลากหลาย 5 หมู่เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- เลือกอาหารที่รสไม่จัด ลดการรับประทานอาหารที่มีรสชาติ หวาน มัน เค็ม เพิ่มรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวาน