กรมการแพทย์

DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

فرتوبوهن فروبتن وركا أمس سومديج فرأسڠكارج ياناسڠوانا، جابتن فرخدماتن فروبتن، كمنترين كصيحاتن عوام.

باهن فڠاجران اونتوق أوسومو، فساكيت، مشاركة .
حال "فنجاڬأن فڤاكيت تيدق برجڠكيت بركفنجاڠن (كنجيڠ مانيس ، داره تيڠكي)"



กรมการแพทย์

DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

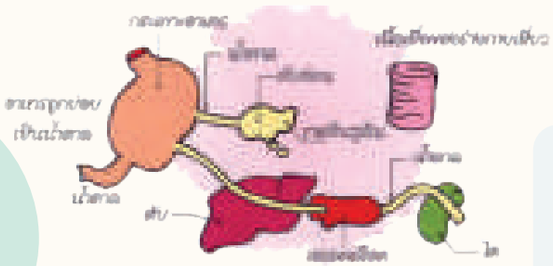
สื่อการสอน สำหรับ อสม. ผู้ป่วย ประชาชน
เรื่อง “การดูแลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง)”



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

افكه فپاكيت كنچيڠ مانيس؟

فپاكيت كنچيڠ مانيس اداله فنيڠكتن ڬولا كلوكوس دالم داره سچارا تيدق واجر كران توبوه تيدق ممفو مڠڬوناكن ڬولا كلوكوس سچارا چكف.



مڠاف ترجادي فپاكيت كنچيڠ مانيس؟

بياسڽ بدان كيت ممفوڤأي هورمون إينسولين يڠ دبوات اوليه فڠكرياس (ตับอ่อน) برتوڬس اونتوق مڠنتركن ڬولا دري مكانن يڠ كيت ماكن كفدا تيسو اونتوق دكوناكن توبوه سباڬي تناك. جك توبوه تيدق تيدق دافت ممبوات إينسولين، مك ايتله نامڽ كنچيڠ مانيس جنيس فرتام يڠ ممرلوكن سونتيكن إينسولين سفنجڠ عمور.
جك توبوه ممبوات إينسولين تيدق ممادأي، اتو إينسوليه تيدق بكرج دڠن بايك، سهڠك ڬولا داره تيڠكي دڠن تيدق واجر، مك نامڽ كنچيڠ مانيس جنيس كدوا، يڠ 95% دتموكن درفد سموا فندريتا فپاكيت كنچيڠ مانيس.

ڬجالا بياس فپاكيت كنچيڠ مانيس

موده ترجادي لوكا، تافي سوسه سمبوه.



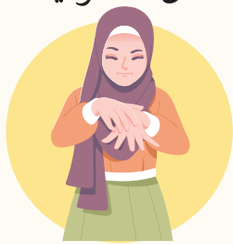
كماهوان سيك منورون.



مات كابور.



كاتل فد كوليت.



برت بدان تورون.



أچف لافر، سليرا ماكن تيڠكي.



تكف كريڠ، دهاك.



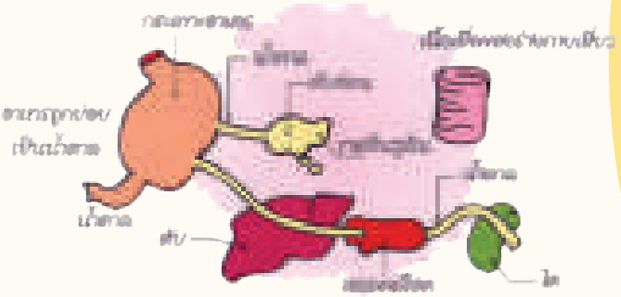
أچف بواڠ اير كچيل



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

โรคเบาหวาน คืออะไร ?

โรคเบาหวาน หมายถึง การที่น้ำตาลกลูโคส
ในกระแสเลือด เพิ่มสูงขึ้นผิดปกติ
เนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้กลูโคสได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ทำไมถึงเป็นเบาหวาน ?

โดยปกติ ร่างกายของคนเราจะมีฮอร์โมนอินซูลินซึ่งผลิตจากตับอ่อน ทำหน้าที่พาน้ำตาลจากอาหารที่เรากินเข้าไปสู่เนื้อเยื่อ
เพื่อให้ร่างกายใช้เป็นพลังงาน **หากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลย จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1** ซึ่งต้องฉีดอินซูลินตลอดชีวิต
หากร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอหรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มที่จะทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้นผิดปกติ เรียกว่า เบาหวานชนิดที่ 2
ซึ่งพบมากถึงร้อยละ 95 ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด

อาการที่พบบ่อยในโรคเบาหวาน



ปัสสาวะมาก
และบ่อยครั้ง



คอแห้ง กระหายน้ำ

หิวบ่อย กินจุ





น้ำหนักลด

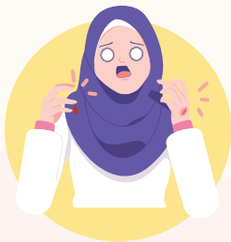
คันตามผิวหนัง





ตามัว
ชาตามปลายมือปลายเท้า

เป็นแผลง่ายแต่หายยาก





ความรู้สึกทางเพศลดลง

برافكه جنيس فپاكيت كنچيڠ مانيس؟

فپاكيت كنچيڠ مانيس دباڬي منجادي جنيس, يايت:

جنيس فرتام. دسببكن اوليه ككوراڠن إينسوليه دالم توبوه. مستي دأوبتي دڠن سونتيكن إينسولين. كباڤكن دتموكن فد كانق-كانق.



جنيس كدوا. دسببكن اوليه چمفوران انتارا ڬجالا رينتاڠن إينسولين دان ككوراڠن إينسولين دالم توبوه. كباڤكن دتموكن فد اورڠ ديواس اتو اورڠ توا يڠ كتورونن ممفوڤأي سجاره فپاكيت كنچيڠ مانيس.

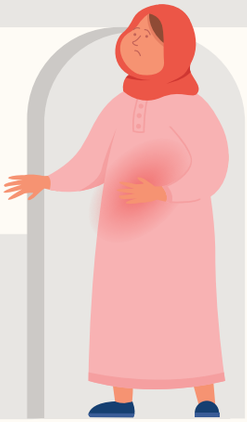


فكتور ريسيكو ترجاديڽ فپاكيت كنچيڠ مانيس جنيس كدوا.

كتورونن (اڠكوتا كلوارك مڠيدف فپاكيت كنچيڠ مانيس)./ عمور لبيه دري 35 تاهون./ ڬموك./
كورڠ برسنم./ تكانن داره تيڠڬي./ فرنه مندريتا كنچيڠ مانيس سماس مڠندوڠ./ فرنه ملاهيركن انق دڠن برت لبيه دري 4 كيلوڬرام.



جنيس كتيك. فپاكيت كنچيڠ مانيس سماس مڠندوڠ. ڬجالا اين اكن سمبوه سنديري سلفس برانق.

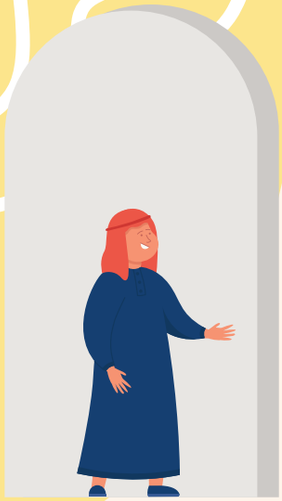


جنيس كأمفت. فپاكيت كنچيڠ مانيس دڠن سبب ترتنتو. سفرت كرادڠن فڠكرياس (ตับอ่อน) بركفنجاڠن، فپاكيت كلاينن فد إيندوكترين ترتنتو، اتو فڠمبيلن اوبت يڠ مڠندوڠ ستيروييد دڠن ماس يڠ فنچڠ، دان لاين لاين.

โรคเบาหวานมีกี่ชนิด ?

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิด ได้แก่



โรคเบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากร่างกายขาดอินซูลิน
จำเป็นต้องรักษาด้วยยาฉีดอินซูลิน
ส่วนใหญ่มักพบในเด็ก



โรคเบาหวานชนิดที่ 2

เกิดจากภาวะดื้ออินซูลิน
ร่วมกับร่างกายขาดอินซูลิน
ส่วนใหญ่พบในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ
ที่มักมีประวัติในครอบครัวเป็นเบาหวาน



โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ภาวะนี้จะหายไปหลังคลอด



โรคเบาหวานที่มีสาเหตุจำเพาะ

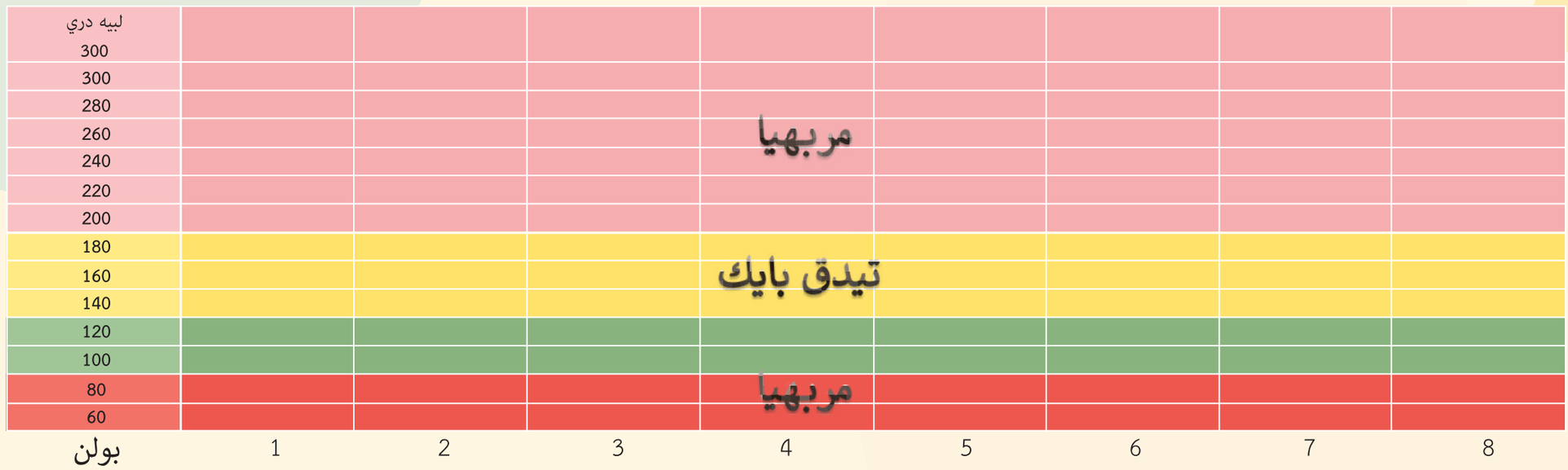
เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง
โรคที่มีความผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางชนิด
หรือการรับประทานยาที่มีสารสเตียรอยด์
เป็นระยะเวลานานๆ เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิด เบาหวานชนิดที่ 2

กรรมพันธุ์ (พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน) / อายุมากกว่า 35 ปี / อ้วน / ขาดการออกกำลังกาย / ความดันโลหิตสูง / เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ / เคยคลอดบุตรที่มีขนาดน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

باڬيمانكه كادر ڬولا داره اندا؟ دان سبراف تيڠكيكه ڬولا داره يڠ دأڠڬف مندريتا كنچيڠ مانيس؟



جك ڬولا داره دالم كوتق ورنا كونيڠ اتو ميره جمبو، اندا مستي تكس دالم كاوالن ڬولا سفاي تورون كفد كوتق ورنا هيجو. كران جك دبياركن، اي اكن ممبهايكن ديري اندا. دان جك برادا دالم كوتق ورنا ميره، ممكين ترجادي كران ڬولا دالم داره رنده.

كادر ڬولا دالم داره ممستيكن ترجادين كنچيڠ مانيس.
كادر ڬولا دالم داره سبلوم ماكن سارفن فاڬي (برفواس سلام سكورڠن 8 جم سبلوم ممريقسا).

ڬولا دالم داره كورڠ دري 100 ميليڬرام ستيف ديسيليتر = بياس.

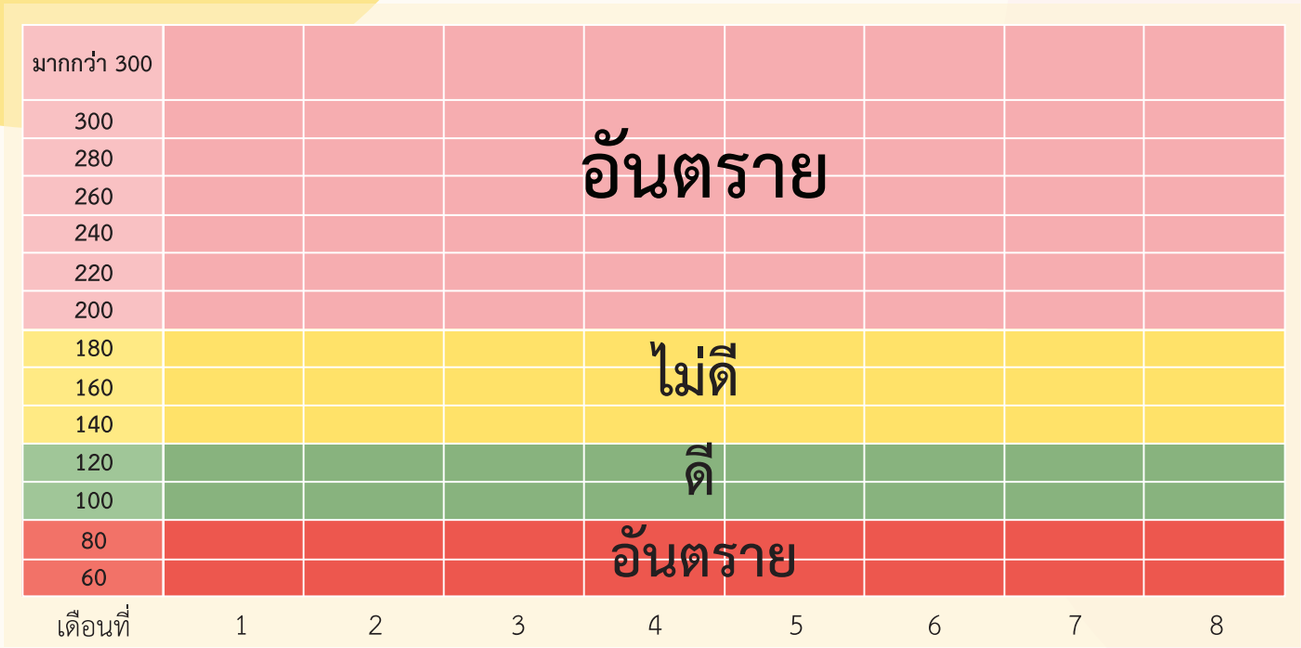
ڬولا دالم داره انتارا 125-100 ميليڬرام ستيف ديسيليتر = مولاي مندريتا كنچيڠ مانيس.

ڬولا دالم داره 126 ميليڬرام ستيف ديسيليتر ستله 2 كالي فريقسا = مندريتا كنچيڠ مانيس.

*ڤمريقسأن ڬولا داره سبلوم ماكن سارفن فاڬي سهاج موڠكين تيدق چوكوف اونتوق مننتوكن سام اد اندا مڠيدف كنچيڠ مانيس. كتاهنن ترهادف ڬلوكوس جوڬ ڤرلو داوجي. خصوصن، مريك يڠ ڬولا دارهن سبلوم سارفن فاڬي اداله دالم جولت 125-100 ميليڬرام ستيف ديسيليتير. جك نيلاين اياله 200 ميليڬرام ستيف ديسيليتير اتو لبيه، اي دأڠڬف كنچيڠ مانيس.

ค่าระดับน้ำตาลในเลือดของท่านเป็นอย่างไร และ ค่าน้ำตาลในเลือดเท่าใด จึงถือว่าเป็น เบาหวาน

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



ถ้าน้ำตาลอยู่ในเขต สีเหลือง หรือ สีชมพู ท่านต้องเข้มงวดในการควบคุมน้ำตาลของท่าน เพื่อให้ลดลงมาที่เขต สีเขียว เพราะถ้าปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อตัวท่าน ถ้าอยู่ในเขต สีแดง อาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ

ระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนอาหารเช้า (อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจ)

- ผลการตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร = ปกติ
- ผลน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร = เริ่มเป็นเบาหวาน
- ผลการตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือด 2 ครั้ง มีค่าตั้งแต่ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ขึ้นไป = เป็นเบาหวาน

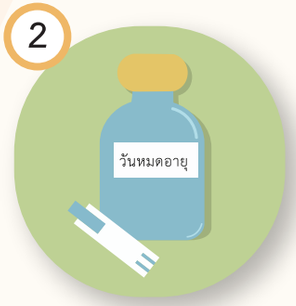
* การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าเป็นเบาหวานหรือไม่ ควรทดสอบความทนต่อระดับกลูโคสด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีผลน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าอยู่ในช่วง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โดยถ้ามีค่าตั้งแต่ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ขึ้นไปถือว่าเป็น **เบาหวาน**

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

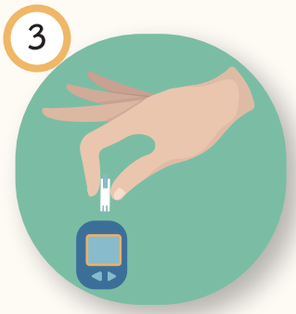
سونتيق فريقسا كادر ڬولا داره د هوجوڠ جاري.



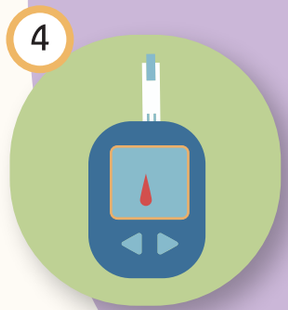
باسوه تاڠن اندا دڠن برسيه.



فريقسا تاريخ لوڤوت الت ڤريقسا.



ماسوقكن الت دڠن ڤانه مڠهالا ك اره ڤرانتي.



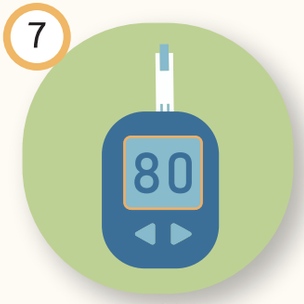
ترداڤت تندا تيتيسن داره بركليڤ ڤد لاير.



سونتيق داره دري تڤي هوجوڠ جاري. بواڠ تيتيسن داره ڤرتام كران موڠكين ترچمر.



تيتيسكن تيتيسن داره كدوا ك هوجوڠ الت.



حاصيل ڤڠوكورن اكن دڤاڤركن ڤد لاير سلڤس 5 ساعت.



بواڠ الت ڤريك سا دان جاروم يڠ تله دكوناكن ك دالم بكس يڠ سلامت.

فنيلاين كادر ڬولا دالم داره

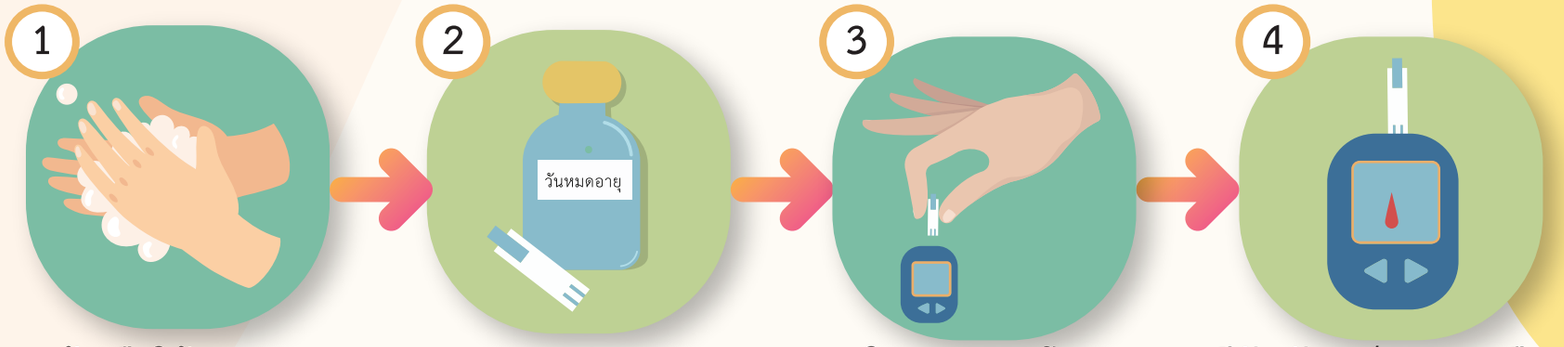
اونتوق فڠيدف ڬولا داره سماس مڠندوڠ

(كادر ڬولا دالم داره (ميليڬرام ستيف ديسيليتر	كادر ڬولا توجوان
كادر ڬولا دالم داره ستله برفواس	70-90
كادر ڬولا دالم داره ستله ماكن 2 جم	كورڠ دري 140

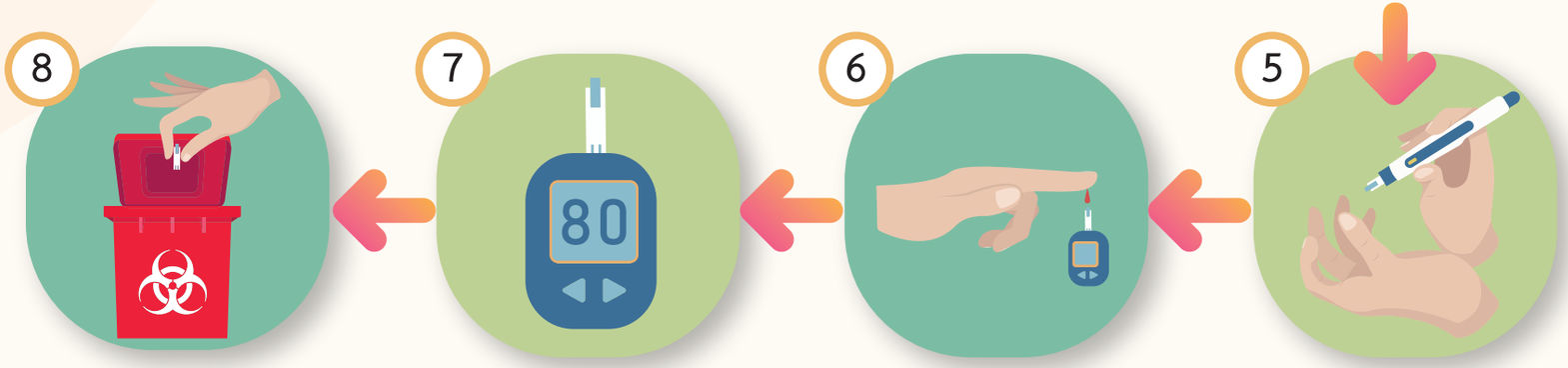
اونتوق فڠيدف ڬولا داره بياس

كادر ڬولا دالم داره (ميليڬرام ستيف ديسيليتر)	كادر ڬولا توجوان
كادر ڬولا دالم داره ستله برفواس	80 -130
كادر ڬولا دالم داره ستله ماكن 2 جم	كورڠ دري 180

การตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



1. ล้างมือให้สะอาด และเช็ดมือให้แห้ง
2. ตรวจสอบวันหมดอายุ ของแถบตรวจ
3. ใส่แถบตรวจโดย หันลูกศรชี้เข้าหาเครื่อง
4. มีสัญลักษณ์ รูปหยดเลือด กะพริบบนหน้าจอ



5. เจาะเลือดจากด้านข้างของปลายนิ้ว ทิ้งเลือดหยดแรก เพราะอาจปนเปื้อน
6. ใช้เลือดหยดที่ 2 แตะที่ปลายแถบ
7. ผลการวัดจะแสดง ที่หน้าจอหลังจากนั้น 5 วินาที
8. ทิ้งแถบตรวจและหัวเข็มที่ใช้แล้ว ในภาชนะที่ปลอดภัย

การแปรผลระดับน้ำตาลในเลือด

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานทั่วไป

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)	ค่าน้ำตาลเป้าหมาย
น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร	80 -130
น้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชม.	น้อยกว่า 180

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ระดับน้ำตาล (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)	ค่าน้ำตาลเป้าหมาย
น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร	70-90
น้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชม.	น้อยกว่า 140

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ڬجالا كومفليكاسي فپاكيت كنچيڠ مانيس يڠ بياس دتموكن.

كومڤليكسي كنچيڠ مانيس تربهاڬي كڤد 2 جنيس:

كومڤليكسي بركڤنجاڠن،

- لومڤوه ستڠه، لومڤوه سلوروه.
- كنچيڠ مانيس نايك ك مات.
- اوتوت جنتوڠ ككوراڠن داره.
- ككاكالن بواه ڤيڠكڠ.
- سيكس تيدق برفوڠسي.
- كبس جاري كاكي، موده لوك، دان بركموڠكينن جاري كاكي/كاكي دڤوتوڠ

كومڤليكسي لڠسوڠ، سڤرتي:

ڬجالا ڬولا دالم داره رنده.

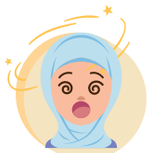
برڤلوه،



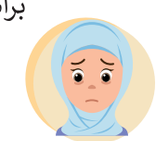
ڬيڬرن تاڠن، جنتوڠ بردبر-دبر،



براس لاڤر



ڤنيڠ كڤالا/ كليرو



لتيه، تاڠن دان كاكي تيدق برتناك.

ڬولا داره نايك سرتا مرتا.

موال، مونته





ساكيت كڤالا، ساكيت ڤروت، دان تيدق سليسا.



سسق نفس دان لتيه.



مڠوروس ڬجالا ڬولا دالم داره رنده.

سنتياس باوا ڬولا-ڬولا برسام اندا. اڤبيل اد ڬجالا كورڠ ڬولا، ماكن ڬولا-ڬولا دڠن سكرا.

