



# อดหวานข่าวสุขภาพ

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2559

## การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง

แนวโน้มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคมีหลายปัจจัย ได้แก่ พันธุกรรมจากคนในครอบครัว พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่ไม่อันตราย จึงละเลยการดูแล ควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิต ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวในการควบคุมโรค และการเกิดโรคแทรกซ้อนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ป่วยได้

เป้าหมายหลักในการรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิต คือ การควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งปกติผู้ป่วยควรควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มม.ปรอท และระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารให้ต่ำกว่า 130 มก./ดล. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน มีคุณภาพชีวิตที่ดี และอายุยืนยาวขึ้นนั่นเอง ทั้งนี้ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองร่วมกับการดูแลรักษาโดยบุคลากรทางการแพทย์ จะทำให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตได้ดีขึ้น

### ข้อควรปฏิบัติ

ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ

### คุมอาหาร



อาหารจำพวกแป้งสามารถทานได้ โดยควรพิจารณาเลือกอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท และ เมล็ดธัญพืช



ลดอาหารจำพวกไขมัน เช่น อาหารทอด อาหารมัน กะทิ หรือเลือกดื่มนมพร่องมันเนย



ผักใบเขียวทานได้อย่างไม่จำกัด โดยเฉพาะผักคะน้า มีสารที่ช่วยทำให้อินซูลินทำงานได้ดี และยังช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ด้วย แต่ทั้งนี้ต้องล้างทำความสะอาดให้ดีก่อนนำมาปรุงอาหาร



ลดอาหารรสจัด ได้แก่

**รสหวานจัด** โดยปกติคนทั่วไปควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 4-8 ช้อนชา ผลไม้บางชนิดมีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น กล้วย (น้ำตาลถึง 5 ช้อนชา) ลิ้นจี่(น้ำตาล 4.6 ช้อนชา)



เพราะฉะนั้นจึงควรจำกัดการทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด หรือเลือกทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อยแทน เช่น ฟร้ง แอปเปิ้ล เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ซึ่งมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมมากกว่า 10 ช้อนชา และอาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ความหวานแทนน้ำตาล หรือน้ำตาลเทียมแทน

**รสเค็มจัด** ควรจำกัดการทานเกลือโซเดียมในอาหารไม่เกิน 2,300 มก./วัน

- เกลือแกง 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 กรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียม 610 มก.
- พงชูรส 1 ช้อนชา มีโซเดียม 815 มก.
- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง มีโซเดียม 1,500 มก.



การจัดการอาหาร ช่วยในการควบคุมอาหารได้ง่ายขึ้น เพราะสามารถควบคุมปริมาณพลังงานที่จะทานในแต่ละวันได้ และควรจัดให้มีหลากหลาย เช่น

- มื้อเช้า ข้าวต้มปลา 1 ถ้วย ส้มเขียวหวาน 1 ผล ชา/กาแฟ ใส่น้ำตาลเทียม
- มื้อกลางวัน บะหมี่น้ำ ยำเนื้อย่างกับผักกาดหอม ฟร้ง 1/2 ผล
- อาหารว่าง นมพร่องมันเนย 1 ถ้วย ผักต่างๆรับประทานได้ตามต้องการ
- อาหารเย็น ข้าว 1.5 ถ้วย ผักปรกขิงหมู 1 จาน แอ่งเสียงผักรวม 1 ถ้วย





ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-กุมภาพันธ์ 2559



## ออกกำลังกาย/ลดน้ำหนัก

- ☞ แนะนำให้ออกกำลังกายความหนักระดับปานกลาง คือ ออกกำลังกายจนชีพจรเต้นร้อยละ 50-70 ของชีพจรสูงสุดตามอายุ (ชีพจรสูงสุดคำนวณจาก 220 - อายุในหน่วยปี) อย่างน้อยวันละ 30 นาที และอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน เพื่อสุขภาพที่ดี
- ☞ อาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงสั้นๆ ครั้งละ 10 นาที วันละ 3 ครั้งได้ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
- ☞ การออกกำลังกายที่แนะนำ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำเร็ว ปั่นจักรยานอยู่กับที่
- ☞ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยให้มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 18.5-22.9 กก./ม<sup>2</sup> และรอบเอวชายน้อยกว่า 90 ซม. หญิงน้อยกว่า 80 ซม.
- ☞ แนะนำให้ใช้น้ำหนักด้วยตัวเองสม่ำเสมอ ในกรณีที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แนะนำให้ลดน้ำหนัก โดยพบว่าการลดน้ำหนักลงตั้งแต่น้อยละ 5 ของน้ำหนักตัวจะส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลงเทียบเท่ากับการยาลดความดัน 1 ชนิด



## ลดแอลกอฮอล์/งดสูบบุหรี่

- ☞ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ☞ จำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ชายไม่ควรดื่มเกิน 2 ดัชนีมาตรฐาน และผู้หญิงไม่ควรดื่มเกิน 1 ดัชนีมาตรฐานต่อวัน หมายเหตุ: 1 ดัชนีมาตรฐาน เท่ากับ เหล้าแดง 35 ดัชนีปริมาณ 30 มล. (2 ฟาใหญ่) เหล้าขาว 40 ดัชนีปริมาณ 30 มล. หรือเบียร์ 240 มล.



## การรับประทานยา

หากผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตได้ อาจต้องได้รับการรักษาด้วยยาระดับน้ำตาลและ/หรือความดันโลหิต ซึ่งต้องทานตลอดชีวิต หลักปฏิบัติที่ผู้ป่วยพึงกระทำ มีดังนี้

- ☞ รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ตามที่แพทย์สั่ง
- ☞ พบแพทย์เพื่อติดตามระดับน้ำตาลและความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ในการวางแผนการรักษาให้เหมาะสม



## คุมอาหาร ออกกำลังกาย ทานยาสม่ำเสมอ

เพียงเท่านั้นก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วย เช่น เบาหวานขึ้นตา ไตวาย และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย หลอดเลือดสมองตีบ ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้

### ข้อมูลจาก

1. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย ฉบับปรับปรุง 2558
2. หนังสือความรู้เรื่องเบาหวาน ฉบับสมบูรณ์ โดย ศาสตราจารย์ นพ.เทพ หิมะทองคำ และคณะ
3. วารสาร 4 ขั้นตอนในการควบคุมโรคเบาหวานของคุณตลอดไป. มิถุนายน 2550