

แผนพับให้ความรู้

การเจาะน้ำตาลหลังอดอาหาร Fasting blood sugar (FBS)

- ต้องอดอาหารและเครื่องดื่มอื่นจากน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง สำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวานจะต้องอดอาหารและเครื่องดื่มอื่นจากน้ำหรือเครื่องดื่มน้ำตาลหลังอดอาหาร
- ค่าปกติอยู่ระหว่าง ๗๐ - ๑๐๐ mg/dL
 - ค่าอยู่ระหว่าง ๑๐๐-๑๒๕mg/dL จะถือว่าเป็นภาวะ impaired fasting glucose หรือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
 - น้ำตาลที่มากกว่า ๑๒๖ mg/dL จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

การตรวจน้ำตาลหลังรับประทานอาหาร ๒ ชั่วโมง 2-hour postprandial blood sugar

- จะเจาะเลือดหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ๒ ชั่วโมงเหมาะสำหรับการเจาะเลือดด้วยตัวเองที่บ้านเพื่อประเมินผลการรักษาโรคเบาหวาน การตรวจน้ำตาลหลังรับประทานอาหาร ๒ ชั่วโมง
- ค่าปกติจะน้อยกว่า ๑๔๐ mg/dL สำหรับผู้ที่ไม่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี
 - ค่าปกติน้อยกว่า ๑๕๐ mg/dL สำหรับผู้ที่ไม่มีอายุ ๕๐-๖๐ ปี
 - ค่าปกติน้อยกว่า ๑๖๐ mg/dL สำหรับผู้ที่ไม่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี

การเจาะน้ำตาลแบบสุ่ม Random blood sugar (RBS)

- ทำน้ำตาลโดยไม่ต้องเตรียมตัวอะไร เมื่อแพทย์สงสัยแพทย์จะเจาะเลือดตรวจโดยที่ไม่ต้องอดอาหาร เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการของเบาหวาน เช่น คิวบอย น้ำหนักลด ปัสสาวะบ่อย หรือผู้ที่มีอาการเหมือนน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ค่าปกติ ๘๐-๑๒๐ mg/dL ก่อนอาหารหรือหลังกินอาหาร
 - ค่าปกติ ๑๐๐-๑๔๐ mg/dL ก่อนนอน

การเจาะเลือดเพื่อวัดความทนทานต่อน้ำตาล Oral glucose tolerance test

เป็นการตรวจว่าร่างกายใช้น้ำตาลได้ดีเพียงใด โดยการให้ผู้ป่วยอดอาหาร ๘ ชั่วโมงเมื่อบางถึงให้เจาะเลือด หลังจากนั้นให้ผู้ป่วย

สิ่งที่ควรทราบ

การเจาะน้ำตาลในกระแสเลือดหมายถึงการเจาะระดับกลูโคสในเลือด กลูโคสในเลือดมาจากอาหารที่เรารับประทาน เช่น อาหารแป้ง ไขมัน หรือโปรตีน นอกจากนั้นน้ำตาลในเลือดส่วนหนึ่งมาจากกรสร้าง เช่น จากตับ หรือการหลั่งจากน้ำต่อที่สะสมที่ตับ ดังนั้นจะผลลัพท์ออกมาที่ชื่อว่า อินซูลินเพื่อให้น้ำตาลเข้าสู่เซลล์

เราสามารถเจาะน้ำตาลได้หลายรูปแบบ

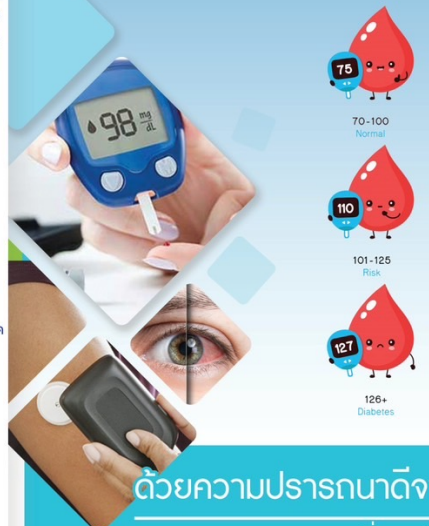
- เจาะน้ำตาลหลังอดอาหาร ๘ ชั่วโมงหรือที่เรียกว่า Fasting blood sugar (FBS) เป็นการเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานหรือไม่ว่านึ่ง Fasting blood sugar (FBS)
- การเจาะน้ำตาลหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ๒ ชั่วโมงเป็นการเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยเบาหวาน น้ำตาลหลังอาหารสองชั่วโมง two-hour postprandial blood sugar
- การเจาะน้ำตาลแบบสุ่ม คือจะเจาะเลือดไม่เกี่ยวกับการอดอาหารหรือรับประทานอาหาร การเจาะแบบนี้จะไม่มีการวินิจฉัยเป็นการคัดกรองเท่านั้น
- การวัดความทนทานต่อน้ำตาลหรือที่เรียกว่า Oral glucose tolerance test เป็นการตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคเบาหวาน กลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคเบาหวานในระยะตั้งคร้ง
- การตรวจหาค่าน้ำตาลเฉลี่ยหรือที่เรียกว่า Glycohemoglobin A1c (HbA1c) เป็นการตรวจน้ำตาลที่เกาะกับเม็ดเลือดแดง การตรวจเป็นการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน และเป็นการติดตามการรักษาโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์ของการเจาะน้ำตาลในเลือด