هندقله مماكاي باجو برڤوكيت، توليسكن نام، علامت، نومبور تيليفون يڠ بوليه دهوبوڠي. دان ڤاتكن چارا ممبنتو جك تيدق سدركن ديري.

جك تيدق سدركن ديري اتو مڠالمي ساون، جاڠن بريكن ماكنن ملالوءي مولوت. برڠڬس ك رومه ساكيت.



ڤنچيڬاهن كومڤليكسي بركڤانجاڠن.

چكه دان ڤرلاهنكن دڠن مڠاول قدر ڬولا دالم داره

تكنن داره

لمق دالم داره.

افكه يڠ ڤرلو اندا لاكوكن جك اندا مڠالمي ڬجالا ڬولا دالم داره تيڠكي؟



مينوم باڤق اير
بريحت
جاڠن لوڤا مينوم اوبت
ممڤركتات اتورن ماكن
منچاري چارا اونتوق مڠورڠكن ستريس
ڤريك سا قدر ڬولا دالم داره
جك ڬجالا تيدق برتمبه باءيق، سكرا تموي دوقتر.

ภาวะแทรกซ้อนของเบาหวานที่พบบ่อย

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเฉียบพลัน



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดศีรษะ ปวดท้อง
ไม่สบายตัว



หอบ เหนื่อย

ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ



มือสั่น ใจสั่น



เหงื่อออก



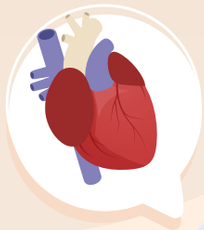
รู้สึกหิว

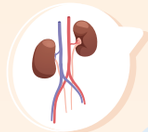


มึนงง สับสน



อ่อนเพลีย
แขนขาไม่มีแรง





ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง

- อัมพฤกษ์ อัมพาต
- เบาหวานขึ้นตา
- กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- ไตวาย
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ชาปลายเท้า เกิดแผลง่าย
  และมีโอกาสถูกตัดนิ้วเท้า / ขา

ควรทำอย่างไร เมื่อมีอาการน้ำตาลในเลือดสูง

ดื่มน้ำให้มาก
นอนพัก
อย่าลืมกินยา
คุมอาหารให้เคร่งครัด
หาวิธีลดความเครียด
ตรวจดูระดับน้ำตาลในเลือด
อาการไม่ดีขึ้น รีบไปพบแพทย์



การจัดการภาวะฉุกเฉิน จากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

- ควรพกลูกอมติดตัวอยู่เสมอ เมื่อมีอาการของน้ำตาลต่ำ ให้อมลูกอมทันที
- ควรใส่เสื้อที่มีกระเป๋า เขียนชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ และระบุวิธีการช่วยเหลือหากพบว่าหมดสติ
- ถ้าไม่รู้สึกตัวหรือมีอาการชัก ห้ามให้อาหารทางปากเด็ดขาด รีบนำส่งโรงพยาบาล

การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง

ป้องกันและชะลอได้ โดยควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด
ความดันโลหิต
ไขมันในเลือด

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

منجاك كاكي ڤندريتا كنچيڠ مانيس.

ڤنجاڬان اساس كاكي.



- برسيهكن كاكي ستيف كالي مندي.
- ڬوناكن كاين لمبوت اونتوق مڠريڠكن كاكي. كريڠكن كاكي. ساڤو چله كلڠكڠ دان چله-چله جاري كاكي.
- اوليسكن كريم اتو لوسيين ڤد بهاڬين بلاكڠ كاكي دان تاڤق كاكي.
- ڤاكي ساروڠ كاكي ستيف كالي سبلوم مماكي كاسوت.
- سنتياس مماكاي كاسوت ولوڤون برجالن كاكي د دالم رومه.
- ڤريقسا كاكي اندا ستيف هاري اونتوق ممريقسا لوك، لبم. ليچيت، ملڤوه، بڠكق، كميرهن، رتق اتو تيدق.

ควรทำ ไม่ควรทำ

اڤ يڠ تيدق ڤاتوت دلاكوكن.



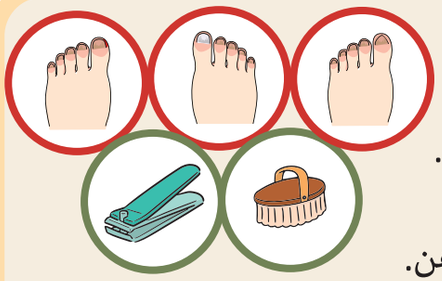
- جاڠن برجالن تنڤا الس كاكي.
- جاڠن اوليسكن ڤسلين اتو كريم د چله جاري دان د سكليليڠ كوكو كاكي.
- جاڠن مرندام كاكي دالم جنيس اير اڤ ڤون.
- جاڠن دودوق كاكي برسيلڠ.
- جاڠن مروكوق.
- جاڠن ڤوتوڠ كتوات، كوليت ماتي، كوليت تبل دڠن سنديري.

ڤميليهن كاسوت.



تيدق ڤاتوت مماكي سليڤر.
تيدق ڤاتوت مماكي كاسوت يڠ كتت.
ڬوناكن كاسوت برتوميت رات دڠن تالي يڠ داڤت دسسوايكن.

ڤنجاڬان كوكو كاكي.



- ڤوتوڠ سڤنجڠ باتس كوكو. ڬوناكن كيكير ڤڠكيلڤ اونتوق مڠكيلڤ.
- ماوتوڠ كوكو ستيف ميڠكو.
- ڬوناكن سيكت يڠ لمبوت اونتوق مڠكوسوق چلاه كوكو دڠن ڤرلاهن.
- جاڠن ميماواوتوڠ كوكو ماسوق ك دالم ايسي.
- جاڠن ماوتوڠ سنديري كوكو تبل / كوكو ماسوق ك دالم. هندقله بروندیڠ دڠن دوكتور.
- كوكو يڠ برورنا ڤوتيه كروڠ دان مڠلوڤاس مننداكن دجڠكيتي جامور. مستيله برجومڤا دوكتور.

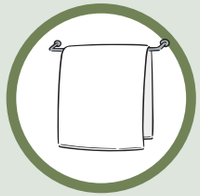
การดูแลเท้าผู้เป็นเบาหวาน

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

การดูแลเท้าเบื้องต้น



ทำความสะอาดเท้า
ทุกครั้งที่อาบน้ำ



ใช้ผ้านุ่มๆ
เช็ดเท้าให้แห้ง
เช็ดตามง่าม
และซอกนิ้วเท้า



ใช้ครีมหรือโลชั่นทาบางๆ
บริเวณหลังเท้าและฝ่าเท้า



สวมถุงเท้าทุกครั้ง
ก่อนใส่รองเท้า



ตรวจเท้าทุกวันว่ามีแผล
รอยช้ำรอยถลอก
แผลพุพอง บวมแดง
แตก หรือไม่

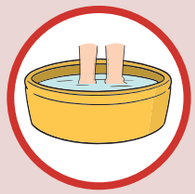


สวมรองเท้าเสมอ
แม้เดินในบ้าน

สิ่งที่ไม่ควรทำ



ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง



ไม่ควรแช่เท้า
ในน้ำทุกชนิด



ไม่ควรสูบบุหรี่



ไม่เดินเท้าเปล่า



ไม่ควรทาวาสลีน
หรือครีม ที่ซอกนิ้ว
และรอบเล็บเท้า



ไม่ตัดหูด ตาปลา
หนังด้าน ด้วยตัวเอง

การดูแลเล็บเท้า

ควรทำ ไม่ควรทำ



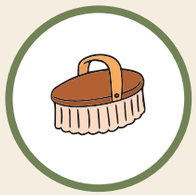
ห้าม ตัดเล็บลึก
ถึงจมูกเล็บ



ตัดเล็บทุกสัปดาห์ ตามแนวขอบเล็บ
และใช้ตะไบขัดลบคม



เล็บที่สีขาวขุ่น เป็นขุย
แสดงว่า ติดเชื้อราที่เล็บ
ควรปรึกษาแพทย์



ใช้แปรงนุ่มๆ ถูซอกเล็บเบาๆ



ห้าม ตัดเล็บที่หนา
หรือ เล็บขบเอง
ควรปรึกษาแพทย์



การเลือกรองเท้า

1.ไม่ควรสวมรองเท้าแตะ
2.ไม่สวมรองเท้าคับ
3.ใช้รองเท้าส้นเรียบ สายปรับได้

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ماكنن يڠ سسواي اونتوق ڤساكيت كنچيڠ مانيس.



ماكن لڠكڤ 5 كومڤولن ماكنن، ايلڤكن ماكنن يڠ ساڠت مانيس، ماسين، ساڠت برلمق.



اتوركن بهاڬين ماكنن مڠيكوت اتورن سايورن: تڤوڠ : داڬيڠ = 2 : 1 : 1.



لبيه باڤق ماكن سايور-سايورن. اوتامكن سايور سايورن تمڤتن يڠ ممڤوڤاءي باڤق سرت. دان سايور-سايورن يڠ منورونكن ڬولا دالم داره، سڤرتى ڤريا، سايورن چيڠدا، نيمبا، ڤڬاك.



ايلڤكن ماكنن برلمق دان كوليسترول سڤرت داڬيڠ برلمق، كوليت ايم، سنتن، ماكنن برڬوريڠ.



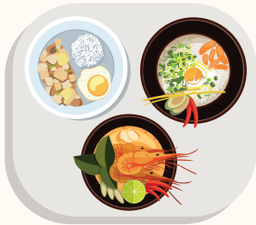
ماكن تيدق لبيه درڤد 1 ڬيڠكم ماكنن تنڤا ڬولا سهاري، ايلڤكن بواه يڠ ساڠت مانيس. سڤرتي دورين، نڠكا، لوڠن، لوني، بواه-بواهن كريڠ.



ايلڤكن مينومن مانيس، مينومن تناك. مينوم اير بياس. جك مينوم سوسو هاروس سوسو تنڤا كريم.



ڤيليه ماكنن يڠ دربوس، دكوكوس، دبكر مڠكنتيكن ماكنن يڠ دڬوريڠ اتاو دتوميس.



ماكن سچارا بركالا دان لڠكڤكن 3 كالي سهاري.



حدكن ماكنن برڬولا دان تيڠڬي ڬارام.

อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



กินอาหารครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด
เค็มจัด ไขมันสูง



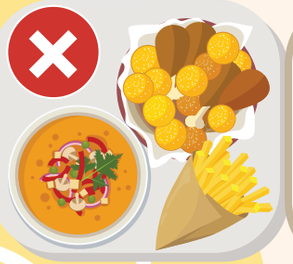
จำกัดอาหารที่มีน้ำตาล
และอาหารที่มีเกลือสูง



รับประทานอาหารเป็นเวลา
และให้ครบ 3 มื้อต่อวัน



จัดสัดส่วนของอาหารโดย
ผัก : แป้ง : เนื้อสัตว์
2 : 1 : 1



หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน
และคอเลสเตอรอล
เช่น เนื้อติดมัน หนังไก่
กะทิ ของทอดต่างๆ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มบำรุงกำลัง
เลือกดื่มน้ำเปล่า หากดื่มนมควรเลือกนมพร่องมันเนย



รับประทานอาหารประเภทผักให้มากขึ้น เน้นผักพื้นบ้าน
ที่เส้นใยมาก และผักที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เช่น มะระขี้นก
ผักเชียงดา สะเดา ใบบัวบก



รับประทานอาหาร รสไม่หวาน ไม่เกิน 1 กำมือต่อวัน
หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย
น้อยหน่าผลไม้แห้งต่างๆ

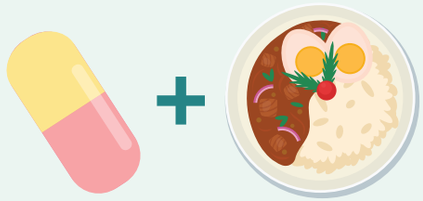


เลือกรับประทานอาหาร ประเภทต้ม นึ่ง ย่าง
แทน ทอดหรือผัด

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

مينوم اوبت اونتوق مڠورڠكن ڬولا دالم داره.





چارا مينوم اوبت برسام ماكنن.

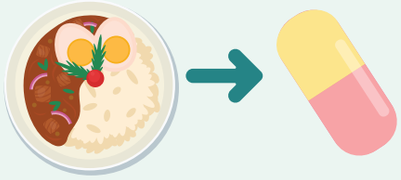
ماكن اوبت دڠن سواڠن ڤرتام ماكنن. كالو ترلوفا مينوم مك تيدق ڤرلو مينوم اوبت.

جك ترلوڤا مينوم اوبت برسام ماكنن، مك مينوم سكرا سلڤس ماكن، تتاڤي كبركسانن اوبت اكن بركورڠ.

چارا مينوم اوبت سبلوم- سلڤس ماكن.



اوبت سبلوم ماكن، 30-60 مينيت سبلوم ماكن.



اوبت ستله ماكن، 15-30 مينيت سلڤس ماكن.

ستله مينوم اوبت سبلوم ماكن، مستيله ماكن سسواي كتنتوان دوقتر.

