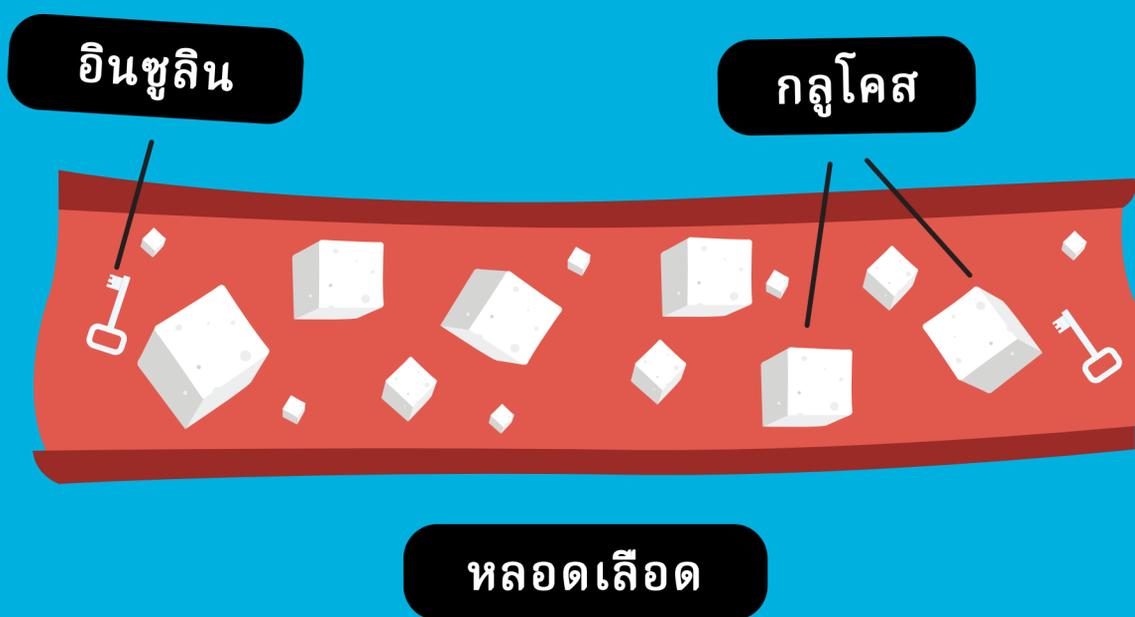




ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานชนิดที่ 1

ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากอะไร ?

ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดจากระดับกลูโคสในเลือดที่สูงเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเสียหายต่อหลอดเลือดของหัวใจ สมอง ขา ตา ไต เท้า และเส้นประสาท



ฉะนั้นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจึงเป็นสิ่งที่คุณควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

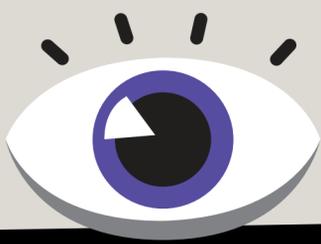
การป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ดีที่สุดนั่นคือ การตรวจเชกระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มั่นใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดของคุณอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม นอกจากนี้การเข้าใจสัญญาณต่างๆของภาวะแทรกซ้อนและการติดตามผลโดยการไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน



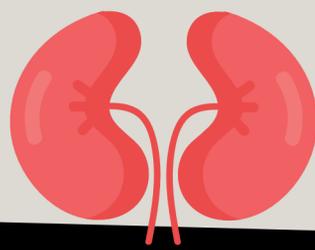
ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานชนิดที่ 1

ภาวะแทรกซ้อนหลักที่เกิดจากโรคเบาหวานชนิดที่ 1 มีอะไรบ้าง ?

