



เอาใจใส่หัวใจของตนเอง

ควบคุมโรคเบาหวานของคุณ

- ▶ ระดับกลูโคสในเลือด
- ▶ ความดันเลือด
- ▶ คอเลสเตอรอล



ถ้าคุณเป็นโรคเบาหวาน โปรดเอาใจใส่หัวใจของตนเอง การเป็นโรคเบาหวานหมายความว่า คุณมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายหรือหัวใจวายกะทันหันมากขึ้น-แต่ก็ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้เป็นอย่างนั้น-ถ้าคุณ รู้จักควบคุมโรคเบาหวานของคุณ

คุณสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพที่ดีได้ ถ้าคุณเอาใจใส่หัวใจของตนเอง นั่นหมายความว่า คุณต้องควบคุมระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือด ความดันเลือด และคอเลสเตอรอลให้ดี

เมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ ระดับกลูโคสในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้น สามารถทำอันตรายต่ออวัยวะที่สำคัญๆ ของร่างกาย เช่น ไต ดวงตา และหัวใจได้ ความดันเลือดสูงก็เป็นโรคร้ายที่ทำให้หัวใจของคุณทำงานหนักเกินสมควร ส่วนคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือ LDL จะสะสมตัวมากขึ้น และทำให้เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจอุดตัน หากควบคุม ทั้งสามสิ่งดังกล่าวได้ ก็เท่ากับ การมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นและสุขภาพที่ดีขึ้น

ถามปัญหาสามประการจากแพทย์ประจำตัวของคุณ ดังต่อไปนี้

- 1 ระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือด และระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของผม/ดิฉัน อยู่ในระดับใด?
- 2 ระดับที่ควรเป็น คือเท่าใด?
- 3 ผม/ดิฉัน ต้องทำอย่างไรจึงจะไปถึงระดับเป้าหมายดังกล่าวได้?

โปรดใช้แบบฟอร์มบันทึกสำหรับโรคเบาหวาน ซึ่งอยู่ด้านหลัง เพื่อบันทึกคำตอบของคำถามต่างๆ ข้างต้น

เริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่บัดนี้

คุณสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น เพื่อครอบครัวของคุณเอง มีสุขภาพที่ดีขึ้น และลดความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคหัวใจหรือหัวใจวายกะทันหันได้

- ♥ รับประทานอาหาร ประเภทผัก ผลไม้ ถั่ว และเมล็ดธัญพืชที่ไม่เอารำออก ให้ได้สัดส่วนเหมาะสม
- ♥ รับประทานอาหารที่ปรุงขึ้นโดยใช้เกลือและไขมันน้อยลง
- ♥ ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน
- ♥ ดูแลให้น้ำหนักอยู่ในช่วงที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ-ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพให้ได้สัดส่วนพอเหมาะ
- ♥ งดการสูบบุหรี่-รับความช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่
- ♥ รับประทานยาต่างๆ ตามที่แพทย์สั่ง
- ♥ สอบถามเกี่ยวกับการใช้ยาแอสไพรินจากแพทย์ประจำตัวของท่าน
- ♥ ขอให้ครอบครัวและมิตรสหายช่วยเอาใจใส่หัวใจและโรคเบาหวานของคุณ

เป้าหมาย

เอาใจใส่หัวใจของคุณด้วยการดูแลระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือด และคอเลสเตอรอลของคุณ

ใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อบันทึกระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือด และระดับคอเลสเตอรอลของคุณทุกครั้งที่คุณพบแพทย์ ให้ความร่วมมือกับแพทย์ มิตรสหาย และครอบครัวเพื่อรักษาระดับเป้าหมายของคุณ



ระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือด
 การตรวจสอบ A1C ซึ่งเป็นชื่อของฮีโมโกลบินชนิด A-1-C เป็นวิธีการตรวจสอบเลือดอย่างง่าย ๆ ซึ่งใช้วัดระดับน้ำตาลโดยเฉลี่ยในเลือดของคุณภายในช่วงระยะเวลาสามเดือนที่ผ่านมา
 ระดับน้ำตาลในเลือดที่แนะนำไว้เป็นเป้าหมาย คือ: ต่ำกว่า 7 เมื่อตรวจสอบด้วยวิธี A1C
 ควรตรวจสอบอย่างน้อยปีละสองครั้ง

วันที่							
ผลการตรวจ							

ความดันเลือด
 ความดันเลือดสูง เป็นโรคภัยชนิดหนึ่งซึ่งทำให้หัวใจของคุณทำงานหนักเกินไป
 ระดับความดันเลือดที่แนะนำไว้เป็นเป้าหมาย คือ: ต่ำกว่า 130/80
 ควรตรวจสอบทุกครั้งที่คุณพบแพทย์

วันที่							
ผลการตรวจ							

คอเลสเตอรอล
 คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือที่เรียกกันว่า แอลดีแอล (LDL) เกิดการสะสมขึ้นเรื่อยๆ และทำให้เส้นเลือดแดงที่เลี้ยงหัวใจเกิดการอุดตัน
 ระดับคอเลสเตอรอลที่แนะนำไว้เป็นเป้าหมาย คือ: LDL ต่ำกว่า 100
 ควรตรวจสอบอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง

วันที่							
ผลการตรวจ							



โครงการความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานแห่งชาติ เป็นโครงการร่วมระหว่างสถาบันสุขภาพแห่งชาติ กับศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค
 เว็บไซต์: www.ndep.nih.gov
 โทรศัพท์: 1-800-438-5383