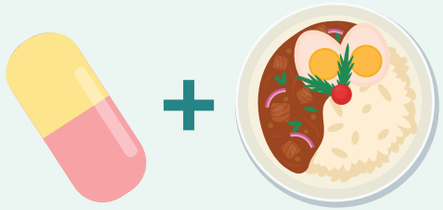
مينوم/سونتيق اوبت مڠيكوت سارنن دوكتور سچارا تراتور.

جاڠن كورڠكن اتو تمبه قدر سنديري.

การใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

วิธีกินยาพร้อมอาหาร



กินยาพร้อมอาหารคำแรก
มื้อไหนไม่ได้กินอาหาร ไม่ต้องกินยา

ถ้าลืมกินยาพร้อมอาหาร
ให้กินหลังอาหารได้ทันที

แต่ประสิทธิภาพของยาจะลดลง

กินยา/ฉีดยาตาม
คำแนะนำของแพทย์
อย่างสม่ำเสมอ

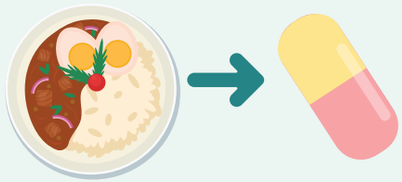
ไม่ปรับลดหรือ
เพิ่มขนาดยาเอง



วิธีกินยาก่อน –หลังอาหาร



ยาก่อนอาหาร 30-60 นาที



ยาหลังอาหาร 15-30 นาที

เมื่อกินยาก่อนอาหารแล้ว
ต้องกินอาหาร
ตามที่แพทย์กำหนด

مينوم اوبت سماس برڤواسا رمضان اونتوق ڤساكيت كنچيڠ مانيس.

ڤواسا ڤد بولن رمضان باڬي اومت اسلام. اكن مناهن ديري دري ماكن، ترماسوق اوبت. سجق تربيت ماتهاري هيڠك تربنم ماتهاري. تتاڤي سچارا عموم ڤساكيت كنچيڠ مانيس تيدق سسواي اونتوق برڤواسا. كران اكن منيڠكتكن ريسيكو كولا داره رنده اتو كولا داره تيڠڬي.

اوبت مينوم.



ڤساكيت يڠ مينوم اوبت متفورمين 3 كالي سهاري، مينومله 1 بوتير سماس ماكن سحور، دان 2 بوتير لاڬي سماس بربوك ڤواسا.
ايلڤكن اوبت سولفونيلورياس يڠ بركسن دڠن ماس يڠ لام.

ڤساكيت يڠ مينوم اوبت سولفونيلورياس سكالي سهاري، مينومله اوبت ڤد ماس بربوك ڤواس.
ڤساكيت يڠ مينوم اوبت سولفونيلورياس دوا كالي سهاري، مينوم 1 بوتير سماس بربوك ڤواس دان ستڠه بوتير سماس ماكن سحور، اتو برهنتي مينوم اوبت جك ترداڤت كولا داره رنده.
جك منريما اينسولين يڠ بركسن ڤيندىق، تياد ڤلاراسن دوس اتو چارا مينوم اوبت.

اوبت سونتيق.

اوبت سونتيق اينسولين كومبيناسي اتو جنيس يڠ بركسن چڤت سدرهان هندقله دتوكر كڤد اينسولين اساس يڠ مڠاول قدر كولا داره سڤنجڠ هاري

باڬي ڤساكيت يڠ منريما اينسولين بركسن سدرهان دوا كالي سهاري، مستي سونتيق ساتو جاروم سبلوم بربوك ڤواس. دان ستڠه جاروم سماس ماكن سحور، اتو برهنتي سام سكالي جك ترداڤت كولا داره رنده.
اينسولين اساس مستي دكورڠكن قدر 40 30 ڤراتوس اتو دسسوايكن.

*سلاين ڤلاراسن قدر اوبت دان چارا منريما اوبت، ڤساكيت ڤرلو ممريقسا قدر كولا دالم داره مريك. جك قدر كولا كورڠ درڤد 70 ميليكرام ستيف ديسيليتير اتو لبيه تيڠڬي درڤد 250 ميليكرام ستيف ديسيليتير، ڤاتوت برهنتي ڤواس، ماكن سچارا سدرهان، تيدق ماكن برلبيهن.

การกินยาในช่วงถือศีลอด เดือนรอมฎอนของผู้ป่วยเบาหวาน

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

การถือศีลอด ในช่วงเดือนรอมฎอนของชาวมุสลิม จะมีการงดรับประทานอาหารรวมไปถึงยารักษาโรค ตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งพระอาทิตย์ตกดิน แต่โดยทั่วไปแล้ว ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่เหมาะกับการอดอาหาร เนื่องจากจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

ชนิดยากิน

ผู้ป่วยที่ได้รับ metformin วันละ 3 ครั้ง ให้ทาน 1 เม็ด พร้อมอาหารเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้นและอีก 2 เม็ด พร้อมอาหารมื้อเย็น

หลีกเลี่ยงการใช้ sulfonylureas ที่ออกฤทธิ์ระยะยาว

ผู้ป่วยที่ใช้ sulfonylureas วันละ 1 ครั้ง ให้ทานยาในมื้อเย็น

ผู้ป่วยที่ได้ sulfonylureas วันละ 2 ครั้งให้ทานยา 1 เม็ดในมื้อเย็น และลดขนาดลงครึ่งหนึ่งในตอนเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หรืองดทานยาหากมีอาการภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

หากได้รับยาในกลุ่มอินซูลินที่ออกฤทธิ์ระยะสั้น ไม่จำเป็นต้องปรับขนาดยาหรือวิธีการทานยา

ชนิดยาฉีด

ยาฉีดอินซูลินผสมหรือชนิดที่ออกฤทธิ์เร็วปานกลาง ควรเปลี่ยนเป็นอินซูลินพื้นฐาน ที่ควบคุมระดับน้ำตาลตลอดทั้งวัน

สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับอินซูลินที่ออกฤทธิ์เร็ว วันละ 2 ครั้ง ให้ฉีด1ครั้งก่อนอาหารมื้อเย็น และลดขนาดลงครึ่งหนึ่ง ตอนมื้อเช้าก่อนอาทิตย์ขึ้น หรือ งดเลยหากมีอาการภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

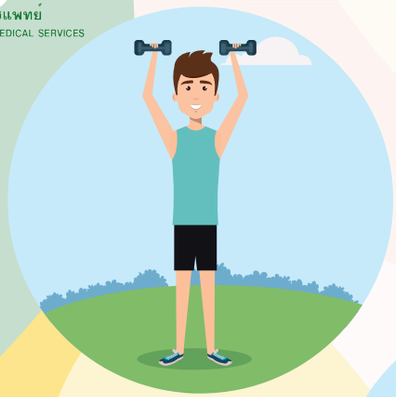
อินซูลินพื้นฐานควรมีการปรับลดขนาดลง ร้อยละ 30 – 40 หรือตามความเหมาะสม





* นอกจากการปรับขนาดยาและวิธีรับประทาน **ผู้ป่วยควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือด หากระดับน้ำตาลต่ำกว่า 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือสูงกว่า 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ควรหยุดการถือศีลอด** รับประทานอาหารแต่พอดี ไม่ทานมากเกินไป

برسنم سڤاي سلامت اونتوق ڤساكيت كنچيڠ مانيس.







سنامن برسمڤنا دڠن تيڠكه لاكو ماكن. باڬي ستيڤ 1 كيلوڬرام ڤنورونن برت بادن، تكانن داره اكن منورون سهيڠك 1 ميليمتر مركوري. مڠورڠكن ڤلواڠ مڠيدف ڤياكيت جنتوڠ دان سالورن داره ڤد ماس هادڤن. ڤنورونن برت بادن سباڤق 10 كيلوڬرام بركاءيتن دڠن ڤنورونن تكانن داره سباڤق 5 هيڠك 20 ميليمتر مركوري. دان هاروس دكورڠكن سكوراڠ-كورڠث 2 ميليمتر مركوري. (ڤد اورڠ بياس تنڤا ڤياكيت) اكن مڠورڠكن كموڠكينن ڤياكيت جنتوڠ دان سالورن داره.

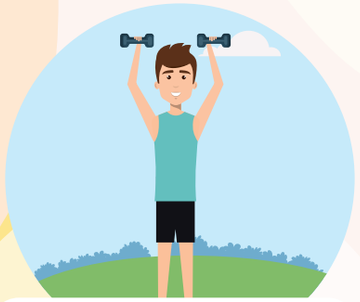
سنامن دان لڠكه برجاك-جاك سبلوم برسنم

- ڤمريقسأن فيزيكل اونتوق مڠتهوي ڬجالا كومڤليكسي سبلوم برسنم.
- ماكن كربوهيدرات سبلوم برسنم.
- ايلڤكن سونتيكن اينسولين ڤد اوتوت يڠ اكتيف.
- هندڤله ممريقسا كاكي ستياف هاري اونتوق مڠلڤكن كچدرأن كاكي.
- ڤاكي ساروڠ كاكي دان كاسوت يڠ سسواي دان موات ڤد كاكي.
- هندڤله مينوم اير يڠ چوكوف اونتوق ممنوهي كڤرلوان بادن سماس برسنم.
- هندڤله ممريقسا كاكي ستيف هاري اونتوق مڠهينداري ترجادي لوكا دكاكي.

مميليه چارا برسنم يڠ بتول دان سسواي.

- سنامن ايروبيق. ايا‌له ڤركرڤن بادن يڠ برتروسن سكوراڠ-كورڠث 20 مينيت، تتاڤي تيدق بوليه ملبيهي 60 مينيت سهاري، اتو مڠومڤولكن 10 مينيت ستيڤ كالي، ڤرلو دلاكوكن سلام 5-3 هاري سميڠكو، سڤرت برجالن، برلاري، برباسيكل.
- لاتيهن رينتاڠن. ايا‌له سنامن يڠ بركنتوڠ ڤد برت ڤرالاتن اتو برت اندا سنديري. اونتوق ممباڠونكن داي تاهن اوتوت. لواڠكن كيرا-كيرا 30-15 مينيت سهاري، 3-2 هاري سميڠكو. ڤمبرت سدرهان، سڤرت مڠكوناكن دومبيبلل، مڠكوناكن بوتول اير اتو ڤاسير، مڠكوناكن تالي ايلاستيق يڠ بوليه ددافتي د رومه.
- لاتيهن فليكسيبيليتي. ادا‌له لاتيهن اونتوق بادن منجادي لمبوت. تياد ريسيكو ساكيت بلاكڠ اتو سندي كاكو دان جوك ريسيكو كچدرأن سماس برسنم، سڤرت ريكڠن. دڠن ملاكوكن 30-10 مينيت ستيڤ كالي، 3 2 هاري سميڠكو

การออกกำลังกายให้ปลอดภัย สำหรับผู้เป็นเบาหวาน



การออกกำลังกายแบบแอโรบิค



การออกกำลังกายแบบแอโรบิค



การฝึกความอ่อนตัว

การออกกำลังกายควบคู่กับการพฤติกรรมการรับประทานอาหาร น้ำหนักตัวที่ลดลง ทุก 1 กิโลกรัม จะทำให้ความดันโลหิตลดลง ได้ถึง 1 มิลลิเมตรปรอท ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคตได้ การลดน้ำหนักลง 10 กิโลกรัม สัมพันธ์กับความดันโลหิตที่ลดลง 5 - 20 มิลลิเมตรปรอท และควรลดอย่างน้อย 2 มิลลิเมตรปรอท (ในคนปกติที่ไม่เป็นโรค) จะลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การปฏิบัติตัวและข้อควรระวังก่อนการออกกำลังกาย

- ตรวจร่างกายเพื่อค้นหาภาวะโรคแทรกซ้อนก่อนการออกกำลังกาย
- ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตก่อนการออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงการฉีดอินซูลินบริเวณกล้ามเนื้อที่ใช้งาน
- ควรสวมใส่ถุงเท้าและรองเท้าให้เหมาะสมและพอดีกับเท้า
- ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายขณะออกกำลังกาย
- ควรสำรวจเท้าทุกวันเพื่อป้องกันการเกิดบาดแผลที่เท้า

การเลือกวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

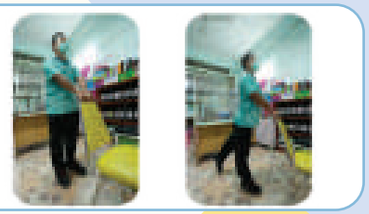
1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที แต่ไม่ควรเกิน 60 นาทีต่อวัน หรืออาจจะสะสมครั้งละ 10 นาที ควรปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน

2) การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยน้ำหนัก จากตัวเองหรืออุปกรณ์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาประมาณ 15-30 นาทีต่อวัน ปฏิบัติ 2-3 วันต่อสัปดาห์ น้ำหนักที่ใช้อยู่ในระดับปานกลาง เช่น การใช้ดัมเบล การใช้ขวดน้ำบรรจุน้ำหรือทราย การใช้ยางยืด ที่สามารถหาได้ในบ้าน

3) การฝึกความอ่อนตัว เป็นการฝึกให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น ไม่เสี่ยงต่อการปวดหลังหรือข้อต่อติด และยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บในขณะออกกำลังกายด้วย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยฝึกครั้งละ 10-30 นาที สัปดาห์ละ 2-3 วัน

لاتيهن فيزيكل اونتوق ورڪا امس دالم كادأن برديري.

