

แนะผู้ป่วยเบาหวานเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำผู้ป่วยโรคเบาหวานให้หลีกเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เน้นกินให้ตรงเวลาครบ 5 หมู่ และหลากหลาย หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอและดูแลสุขภาพเท้า

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย รักษาราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่จะยังไม่รู้ตัวจนกว่าจะแสดงอาการ เช่น น้ำหนักลด ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย กินจุบจิบ ผลหลายซ้ำ อ่อนเพลีย ซ้ำปลายมือ ปลายเท้า สายตามืดปกติ ซึ่งเกิดจากน้ำตาลในเลือดสูง ถ้าปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา อาทิ เบาหวานขึ้นจอประสาทตาจนทำให้ตาบอด มีโปรตีนรั่วในปัสสาวะจนทำให้เป็นโรคไตเสื่อม หลอดเลือดที่ขาเสียหายซึ่งมักเป็นร่วมกับอาการเท้าชา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้

เกิดแผลที่เท้าในผู้เป็นเบาหวาน จนบางรายต้องตัดขา และยังทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เมื่อมีการอุดตันหรือแตก ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว และคนใกล้ชิด ทั้งผู้ป่วยและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อว่า ผู้ป่วยเบาหวานจึงต้องควบคุมอาหารเพื่อช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด ด้วยการเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายโดยเลือกกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และธัญพืชไม่ขัดสี กินผักเพื่อช่วยในการลดระดับน้ำตาล และรักษาระดับไขมันในเลือด เลือกกินผลไม้ 1 ชนิดต่อมื้อ เน้นที่รสหวานน้อย เช่น กล้วย ส้ม ฝรั่ง แอปเปิล กินเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดหนังและมัน

เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ควรใช้น้ำมันพืช แทนน้ำมันหมู ในการประกอบอาหาร และดื่มนมจืดหรือพร่องมันเนยไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน

“ทั้งนี้ ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป หรือมีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงหรือไขมันในเลือดสูง และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย นับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จึงต้องคุมอาหารและหมั่นดูแลรักษาน้ำหนักตัวเอง รวมถึงเข้ารับการตรวจสุขภาพทุกปีเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ถือเป็นทางเลือกทางหนึ่ง เนื่องจากโรคเบาหวานไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้” นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าว

คนตาบอด...คบได้
คนใจบอด...คบไม่ได้
หลวงพ่อกุณ ตรีสุทธี

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

