

แพทย์ตรวจเลือดให้ ผู้ที่นำหนักตัวเกินมาตรฐาน อายุเกิน 40 ปี มีประวัติว่าสมาชิกในครอบครัวเคยเป็นโรคเบาหวาน หรือเคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกเกิดเกิน 4 กิโลกรัมควรตรวจหาโรคเบาหวานโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากตรวจพบโรคเบาหวานแล้วโดยปกติการควบคุมโรคกระทำได้ดีโดยการรับประทานอาหารที่ถูกอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลิกสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์ ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องมีการใช้ยาเม็ดหรือยาฉีดอินซูลินช่วยในการควบคุมโรคเบาหวานชนิดนี้ด้วย

จะลดความเสี่ยงที่จะกลายเป็นโรคเบาหวานได้อย่างไร โดยการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่ถูกอนามัย ลดปริมาณไขมันในอาหารและทำตัวให้กระฉับกระเฉง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มเติม (รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอาหาร) โปรดติดต่อสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยออสเตรเลีย (Diabetes Australia) ที่หมายเลข 1300 136 588 สมาคมฯมีข้อมูลเป็นภาษาต่างๆหลายภาษา

หมายเลขโทรศัพท์ ที่ ถูก ถัด อก ใน ขณะ ที่
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจ ทาน ให้ เป็ น ปี จ จ
บ้ น อยู่ ตลอด เวลา ที่ าน อาจ จ้ า เป็ น ต้
อง สอบ หมาย เลข จาก สมุ ด โทร ตั พ์

อย่าให้โรคเบาหวานคร่าสายตาของท่าน

Don't let diabetes steal your sight

อย่าให้โรคเบาหวานคร่าสายตาของท่าน

Don't let diabetes steal your sight

มีคนประมาณ 400,000 คนในประเทศออสเตรเลียที่ไม่ทราบว่าตนเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่คุกคามสายตาของพวกเขา หลายคนในจำนวนนี้รู้สึกแข็งแรงดีเพราะอาการของโรคนี้มิได้ชัดเจนเสมอไป และหากมิได้ตรวจพบและรักษาแล้ว ทีละน้อยๆ โรคนี้จะทำให้เกิดตาบอดได้ (และปัญหาร้ายแรงอื่นๆต่อสุขภาพ) สาเหตุของการตาบอดประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ในประเทศออสเตรเลียเกิดขึ้นเนื่องจากโรคนี้ และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดการตาบอดกับผู้ที่อายุต่ำกว่า 65 ปี แต่การสูญเสียสายตาด้วยวิธีนี้ป้องกันได้

โรบบ้างที่เสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวาน โกรบก็เสี่ยง โรคเบาหวานแบบที่ 1 (ซึ่งต้องรักษาด้วยการฉีดอินซูลิน) เกิดขึ้นมากกับเด็กและผู้ที่ยังหนุ่มสาว ถึงแม้ว่าจะเกิดกับคนในวัยอื่นได้เช่นกัน แต่คนส่วนมากเป็นโรคเบาหวานแบบที่ 2 ซึ่งเกิดขึ้นมากกับผู้ที่อายุสูงกว่า 40 ปี และโอกาสที่จะเป็นโรคนั้นขึ้นอยู่กับวิถีการดำรงชีวิต ผู้ใดที่อายุเกินกว่า 40 ปี มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือมีประวัติว่ามีคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน หรือเคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกเกิดสูงกว่า 4 กิโลกรัม จะมีความเสี่ยงกับการเป็นโรคมากขึ้น ผู้มาจากกลุ่มชนบางเชื้อชาติมีความเสี่ยงสูงกว่า เช่น ผู้มาจากยุโรปตอนใต้ จีน เอเชียตะวันออกเฉียงใต้และอินเดีย

โรคเบาหวานมีผลต่อสายตาอย่างไร เมื่อผู้ใดเป็นเบาหวานนั้นหมายความว่าร่างกายของผู้คนั้นไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ถ้าหากมิได้รับการรักษา ระดับน้ำตาลที่สูงเช่นนั้นทีละน้อยก็จะเป็นโรคริด ปัญหาต่างๆที่เกี่ยวกับเส้นประสาทซึ่งอาจมี

ผลให้ถึงกับต้องตัดเท้าหรือขา และมีส่วนทำให้เป็นโรคหัวใจหรืออัมพฤกษ์ นอกจากนี้ยังทำอันตรายต่อเส้นเลือดฝอยในดวงตาทำให้เกิดปัญหาที่รู้จักกันในชื่อว่าโรคม่านตาชนิดไม่อักเสบ แต่เนื่องจากอาการของโรคเบาหวานมิได้ชัดเจนเสมอไปอันตรายจึงอาจร้ายแรงขึ้นได้แม้เมื่อก่อนที่จะตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่จะได้ตรวจเช็คดวงตาอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรตรวจดวงตาในทันทีที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน และทุกสองปีหลังจากนั้นโดยผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อตรวจหาโรคม่านตา (อาจเป็นจักษุแพทย์ ผู้ตรวจวัดสายตา พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านเบาหวาน หรือแพทย์ทั่วไป) ผู้ใดที่เป็นโรคม่านตาควรตรวจดวงตาอย่างน้อยทุก 12 เดือน หากปัญหานี้ตรวจพบแต่เนิ่นๆการรักษาด้วยแสงเลเซอร์โดยปกติจะป้องกันมิให้เกิดอันตรายแก่สายตามากยิ่งขึ้น (การรักษาด้วยแสงเลเซอร์เป็นการใช้พลังแสงเข้มข้นรักษาบริเวณที่ได้รับอันตรายจากโรคม่านตา)

จะป้องกันโรคม่านตาชนิดไม่อักเสบได้อย่างไร โดยการควบคุมน้ำตาลในเลือด ซึ่งทำได้โดยรับประทานอาหารตามคำแนะนำที่ได้รับจากแพทย์หรือนักโภชนาการ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ใช้ยาตามแพทย์สั่ง และตรวจตาสม่ำเสมอ รับประทานธัญญาหาร พืชให้เมล็ดฝักและผลไม้ ลดปริมาณไขมันในอาหารลง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยควบคุมโรคเบาหวานแล้วยังช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต ระดับคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตที่ถูกอนามัยเป็นสิ่งสำคัญต่อการป้องกันโรคม่านตาด้วยเช่นกัน

จะทราบได้อย่างไรว่าตนเป็นเบาหวานหรือไม่ ถึงแม้บางคนจะสังเกตเห็นว่าตัวเองกระหายน้ำและปัสสาวะมากขึ้น ไม่มีเรี่ยวแรง ตาพร่ามัว และเกิดอักเสบติดเชื้อที่ผิวหนังและในช่องคลอดบ่อยๆ แต่บางคนอาจไม่มีอาการอย่างใดเลย วิธีเดียวที่จะทราบได้ก็คือขอให้