(ميجا اتو كروسي يڠ دڪوناكن اونتوق ممكڠ مستي ممڤوڤأي برت يڠ منچوكوڤي سڤاي تيدق بركرق).



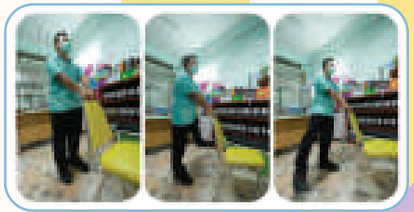
ريڪڠكن بتيس.

كدوا-دوا بله تاڠن ممكڠ تڤي ميجا اتو كروسي. ملڠكه ساتو لڠكه ك بلاكڠ دڠن كاكي كيري، ڤستيكن لوتوت كيري اندا لوروس. هوجوڠ كاكي لوروس ك هادڤن. ڤرلاهن-لاهن چوندوڠ ك هادڤن. بيڠكوكن لوتوت كانن، ڤستيكن توميت كيري تتڤ د اتس لنتاي سڤنجڠ ماس. كاكي كانن تاهن 30 ساعت: اولڠ 4 كالي. كاكي كيري، تاهن 30 ساعت: اولڠ 4 كالي.



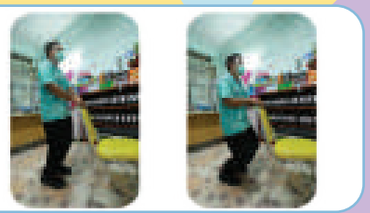
برجينجيت برديري د اتس توميت.

برديري تكق، ممبوك هوجوڠ كاكي، كدوا-دوا بله تاڠن ممكڠ كروسي اونتوق ممبنتو ميوكوڠ. برجينجيت هوجوڠ كاكي ك اتس. تاهن. كمدين تورون سمولا ك كدودوكن اصل، كمدين مڠڠكت هوجوڠ كاكي ك اتس اونتوق برديري دڠن توميت، برهنتي دان تاهن، كمدين كمبالي ك تمڤت سمولا، لاكوكن برسلڠ سلي 10 كالي.



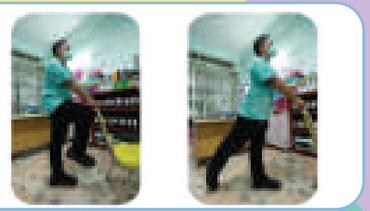
هايون كاكي ك تڤي.

برديري تكق سمبيل ممكڠ سندارن كروسي. اڠكت كاكي ك تڤي. هوجوڠ كاكي مڠهالا ك هدافن، لوتوت لوروس، ڤيڠكڠ لوروس، تيدق ميريڠ.
كاكي كانن: اولڠ 10 كالي. كاكي كيري: اولڠ 10 كالي.



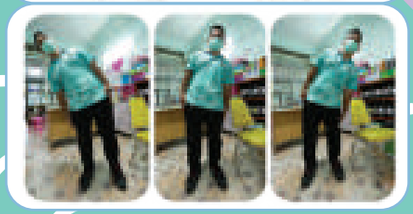
بيڠكوق لوتوت.

ڤكڠ سندارن كروسي. بيڠكوكن (ڤيندبق) كدوا-دوا لوتوت ك كدودوكن يڠ سليسا. ڤستيكن بلاكڠ دان كڤلا اندا تكق. لوروسكن لوتوت اندا ك كدودوكن ڤرمولأن. اولڠ 10 كالي.



رڠكڠ دان لوروس ڤيڠكول.

برديري ممكڠ سنداران كروسي. بيڠكوكن لوتوت كيري دان دكتكن ك دادا اندا. اوسهاكن تيدق ممبوڠكوكن بدان. جاتوهكن كاكي كيري ك باوه دان هايون ك بلاكڠ. ڤستيكن لوتوت لوروس. تاريق كاكي كمبالي ك كدودوكن ڤرمولأن.
كاكي كانن: اولڠ 10 كالي. كاكي كيري: اولڠ 10 كالي.

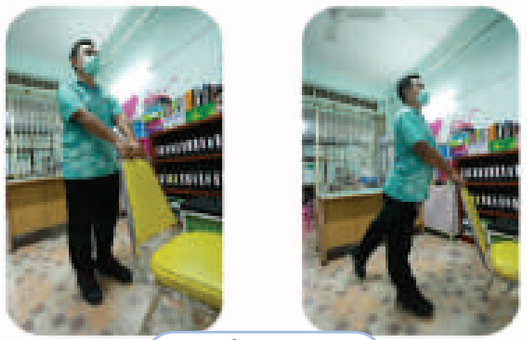


كويڠ بادن.

برديري تكق، ممبوك هوجوڠ كاكي. مڠكويڠ اتو ميريڠكن بدان ك كانن كمدين كمبالي ك سبله كيري بركنتين. چوبا برديري تكق سداڤت موڠكين. اولڠ 10 كالي.

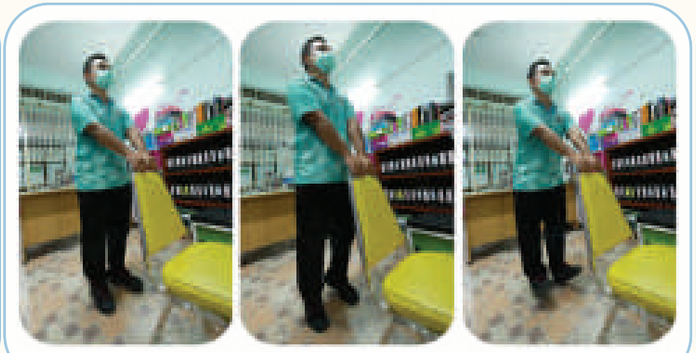
การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในท่ายืน

(โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องมีน้ำหนักเพียงพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)



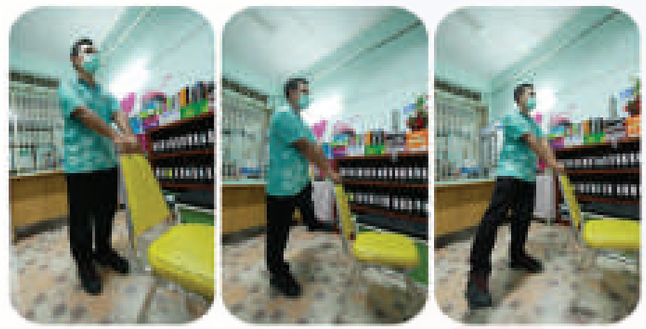
เหยียดน่อง

มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้าย
ถอยไปข้างหลัง 1 ก้าว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง
ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆโน้มตัวไปข้างหน้า
งอเข่าขวา พยายามให้ส้นเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา
ขาขวา ค้างไว้ 30 วินาที : ทำซ้ำ 4 ครั้ง
ขาซ้าย ค้างไว้ 30 วินาที : ทำซ้ำ 4 ครั้ง



เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น

ยืนตัวตรง ปลายเท้าแยกออก
มือทั้ง 2 ข้าง จับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง
เขย่งปลายเท้าขึ้น หยุดค้างไว้ แล้วกลับลงที่เดิม
จากนั้น กระดกปลายเท้าขึ้นยืนบนส้นเท้า หยุดค้างไว้
แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



เหวี่ยงขาออกข้าง

ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาออกไปด้านข้าง
ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรงไม่เอียง
ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



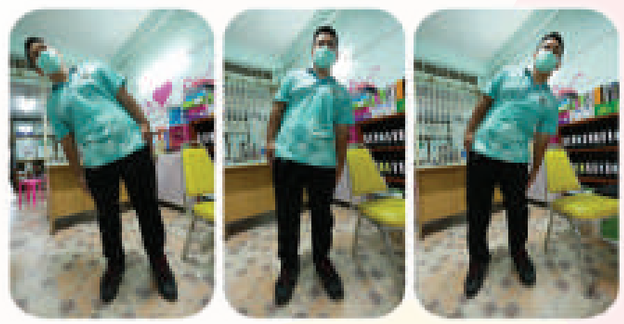
ย่อเข่า

จับพนักเก้าอี้ งอ(ย่อ)เข่าทั้ง 2 ข้างลงในท่าสบาย
ให้หลังและศีรษะตั้งตรง
เหยียดเข่ายืนขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



งอและเหยียดสะโพก

ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก
พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลงแล้วเหวี่ยงไปด้านหลัง
ให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น
ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



โยกลำตัว

ยืนตัวตรงปลายเท้าแยกออก โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา
แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา
พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

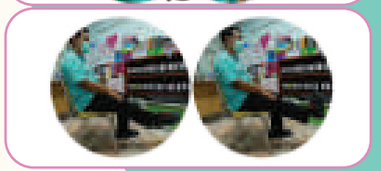
لاتيهن اونتوق ورك امس دالم كادأن دودوق.

(ميجا اتو كروسي يغ دكوناكن اونتوق ممكغش مستي ممقوپأي برت يغ منچوكوڤي سڤاي تيدق بركرق)



ڤنجڤكن ليهير

ا- چوندوڤكن كڤلا ك باوه، كيري اتو كانن. اوسهاكن دكتكن تليڤا دڤن باهو اندا.
كانن: تاهن سلام 10 ساعت، اولڤ 10 كالي. كيري: تاهن سلام 10 ساعت، اولڤ 10 كالي
ب. توندوڤكن كڤلا اندا، اوسهاكن داكو مپنتوه دادا اندا. تاهن سلام 10 ساعت. اولڤ 10 كالي.



لوروس بوكو لالي.

اڤكت بوكو لالي اندا سبراڤ باپق يڤ اندا بوليه. كمدين چوچوق جاري كاكي ك باوه سباپق موڤكين. اولڤ 20 كالي.
ڤوسيڤكن مڤيكوت اره جم 20 كالي. ڤوتر ملاوان جم 20 كالي. لاكوكن ساتو دمي ساتو، اتو لاكوكن ڤد ماس يڤ سام ڤد كدوا-دوا بله.



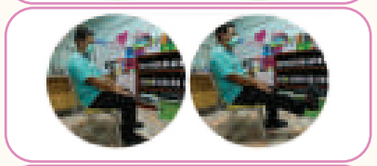
لوروس بلاكڤ.

دودوق دڤن كاكي تربوكا. لتقكن كدوا-دوا تاڤن د هادڤن كدوا-دوا لوتوت. كمدين ڤرلاهن-لاهن ڤيندهكن تاڤن اندا ك
باوه سهيڤك مپنتوه بوكو لالي دان كمدين ماريق كمبالي سرت مڤڤكت توبوه هيڤك تكق لوروس.
لوتوت كيري: 10 اولڤن، لوتوت كانن: 10 اولڤن،



لوروس لوتوت.

لوروسكن كاكي ك اتس. برهنتي دان تاهن سلام 10 مينيت، كمدين تاريق كاكي كمبالي لتق د لنتي.
كانن: اولڤ 10 كالي. كيري: اولڤ 10 كالي.



هنتق كاكي.

دودوق دڤن كدوا-دوا لوتوت بيڤكوق. هنتق ساتو كاكي ك اتس دان ك باوه ڤرلاهن-لاهن. دڤن مناهن كاكي يڤ دهنتق،
لاكوكن ساتو دمي ساتو. كانن: اولڤ 10 كالي. كيري: اولڤ 10 كالي.



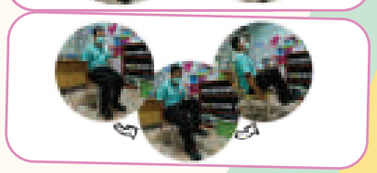
اڤكت تاڤن.

اڤكت ساله ساتو تاڤن ك اتس كڤلا. تاهن سلام 2 منيت، لالو تاريق تاڤن لتق د اتس تاڤن يڤ لاين.
كانن: اولڤ 10 كالي. كيري: اولڤ 10 كالي. لاكوكن كدوا-دوا بله ڤد ماس يڤ سام: اولڤ 10 كالي.



ڤوكول بلاكڤ.

دودوق تكق، اڤكت تاڤن كيري لوروس ك هادڤن كمدين بيڤكوڤكن سيكو. تاريق لڤن اندا كمبالي ك سيسى توبوه.
لڤن كيري: اولڤ 10 كالي. لڤن كانن: اولڤ 10 كالي. لاكوكن كدوا-دوا بله سرنتق: اولڤ 10 كالي.



دودوق د ڤرباريسن.

اڤكت لوتوت ك اتس دان ك باوه بركنتين. اوسهاكن اڤكت لوتوت يڤ تيڤكي. اولڤي 15-10 كالي.

การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในท่านั่ง

(โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องมีน้ำหนักเพียงพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)



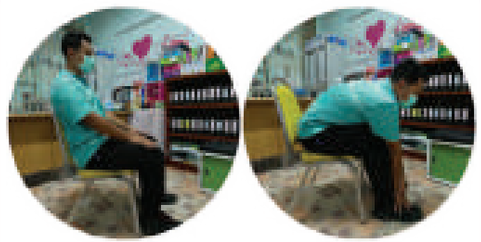
เหยียดคอ

ก.เอียงศีรษะลงด้านซ้ายหรือด้านขวา
พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด
ขวา : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ข.ก้มศีรษะพยายามให้คางจรดหน้าอก
ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



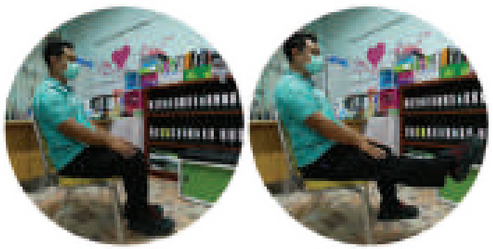
เหยียดข้อเท้า

กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
จากนั้นจิกปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำๆ 20 ครั้ง
หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง
หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง
ทำทีละข้าง หรือทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง



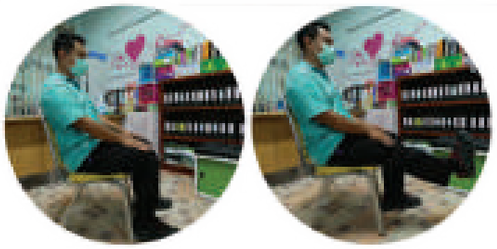
เหยียดหลัง

นั่งแยกขา เอามือทั้ง 2 ข้าง
วางที่ด้านหน้าของหัวเข่าข้างใดข้างหนึ่ง
จากนั้นค่อยๆเลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า
แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง
เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดเข่า

เหยียดเท้าขึ้นมาให้ตรง
หยุดและเกร็งค้างไว้ 10 นาที
แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เตะเท้า

นั่งงอเข่าทั้ง 2 ข้าง เตะเท้าข้างหนึ่ง
ขึ้นลงช้าๆ พร้อมเกร็งขาข้างที่เตะ ทำทีละข้าง
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ยกแขน

ชูแขนข้างหนึ่งเหนือศีรษะ ค้างไว้ 2 วินาที
แล้วดึงมือกลับ วางบนที่วางแขน
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



กรรเชียง

นั่งตัวตรง ยกแขนซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้า
จากนั้นงอข้อศอก ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว
แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



นั่งสวนสนาม

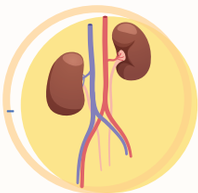
ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน
พยายามยกเข่าให้สูง
ทำซ้ำ 10 – 15 ครั้ง

ڤركارا يڠ ڤرلو دڤريقسا ستياڤ تاهون دان براڤ كرڤ دڤريقسا.

ڤمريقسأن تاهونن اونتوق ممنتو دان منچكه كومڤليكسي يڠ بوليه ميبكن كهيلڠن اڠكوتا بادن دان كواليتي هيدوڤ. ڤرتموان اول بوليه منچكه دان ملمبتكن ڤركمباڠن ڤياكيت.



ريتينوڤتي ديبتيق قد ڤريڠكت اول اتو جك اي ريڠن. ڤڠيدڤ كنچيڠ مانيس تيدق اكن مراساكن اڤ2 كلأينن قد ڤڠليهاتن مريك. ماسيه بوليه مليهت سڤرت بياس. تتاڤي اي بوليه دكنلي سباكي تيدق بياس دڠن ممريقسا ريتينا دڠن ملبركن أيريس.



نيفروڤتي ديبتيق: قد ڤريڠكت اول، تياد ڬجالا. تتاڤي اي بوليه دكتهوي دري اوجين ڤروتيئن البومين اير كنچيڠ. يڠ مڠاندوڠي لبيه درڤد 30 ميليڬرام ستيڤ ڬرام كرياتينين.



ڤمريقسأن كاكي: اونتوق منيلاي تاهڤ ريسيكو لوك كاكي. دان سلسايكن مسئله يڠ تيمبول قد مولاث اڬر رواتن ايت بركسن دان منچكه ڤموتوڠن كاكي.

ڤركارا يڠ مستي دڤريقسا	ككرڤن ڤمريقسأن
ڬولا دالم داره ماس ڤواس	ڤري‌ق‌سا ستيڤ كالي اندا داتڠ برجومڤا دوكتور
هيموڬلوبن ا1چ، اتو ڬولا ڤوراتا	ڤري‌ق‌سا ستيڤ 3 بولن اتو دوا كالي ستاهون قد ڤساكيت يڠ كاولن‌ڬولاث برادا دالم ساسرن
لمق دالم داره	سكورڠ-كورڠث سكالي ستاهون
ڤريقسا تكانن داره	ڤريقسا ستيڤ لاوتن ك دوكتور اتو سكورڠ كورڠث 4 كالي ستاهون
ڤمريقسأن ڬيكي دان مولوت	ستيڤ 6 بولن
مات	دڤريقسا اوليه دقتور مات سكوراڠ-كورڠث سكالي ستاهون
ڤريقسا بواه ڤيڠكڠ	فريقسا ڤروتيئن البومين دالم اير كنچيڠ سكوراڠ-كورڠث 1 كالي ستاهون
كاكي	دڤريقسا دڠن تليتي اوليه ڤتوڬس يڠ ترلاتيه سكوراڠ-كورڠث سكالي ستاهون.

สิ่งที่ต้องตรวจประจำปี และความถี่ในการตรวจ

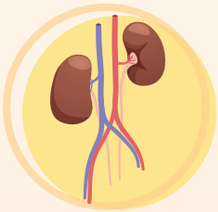
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

การตรวจประจำปีเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะและคุณภาพชีวิต การตรวจพบแต่เนิ่นๆ เป็นการป้องกันและชะลอการดำเนินของโรคได้





จอประสาทตาผิดปกติจากเบาหวาน: ในระยะเริ่มต้นหรือถ้าเป็นน้อยๆ ผู้เป็นเบาหวานจะไม่รู้สึกถึงความผิดปกติในการมองเห็น ยังคงมองเห็นได้ปกติ แต่สามารถรู้ว่าผิดปกติได้จากการตรวจจอประสาทตาโดยขยายม่านตา



โรคไตจากเบาหวาน: ในระยะเริ่มแรกจะไม่มีอาการ แต่สามารถรู้ได้จากการตรวจหาโปรตีนอัลบูมินในปัสสาวะ ซึ่งจะมีปริมาณมากกว่า 30 มิลลิกรัมต่อกรัมครีอะตินีนขึ้นไป



การตรวจเท้า: เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงต่อการเกิดบาดแผลที่เท้า และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรก เพื่อให้การรักษาได้ผลดี และป้องกันการถูกตัดเท้า

สิ่งที่ต้องตรวจ	ความถี่ในการตรวจ
น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร	ตรวจทุกครั้งที่มาพบแพทย์
ฮีโมโกลบินเอวันซี หรือน้ำตาลเฉลี่ย	ตรวจทุก 3 เดือน หรือปีละ 2 ครั้ง ในรายที่ควบคุมน้ำตาลอยู่ในเป้าหมาย
ไขมันในเลือด	ตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ความดันโลหิต	ตรวจทุกครั้งที่มาพบแพทย์ หรืออย่างน้อยปีละ 4 ครั้ง
ฟันและช่องปาก	ตรวจทุก 6 เดือน
ตา	ตรวจโดยจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ไต	ตรวจโปรตีนอัลบูมินในปัสสาวะอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
เท้า	ตรวจอย่างละเอียดโดยบุคลากรที่ผ่านการอบรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ڤڠتهوان عام تنتڠ ڬجالا تكانن داره تيڠكي.

تكانن داره : تكانن دري جنتوڠ يڠ مموميڤا مڠنترکن داره دري جنتوڠ ملالوءي سالورن داره اونتوق ميوبوركن ڤلباكي اڠكوتا بادن سڤرت اوتق، بواه ڤيڠكڠ، لڠن، كاكي، سرت اوتوت جنتوڠ (باڬين يڠ دكوناكن اونتوق مڠوكور تكانن داره ايا له ميليميتر مركوري; mmHg)

قدر تكانن داره دباڬى منجادي 2 نيلاي.

1) قدر سيستوليق. ايا له تكانن داره يڠ داوكور سماس جنتوڠ مڠچوت.

2) قدر ديستوليك. ايا له تكانن داره يڠ داوكور سماس جنتوڠ مڠمبڠ.

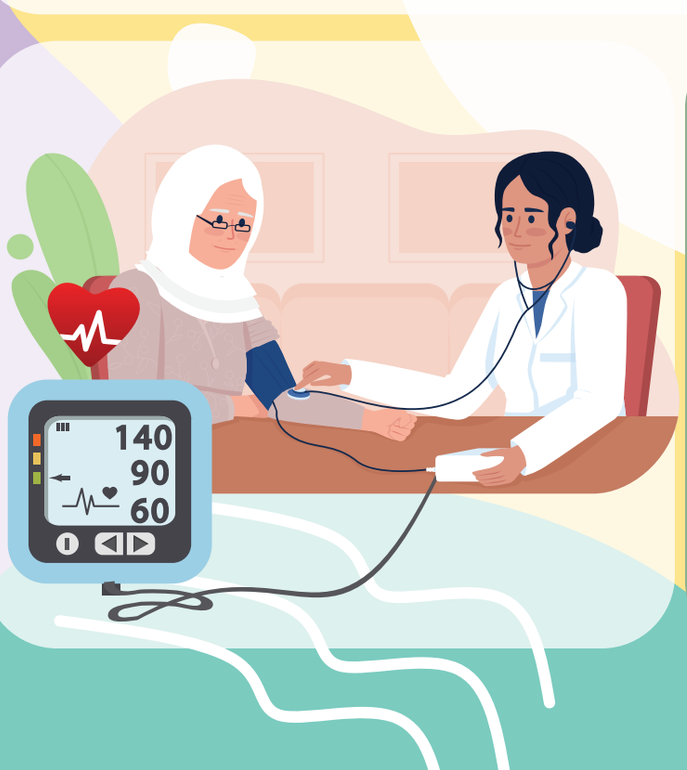
تكانن داره تيڠكي (هيڤيرتنسي) : كادأن د مان بادن ممڤوڤاءي تكانن داره مولاي دري 140/90 mmHg اتو لبيه.

جنيس-جنيس اوكورن تكانن داره

1) ڤڠوكورن تكانن داره د ڤجابت دوقتور.

2) ڤڠوكورن تكانن داره 24 جم. اكن داوكور دان دچاتت ستيڤ 15 مينيت ڤد ماس سياڠ دان ستيڤ 30 مينيت ڤد مالم هاري.

3) ڤڠوكورن تكانن داره د رومه هندقله داوكور دوا كالي ڤد ساتو ماس. سلڠ 2 1 مينيت.



اصطلاح تكنن داره تيڠكي دڠن 3 جنيس ڤڠوكورن

جنيس ڤڠوكورن تكانن داره	نيلاي اتس		نيلاي باوه
ڤڠوكورن تكانن داره د ڤجابت دوكتور	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 140	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 90
ڤڠوكورن تكانن داره 24 جم			
- سياڠ هاري	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 135	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 85
- مالم هاري	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 120	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 70
- 24 جم	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 130	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 80
ڤڠوكورن سنديري تكنن داره د رومه	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 135	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 85

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ความดันโลหิต : แรงดันที่หัวใจบีบตัวส่งเลือดจากหัวใจ ไปตามหลอดเลือด เพื่อเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น สมอง ไต แขน ขา รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ (หน่วยที่ใช้วัดความดันโลหิต คือ มิลลิเมตรปรอท ; mmHg)

ค่าความดันโลหิตที่วัดได้จะมี 2 ค่า

1) **ค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic)** เป็นแรงดันเลือดที่วัดได้ขณะที่หัวใจบีบตัว

2) **ค่าความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic)** เป็นแรงดันเลือดที่วัดได้ขณะที่หัวใจคลายตัว

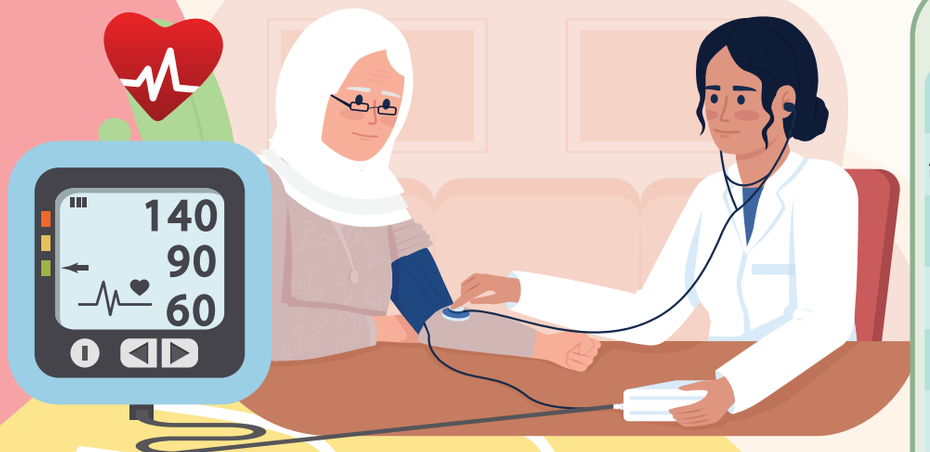
ความดันโลหิตสูง (Hypertension) : ภาวะที่ร่างกายมีระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป

