

ปฏิบัติตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้เดี๋ยวนี้ เพื่อ ป้องกันโรคเบาหวาน



ตรวจว่าคุณมีความเสี่ยงหรือไม่

คนไทยที่มีน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ขอให้คุณปรึกษากับแพทย์ของคุณถึงความเสี่ยงของคุณ หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความเสี่ยงที่ด้านหลัง



ลดน้ำหนักเล็กน้อย

การมีน้ำหนักเกินทำให้คุณมีความเสี่ยงมากขึ้นต่อการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 น้ำหนักที่คุณคิดว่าเป็นปกติสำหรับคุณ อาจเป็นน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม ขอให้อ่านตารางที่ด้านหลัง เพื่อดูว่าน้ำหนักของคุณทำให้คุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ การลดน้ำหนักเพียง 5 กิโลกรัม สามารถช่วยลดความเสี่ยงของคุณลงได้ คุณสามารถลดน้ำหนักได้โดยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



ออกกำลังกาย เลือกกิจกรรมที่คุณชอบ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ซี่กักรยาน เต้นรำ หรือเล่นบอลกับบุตรหลานของคุณ ขอให้คุณออกกำลังกายวันละ 30 นาที เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานครั้งละ น้อยๆ ลดอาหารมันและอาหารทอด รับประทานผัก และผลไม้ ถั่วแห้ง และธัญพืชให้มากขึ้น



จดความคืบหน้าของคุณเอาไว้

ในแต่ละวัน ขอให้จดบันทึกว่าคุณรับประทานอาหารและเครื่องดื่มอะไรบ้าง และออกกำลังกายเป็นเวลากี่นาที การจดบันทึกประจำวันเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการลดน้ำหนัก

พยายามต่อไป

ในแต่ละสัปดาห์ ขอให้เปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ หนึ่งอย่าง หากคุณเริ่มออกนอกวงนอกทาง ขอให้เริ่มต้นใหม่และพยายามต่อไปเรื่อยๆ

ติดต่อขอรับแผนป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2 ได้ฟรีโดย



โทรศัพท์ถึง **1-800-438-5383**
(สำหรับผู้ที่พูดภาษาอังกฤษเท่านั้น)

สำหรับข้อมูลภาษาไทยเกี่ยวกับโรคเบาหวาน กรุณาไปที่ www.ndep.nih.gov

ได้ผลตอบแทนชั่วชีวิต

คุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 หรือไม่

ในการตรวจว่าคุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ขอให้กาเครื่องหมายในช่องที่เกี่ยวข้องกับคุณ

น้ำหนักของฉันทำให้ฉันมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

พ่อ แม่ หรือพี่น้องคนใดคนหนึ่งของฉันเป็นโรคเบาหวาน

ฉันเป็นคนไทย

ฉันเป็นโรคเบาหวานเมื่อตอนตั้งครรภ์ หรือน้ำหนักแรกเกิดของลูกคนใดคนหนึ่งของฉันมีน้ำหนัก 4 กิโลกรัมหรือมากกว่า

ความดันโลหิตของฉันอยู่ที่ 140/90 หรือสูงกว่า หรือแพทย์บอกฉันว่าความดันโลหิตของฉันสูง

ระดับคอเลสเตอรอล (ลิพิด) ของฉันไม่เป็นปกติ คอเลสเตอรอลเอชดีแอล ("คอเลสเตอรอลดี") ของฉันน้อยกว่า 40 (สำหรับผู้ชาย) หรือน้อยกว่า 50 (สำหรับผู้หญิง) หรือระดับไตรกลีเซอไรด์ของฉันอยู่ที่ 250 หรือสูงกว่า

ฉันออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

โปรดระลึกไว้ เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานก็สูงขึ้น

เบาหวานแฝงคืออะไร

เบาหวานแฝงเกิดขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ แต่ไม่สูงพอที่จะเป็นโรคเบาหวาน หากคุณเป็นเบาหวานแฝง มีแนวโน้มว่าคุณจะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 และภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ตาบอด ไตล้มเหลว และเส้นประสาทเสื่อม



ข่าวดีก็คือ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ที่เบาหวานแฝงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ได้โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้น กรุณาสอบถามแพทย์ประจำตัวของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงของคุณในการเป็นเบาหวานแฝงหรือเป็นโรคเบาหวาน และว่าคุณควรได้รับการตรวจว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาโทรศัพท์ถึง 1-800-438-5383

ตารางแสดงน้ำหนักของผู้ที่มีความเสี่ยง

หาความสูงของคุณในตารางที่เหมาะสม หากน้ำหนักของคุณเท่ากับหรือมากกว่าน้ำหนักที่อยู่ในตาราง คุณมีความเสี่ยงมากขึ้นในการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2

หากคุณเป็นชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชีย		หากคุณเป็นชนที่มาจากเกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก		หากคุณไม่ใช่ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียหรือชนที่มาจากเกาะในมหาสมุทรแปซิฟิก	
มีความเสี่ยง BMI ≥ 23		มีความเสี่ยง BMI ≥ 26		มีความเสี่ยง BMI ≥ 25	
ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

แหล่งข้อมูล: ปรับจาก *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*



ขั้นตอนง่ายๆ
แต่ผลตอบแทนมหาศาล
ป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2

ข้อความจากโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ ซึ่งได้รับความอุปถัมภ์โดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติ และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค