

สโมสรไลออนส์สากล

ภาค 310 ปี ประเทศไทย

เลขที่ 300 ซอยพงษ์เวทอนุสรณ์ 2 สุขุมวิท 64

แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

โทร. 02-741-5364-74 ต่อ 304 โทรสาร. 02-741-5372



LIONS CLUBS INTERNATIONAL
DISTRICT 310 B THAILAND

300 Soi Phongwet Anusorn 2, Sukhumvit 64,
Prakanong, Bangkok 10260 Thailand

Tel. 02-741-5364-71 ext.304 Fax. 02-741-5372

Email : district310-b@windowslive.com

ที่ ภบ.003/2561-2562

15 กรกฎาคม 2561

เรื่อง แนวทางการป้องกันโรคเบาหวาน

เรียน นายกสโมสร เลขาธิการสโมสร เทรญญิกสโมสร ทุกสโมสร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. เอกสารเรื่องอาหารผู้ป่วยเบาหวาน
 2. เอกสารภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

เนื่องด้วยสโมสรไลออนส์สากล มีนโยบายสำคัญในการป้องกันและรณรงค์โรคเบาหวานเพื่อลดโรคแทรกซ้อนเรื้อรัง และลดอัตราการเสียชีวิต จึงขอส่งเอกสาร “อาหารผู้ป่วยเบาหวาน” และ “ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน” ของแพทย์หญิงณิชา นันท์ หลายชูไทย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เพื่อให้ทุกสโมสรใช้เป็นแนวทางและปรับใช้ในการจัดกิจกรรมป้องกันโรคเบาหวานตามความเหมาะสมต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ยินดีรับใช้

(ไลออน แพทย์หญิงนิภา ธนภัทร)

ประธานคณะกรรมการฝ่ายป้องกันโรคเบาหวาน

ปีบริหาร 2561-2562

ภาวะแทรกซ้อน จากโรคเบาหวาน



ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1.ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน ได้แก่

- ◆ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ◆ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงรุนแรง
- ◆ ภาวะเลือดเป็นกรด

ซึ่งทั้ง 3 อาการสามารถเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



2.ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง

- ◆ คือ เกิดในระยะยาว ส่วนใหญ่เป็นความเสื่อมของเส้นเลือดตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่



สมอง



หัวใจ



ไต



ตา



เส้นเลือดที่ขา

ตัวอย่างเช่น เบาหวานขึ้นตา เบาหวานลงไต

ที่มา: อ.พญ.ณิชากรนต์ หลายชูไทย

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel : 02-256-4000



ChulalongkornHospital



chulahospital



อาหารผู้ป่วยเบาหวาน

หลักได้ เลี่ยงดี กินแต่น้อย



พ.จุฬา



โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์

จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมการรับประทานอาหารและน้ำตาลให้พอเหมาะ
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมาก และอาหารที่ไขมันสูง ยกตัวอย่าง เช่น



ข้าวหรือแป้ง

- ซีเรียลเคลือบน้ำตาล..... X
- ขนมอบ..... X
- เบเกอรี่..... X

เนื้อสัตว์หรือ อาหารทดแทนเนื้อสัตว์



- เนื้อสัตว์บด/ แปรรูป..... X
- เนื้อสัตว์บดติดหนัง ติดมัน..... X
- เนื้อสัตว์บดทอด/ ชุบแป้งทอด..... X
- ไส้กรอก/ เบคอน/ กุนเชียง/ โบโลนา/ ซาลามี... X

เครื่องดื่ม

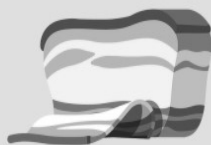
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทุกชนิด..... X
- เช่น น้ำหวาน, น้ำอัดลม, มิลค์เชค, ชาเขียวพร้อมดื่ม
- เครื่องดื่มบำรุงกำลัง, กาแฟเย็น, ชาเย็น ฯลฯ



ผลไม้

- ผลไม้เชื่อมกวน..... X
- น้ำผลไม้..... X
- (จำกัดไม่เกิน 120-240 มล./ วัน)

ไขมัน



- ไขมันสัตว์/ น้ำมันหมู..... X
- กะทิ/ มะพร้าวขูด..... X
- ครีม/ ครีมชีส/ ครีมเทียม..... X
- เนย/ เนยเทียม /เนยขาว..... X

นม

- นมไขมันเต็มส่วน..... X
- นมหวาน นมปรุงแต่งรสชนิดต่างๆ..... X
- นมข้นหวาน..... X



ที่มา: อ.พญ.ณิชากรนต์ หลายชูไทย

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel : 02-256-4000



ChulalongkornHospital



chulahospital