ชนิดของการวัดความดันโลหิต

1) การวัดความดันโลหิตที่สำนักงานแพทย์

2) การวัดความดันโลหิตตลอด 24 ชั่วโมง จะเป็นการวัดและบันทึกทุก 15 นาที ในเวลากลางวัน และทุก 30 นาที ในเวลากลางคืน

3) การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้าน ควรวัดความดันโลหิต คราวละ 2 ครั้ง ห่างกัน 1-2 นาที



นิยามของความดันโลหิตสูง โดยวิธีการวัดทั้ง 3 แบบ

ชนิดของการวัดความดันโลหิต	ค่าตัวบน		ค่าตัวล่าง
การวัดความดันโลหิตที่สำนักงานแพทย์	มากกว่าหรือเท่ากับ140	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ90
การวัดความดันโลหิตตลอด 24 ชั่วโมง			
- ช่วงกลางวัน	มากกว่าหรือเท่ากับ 135	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ 85
- ช่วงกลางคืน	มากกว่าหรือเท่ากับ 120	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ 70
- 24 ชั่วโมง	มากกว่าหรือเท่ากับ 130	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ 80
การวัดความดันโลหิตด้วยตัวเองที่บ้าน	มากกว่าหรือเท่ากับ 135	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ 85

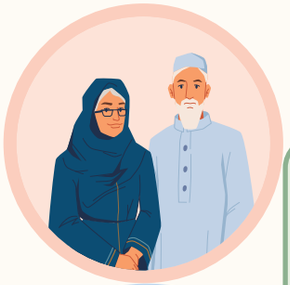
تاهڤ تكانن داره. براڤ يڠ سڤاتوتن.

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ڤمباكين تكانن داره تيڠكي

	تكانن داره نيلاي اتس (mmHg)		تكانن داره نيلاي باوه (mmHg)
تكانن داره بياس	130 - 139	دان/اتو	85 - 89
1 تكانن داره تيڠكي كلس	140 – 159	دان/اتو	90 - 99
2 تكانن داره تيڠكي كلس	160 – 179	دان/اتو	100 - 109
3 تكانن داره تيڠكي كلس	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 180	دان/اتو	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 110
تكنن داره تيڠكي خاص نيلاي اتس	لبيه تيڠكي درڤد اتو سام دڠن 140	دان	كورڠ دري 90

تاهڤ تكانن داره يڠ دكاول دڠن بايك



ورك امس
كورڠ درڤد 90/150 mmHg



اورڠ مودا
كورڠ درڤد 90/140 mmHg

ممنتاو تكانن داره سنديري د رومه. سارنن اونتوق ڤساكيت كتيك مڠوكور تكتنن داره.

ڤساكيت هندقكه مڠوكور تكنن داره مريك د رومه سلام 7 هاري برتوروت توروت، ڤاڬي (باڠون تيدور) دان ڤتڠ (سبلوم تيدور).
سماس مڠوكور تكانن داره، هندقله دودوق د كروسي يڠ ممڤوڽاي سندارن بلاكڠ دان تمڤت لتق تاڠن. دان مستي بريحت سكوراڠ كورڠن 5 مينيت سبلوم ڤڠوكورن.
تكانن داره هندقله داوكور دوا كالي، سلڠ 2-1 مينيت، مڠكوناكن نيلاي ڤوراتا.

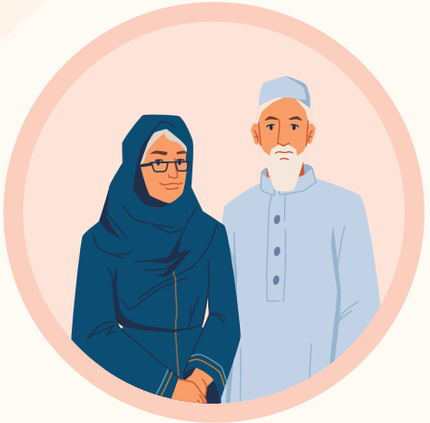
ระดับความดันโลหิต ควรมีค่าเท่าใด

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

การจำแนกความดันโลหิตสูง

	ความดันโลหิตตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)		ความดันโลหิตตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)
ความดันโลหิตปกติ	130 - 139	และ /หรือ	85 - 89
ความดันโลหิตสูง ระดับ 1	140 - 159		90 - 99
ความดันโลหิตสูง ระดับ 2	160 - 179	และ /หรือ	100 - 109
ความดันโลหิตสูง ระดับ 3	มากกว่าหรือเท่ากับ 180	และ /หรือ	มากกว่าหรือเท่ากับ 110
ความดันโลหิตสูงเฉพาะตัวบน	มากกว่าหรือเท่ากับ 140	และ /หรือ	น้อยกว่า 90

ระดับความดันโลหิตที่ควบคุมได้ดี



ผู้สูงอายุ
น้อยกว่า 150/90 มิลลิเมตรปรอท



หนุ่มสาว
น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยในการวัดความดันโลหิต

- ให้ผู้ป่วยวัดความดันโลหิตเองที่บ้าน เดือนละ 7 วัน ติดต่อกัน เช้า (ตื่นนอน) และเย็น (ก่อนเข้านอน)
- ขณะวัดความดันโลหิตควรเป็นท่านั่ง มีที่พิงหลัง และมีที่วางแขน และต้องพักอย่างน้อย 5 นาทีก่อนวัด
- ควรวัดความดันโลหิต 2 ครั้ง ห่างกันประมาณ 1-2 นาที โดยใช้ค่าเฉลี่ย

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

چارا مڠوكور تكنن داره يڠ تڠت

1. هندقله مڠهنتيكن ككياتن برت 1 جم سبلوم ڤڠوكورن تكانن داره، چونتوه. برسنم، برسوكن، بكرج، دان لاين-لاين.
2. جاڠن مينوم الكحول، تيه، كوڤي، مينومن يڠ مڠندوڠي كافين. اتو اسڤ سكورڠ كورڠن 30 مينيت سبلوم مڠوكور تكانن داره.
3. ڤاكي باجو برلڠن ڤيندیق. اتو باجو يڠ لوڠكر دان سليسا اونتوق كموداهن مڠوكور تكانن داره.
4. اندا هندقله ممبواڠ اير كچيل سبلوم مڠوكور تكنن داره.
5. سبلوم مڠوكور تكانن داره هندقله دودوق سكورڠ-كورڠن 5 مينيت دڠن مپندار د بلاكڠ كروسي دان كدوا-دوا كاكي د اتس لنتي. ريحتكن تاڠن اندا د اتس ريبا اتو د اتس ميجا ڤد ڤارس يڠ سام دڠن جنتوڠ اندا، تنڤا مڠڤلكن تاڠن.
6. كوناكن ڤمبالوت لڠن (بلاددر) اوكوران يڠ سسواي; اوكوران ستندرد (ليبر 12 ‡ 13 سينتي. ڤنجڠ 35 سينتي).
7. هندقله ممبالوت لڠن سڤارس دڠن جنتوڠ ڤساكيت.
8. تكانن داره دري كدوا-دوا لڠن هندقله داوكور ڤد ڤمريقسأن اول ڤساكيت اونتوق مليهت سام اد ترداڤت ڤربيذأن تاهڤ تكانن داره. دان ڤارس تكانن داره دري لڠن يڠ لبيه تيڠكي هندقله دأمبيل سباكي ڤكاڠن.
9. ڤد اورڠ توا دان ڤساكيت كنچيڠ مانيس. اتو دالم كيس ڤيڠسن سماس برديري، اوكور تكانن داره دالم كادأن برديري دڠن ممبياركن ڤساكيت برديري سلام 1 مينيت.
10. ڤنجلسن كڤوتوسن ڤوسيتيف: تكانن داره اتس تورون لبيه درڤد 20 mmHg
اتو تكانن داره باوه تورون لبيه درڤد
10 mmHg دالم ماس 1 مينيت سلڤس برديري
(بربنديڠ دڠن تكانن داره يڠ داوكور دالم كادأن دودوق).



วิธีการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

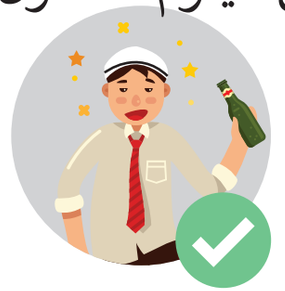
1. **ควรหยุดกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก 1 ชั่วโมง ก่อนการวัดความดันโลหิต** เช่น การออกกำลังกาย การออกแรงทำงาน เป็นต้น
2. **ไม่ดื่มสุรา ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน หรือสูบบุหรี่** ก่อนวัดความดันโลหิต อย่างน้อย 30 นาที
3. **ควรสวมเสื้อแขนสั้น หรือเสื้อหลวมๆ สบายๆ** เพื่อความสะดวก ในการวัดความดันโลหิต
4. **ควรปัสสาวะก่อนวัดความดันโลหิต**
5. **ก่อนวัดความดันโลหิต ควรนั่งพักอย่างน้อย 5 นาที** โดยนั่งหลังพิงพนักเก้าอี้และเท้าทั้งสองวางกับพื้น วางพักแขนไว้ที่ตัก หรือบนโต๊ะระดับ เดียวกับหัวใจ ไม่ต้องกำมือ
6. **ใช้ที่พันแขน (Bladder) ขนาดพอเหมาะ** ขนาดมาตรฐาน (กว้าง12-13ซม. ยาว35ซม.)
7. **ควรให้ที่พันแขนอยู่ตรงระดับหัวใจของผู้ป่วย ในการวัดทุกครั้ง** ไม่ว่าผู้ป่วยอยู่ในท่าใดก็ตาม
8. **ควรวัดความดันโลหิตจากแขนทั้งสองข้างในการตรวจผู้ป่วยครั้งแรก** เพื่อดูว่ามีความแตกต่างของระดับความดันโลหิตหรือไม่ และให้ถือ ระดับความดันโลหิตจากแขนข้างที่สูงกว่าเป็นเกณฑ์
9. **ในผู้ป่วยสูงอายุและผู้ป่วยเบาหวาน หรือในรายที่มีอาการหน้ามืด**
10. **เวลาลุกยืน ให้วัดความดันโลหิตในท่ายืนด้วย** โดยให้ผู้ป่วยลุกยืนเป็นเวลา1นาที

การแปลผลที่เป็นผลบวก : ความดันโลหิตตัวบน ลดลงมากกว่า 20 มิลลิเมตรปรอท หรือ ความดันโลหิตตัวล่าง ลดลงมากกว่า10 มิลลิเมตรปรอท ภายในการยืนที่1นาที (เมื่อเทียบกับความดันโลหิตที่วัดในท่านั่ง)

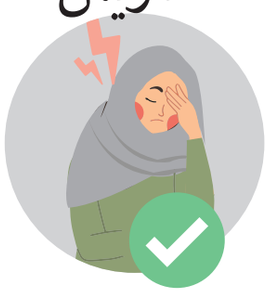


سبب يڠ ميومبڠ كڤد فڤاكيت تكانن داره تيڠكي.