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงนานๆจะทำให้เกิด :



* เกิดความเสียหายต่อตาส่งผลต่อการมองเห็นของคุณ และอาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา

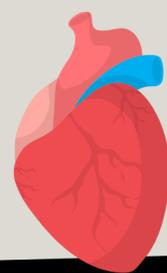


* ความเสียหายต่อไตส่งผลต่อระบบการกรองของเสียให้กับร่างกาย ซึ่งหากเกิดขึ้นในระยะยาวสามารถนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงและภาวะไตวายได้

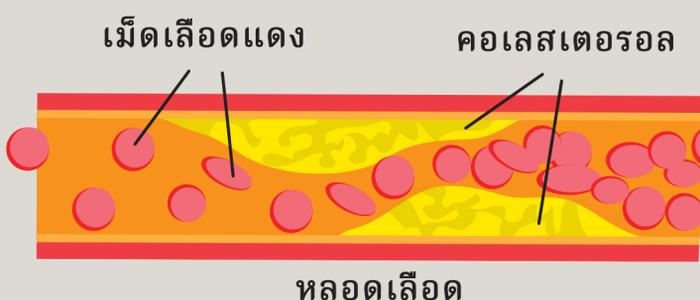


* เกิดความเสียหายต่อเส้นประสาททำให้เกิดปัญหาที่เท้าของคุณ นำไปสู่ปัญหาการไหลเวียนเลือดและการติดเชื้อ ซึ่งอาจทำให้สูญเสียความรู้สึกที่เท้าหรืออาจทำให้เกิดความรู้สึกผิดปกติ เช่น ความรู้สึกเหน็บชาและแสบร้อน หากไม่ได้รับการรักษา ปัญหาการติดเชื้ออาจนำไปสู่การต้องตัดขาทิ้ง

* ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติหรือคอเลสเตอรอลสูงทำให้เกิดความเสียหายต่อหลอดเลือดและนำไปสู่โรคหัวใจ



* เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอย่างมาก และอาจนำไปสู่ความดันโลหิตสูง หัวใจวาย หรือโรคหลอดเลือดสมองได้



ภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานชนิดที่ 1

คำแนะนำในการลดความเสี่ยงของ ภาวะแทรกซ้อน



* ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้รักษา
ระดับกลูโคสในเลือดของคุณให้
อยู่ในช่วงเป้าหมายที่แพทย์ของ
คุณกำหนด

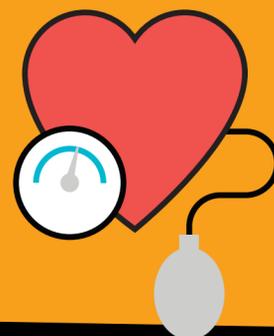


* ตรวจคัดกรองภาวะ
แทรกซ้อนทุกปี

* ปฏิบัติตามแนวทางการรับประทานอาหาร
เพื่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบ
ไฮเดรตชนิดที่ไม่ดี เช่น น้ำหวาน ของหวาน
และอาหารขยะ เช่น ขนมหวานกรอบกรอบ



* พยายามออกกำลังกายหรือ
เคลื่อนไหวร่างกาย 30 นาทีต่อวัน



* รักษาระดับความดันเลือดให้
ต่ำ (ต่ำกว่า 120/80 มม.ปรอท)

ภาวะแทรกซ้อนจาก โรคเบาหวานชนิดที่ 1

- * สังเกตการเปลี่ยนแปลงของการมองเห็น ได้แก่
 - ตามัว โดยเฉพาะตอนกลางคืน
 - เห็นวัตถุลอยไปมาในตา
 - ตาสู้แสงไม่ได้



- * สังเกตการเปลี่ยนแปลงของเท้า ได้แก่
 - บาดแผล รอยแตก หรือแผลพุพอง
 - ปวดหรือเหน็บชา
 - เท้าชา



- * สวมใส่รองเท้าขนาดพอดี หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าที่คับเกินไป



- * ดูแลให้เท้าแห้งและสะอาด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ



- * หมั่นตัดเล็บเท้าให้สั้น

- * ไม่เดินเท้าเปล่านอกบ้าน เพื่อป้องกันการเกิดบาดแผลหรือแผลถลอก