باڤق مينوم الكحول



ستريس



ماكن ماسين



مروكوق



تيدق برسنم



كموق



بوليه بروبه

تيدق بوليه بروبه

سجاره كلوارك مڠيدڤ ڤڤاكيت



كتورونن

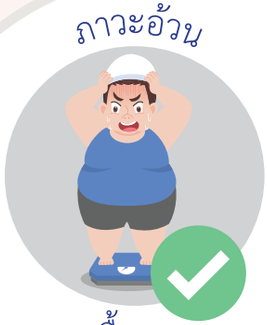


چادڠن ڤنجاڬان ديري

- برڤلواڠ. بوات تموجنجي اونتوق ڤمريقسأن اولڠن دالم تيمڤوه 1-2 تاهون اكن داتڠ.	بياس	كورڠ درڤد 120/80
-مڠاول، سنتياس برسنم. ڤمريقسأن اولڠن ستيڤ 6 بولن. -دايت، برسنم سچارا تراتور دان مڠاول فكتور ريسيكو لاين. -منيلاي ريسيكو ڤڤاكيت جنتوڠ. دان اتروسڤليروسيس.	برڤلواڠ تيڠكي ترجادي تكانن داره تيڠكي	نيلاي اتس 139-120 دان/اتو نيلاي رنده 89 - 80
- رجوق ك دوقتر. ممريقسا تكانن داره برولڠ اونتوق مڠسهكن ڤمريقسأن. -مڠاول ماكنن، برسنم سچارا تراتور دان مڠاول فكتور فلواڠ لاين. -منيلاي كموڠكينن ترجادي ڤڤاكيت جنتوڠ دان سالورن داره.	دشكي ترجادي تكانن داره تيڠكي	لبيه درڤد 140/90

ปัจจัยสนับสนุนการเกิดความดันโลหิตสูง

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

















เปลี่ยนแปลงได้

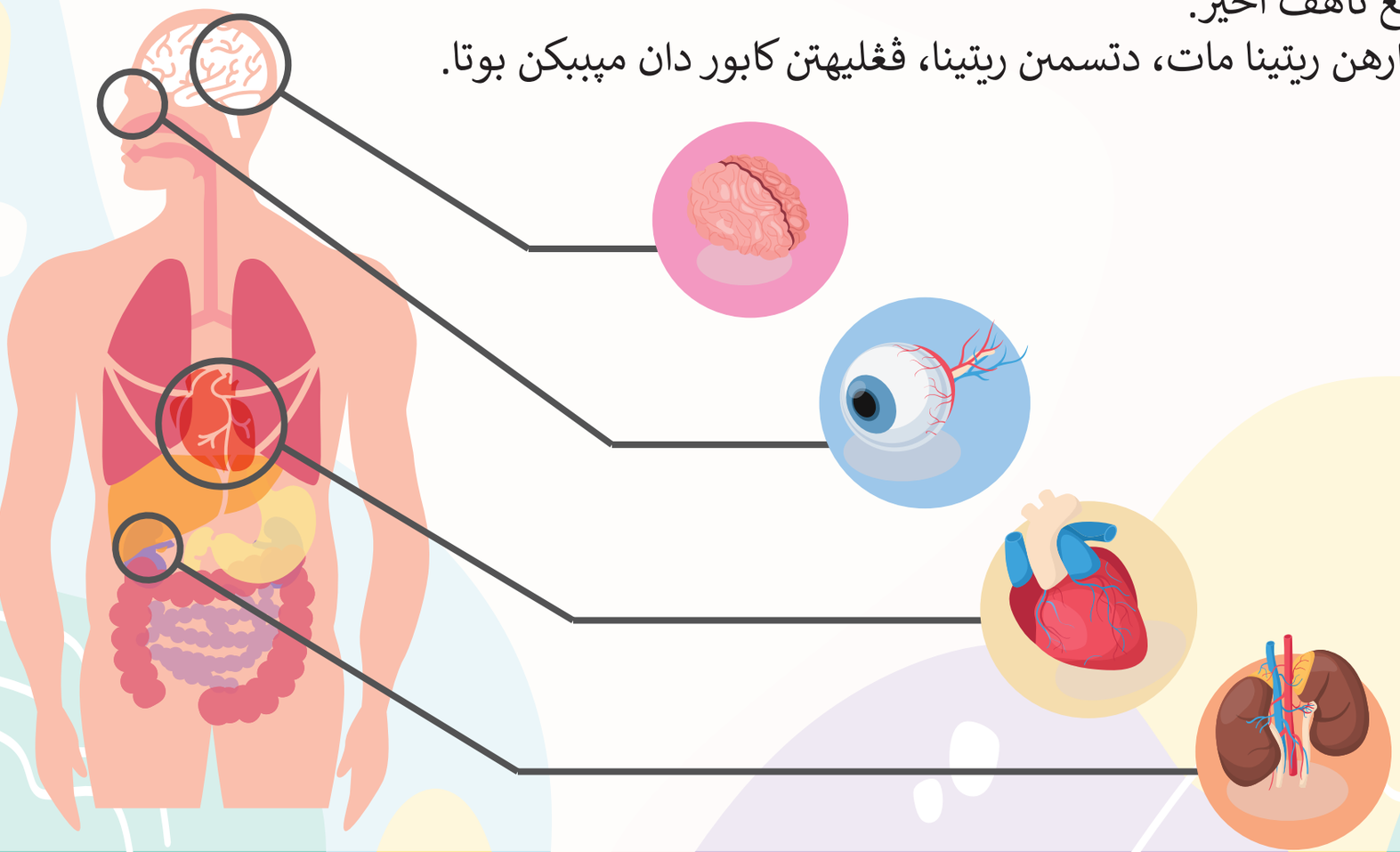
เปลี่ยนแปลงไม่ได้

ข้อแนะนำในการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง

น้อยกว่า 120/80	ปกติ	- มีโอกาสเสี่ยง ให้นัดตรวจซ้ำอีก 1-2 ปีข้างหน้า - ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ค่าตัวบน 120-139 และ/หรือ ค่าตัวล่าง 80-89	เสี่ยงสูงต่อ การเป็นโรค ความดัน โลหิตสูง	- ให้นัดตรวจซ้ำทุก 6 เดือน - ควบคุมอาหาร ออกกลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ ควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย - ประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
มากกว่า 140/90	สงสัยว่าเป็น โรคความดัน โลหิตสูง	- ส่งต่อ ตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำ เพื่อยืนยัน การ วินิจฉัย - ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ ควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย - ประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

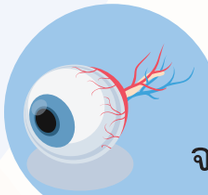
.كومڤليكسي ڤياكيت تكنن داره تيڠكي

- ڤياكيت جنتوڠ دان سالورن داره، جنتوڠ ممبسر، سالورن داره منبل دان مڠرس، اسكيميا، ميوكرديوم، ككاكلن جنتوڠ سرت مرت دان ڤياكيت ارتري ڤريفيرل، ڤمڤيتن اتو ڤومبتن.
- ڤياكيت سالورن داره اوتق، ڤياكيت ڤومبتن سالورن داره اوتق، ترسومبت اتو ڤچه، مڤبكن لومڤوه ستڠه، لومڤوه سلوروه.
- ڤياكيت بواه ڤيڠكڠ كرونيك، سالور داره بواه ڤيڠكڠ منبل، بكلن داره ك بواه ڤيڠكڠ بركورڠ. بواه ڤيڠكڠ ماتي مڤبكن ككاكالن بواه ڤيڠكڠ تاهڤ اخير.
- مات روسق، ڤندارهن ريتينا مات، دتسمن ريتينا، ڤڠليهتن كابور دان مڤبكن بوتا.



ภาวะแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง

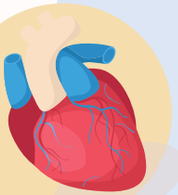
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



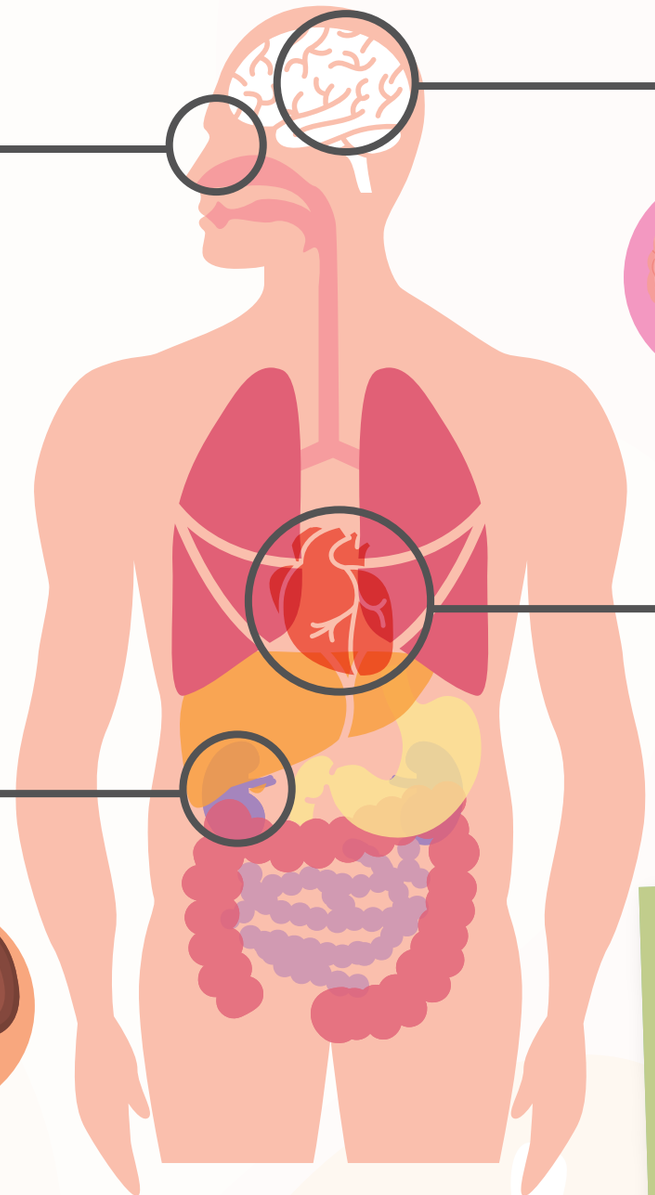
จอประสาทตาเสื่อม
เลือดออกที่จอประสาทตา
จอประสาทตาหลุดลอก
ตามัวและอาจตาบอดได้



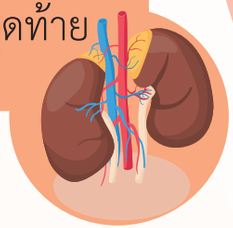
โรคหลอดเลือดสมอง
หลอดเลือดสมองตีบ อุดตันหรือ
แตก เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์



โรคหัวใจและหลอดเลือด
หัวใจโต หลอดเลือดหัวใจ หนา
และแข็งตัว กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
หัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือด
แดงส่วนปลายตีบ หรือ อุดตัน



โรคไตเรื้อรัง
หลอดเลือดที่ไตหนาตัว เลือดไป
เลี้ยงไตไม่พอ ไตเสื่อมสมรรถภาพ
ทำให้เกิดไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย



ป้องกันหรือชะลอ
การเกิดภาวะแทรกซ้อน

- ค่าน้ำตาลเฉลี่ยไม่เกิน 7%
- ความดันโลหิตไม่เกิน
  140/90 มิลลิเมตรปรอท

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

توجوان كاولن ڤياكيت كنچيڠ مانيس دان تكانن داره تيڠكي.

كاولن فياكيت كنچيڠ مانيس، تكانن داره تيڠكي، ترداڤت ببراڤ فاءيده سڤرت برايكوت:

1. مڠلقكن كومڤليكسي سرت مرت دان كرونيك. دڠن توجوان ڤارس ڬولا دالم داره، ڤارس تكانن داره دكت دڠن اورڠ بياس.
2. داڤت هيدوف سسام موڠكين دڠن اورڠ بياس ولوڤون اي اداله ڤساكيت كرونيك يڠ تيدق دافت سمبوه. تتاڤي مڠاول ڤارس ڬولا دان ڤارس تكانن داره اڬر برادا دالم جولت بياس اكن ممباوا كڤد كواليتي هيدوف يڠ لبيه بايك

ڤمريقسأن	متلامت
كادر كوليسترول	كورڠ درڤد 200 mg/dL
كادر تريڬليسيريد	كورڠ درڤد 150 mg/dL
تاهڤ ل د ل (كوليسترول ڬانس)	كورڠ درڤد 100 mg/dL
تاهڤ ه د ل (كوليسترول بايك)	للاكي لبيه تيڠكي/سام دڠن 40 mg/dL ڤرمڤوان لبيه تيڠكي/سام دڠن 50 mg/dL
تكانن داره*	كورڠ درڤد 140/90 mmHg
ڤارس ڬولا دالم داره	80-130 ميليڬرام ستياڤ ديسيليتير.
ڬلوكوس	تركومڤول كورڠ درڤد 7%
ليليتن ڤيڠكڠ	للاكي، تيدق ملبيهي 36 اينچي (90 سينتيمتر). وانيتا. تيدق ملبيهي 32 اينچي (80 سينتيمتر)
إيندكس جسم بادن	18.5-22.9 كيلوڬرام ستيڤ ميتر ڤرسڬي.

* جك دسرتاي دڠن كومڤليكسي بواه ڤيڠكڠ، هندقله كورڠ درڤد 130/80 mmHg



เป้าหมายการควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

การควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีประโยชน์หลายประการ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง โดยมีเป้าหมายให้ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิตใกล้เคียงกับคนปกติ
2. เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ใกล้เคียงกับคนปกติ มากที่สุด แม้ว่าจะเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่การควบคุมระดับน้ำตาลและระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

การตรวจ	เป้าหมาย
ระดับคอเลสเตอรอลรวม	น้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ระดับไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ระดับ แอล ดี แอล (ไขมันเลว)	น้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ระดับ เอช ดี แอล (ไขมันดี)	ผู้ชาย มากกว่า/ เท่ากับ 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ผู้หญิง มากกว่า/ เท่ากับ 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ความดันโลหิต *	น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
ระดับน้ำตาลในเลือด	80-130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
ระดับน้ำตาลสะสม	น้อยกว่า 7 %
รอบเอว	ผู้ชาย ไม่เกิน 36 นิ้ว (90 เซนติเมตร) ผู้หญิง ไม่เกิน 32 นิ้ว (80 เซนติเมตร)
ดัชนีมวลกาย	18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

***ถ้ามีภาวะแทรกซ้อนทางไตร่วมด้วยควร <130/80 มม.ปรอท**