- เป็นการตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคเบาหวาน
 - เป็นการติดตามการรักษาโรคเบาหวานว่าควบคุมโรคเบาหวานได้ดีเพียงใด
 - การวินิจฉัยระยะตั้งคร้ง
 - ตรวจระดับน้ำตาลว่าสูงหรือน้ำตาลในเลือดต่ำ
- การเตรียมการการเจาะเลือด



การวัดน้ำตาลในเลือด



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลละหานทราย
อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

ต้นน้ำหวาน แล้วจะหาระดับน้ำตาลที่ ๑,๒ และ ๓ ชั่วโมงหลังจากต้นน้ำหวาน การแปลผลขึ้นกับระดับน้ำตาลที่เจาะได้ น้ำตาลเฉลี่ยหรือglycohemoglobin A1c or Glycohemoglobin A1c การเจาะเลือดครั้งนี้ไม่ต้องอดอาหารสามารถเจาะได้ตลอดเวลา ค่าแสดงจะเป็นค่าน้ำตาลเฉลี่ยระยะยาว ๓ เดือนที่ผ่านมา

วิธีการเจาะเลือด

- เจ้าหน้าที่จะเรียกให้ไปนั่งเจาะเลือด เบนเข่าที่จะเจาะบางหมอนให้แขนเหยียดตรง
- ระวังเข็มด้วยสายยางเมื่อบริเวณที่เจาะเลือด ทำให้เส้นเลือดที่ต่อกับหัวใจจะโป่งพองซึ่งง่ายต่อการเจาะเลือด
 - ทำสะอาดบริเวณที่จะเจาะเลือดด้วยแอลกอฮอล์
 - ใช้เข็มเจาะเข้าบริเวณหลอดเลือดที่โป่งพอง สำหรับผู้ที่ไม่มีหลอดเลือดขนาดเล็กอาจจะต้องเจาะหลายครั้งจึงจะได้เลือด
 - ดูเลือดทำในหลอดเก็บเลือด
 - เมื่อได้เลือดเพียงพอแล้วให้ปลดสายรัดออกจากต้นแขน
 - เจ้าหน้าที่จะเอาสำลีสำหรับกดแผล ให้กดเบาๆจนหายปวด

การเจาะเลือดอันตรายหรือไม่

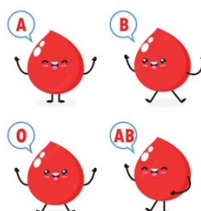
- การเจาะเลือดไม่มีอันตรายอะไร
- อาจจะมีรอยจ้ำเลือดหลังจากเจาะเลือด การป้องกันให้กดบริเวณที่เจาะ ๕-๑๐ นาที
 - มีผู้ป่วยจำนวนน้อยที่เกิดการอักเสบของหลอดเลือด
 - สำหรับผู้ที่ได้รับยา aspirin ยาละลายเลือด warfarin จะมีเลือดออกง่ายจะต้องใช้เวลานานกว่าคนอื่นทั่วไป
 - สาเหตุค่าน้ำตาลมีค่าสูง
 - เป็นโรคเบาหวาน
 - กว้างแคบ เช่น การติดเชื้อรุนแรง
 - โรคหัวใจ
 - โรคหลอดเลือดสมอง
 - โรคต่อมหมวกไตCushing's syndrome.

- ได้รับยา Steroid ยาที่ทำให้น้ำตาลสูงขึ้น
- Certain medicines to treat schizophrenia and psychosis
- ยารักษาโรคความดันกลุ่ม Beta-blockers
- Corticosteroids (such as prednisone)
- ยาคุมกำเนิด Estrogens
- Glucagon
- Isoniazid
- Lithium
- Oral contraceptives (birth control pills)
- Phenothiazines
- Phenytoin
- Salicylates (see aspirin overdose)
- ยาขับปัสสาวะ Thiazide diuretics
- Triamterene
- Tricyclic antidepressants

สาเหตุค่าน้ำตาลต่ำ

ค่าน้ำตาลหลังอดอาหาร ๘ ชั่วโมงที่มีค่าต่ำกว่า ๕๐ mg/dL สำหรับสตรี หรือต่ำกว่า ๔๐ mg/dL สำหรับบุรุษ และมีอาการน้ำตาลต่ำ สาเหตุ

- Addison's disease.
- เป็นโรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย
- เนื้องอกต่อมใต้สมอง
- โรคตับแข็ง
- โรคไตวาย
- ขาดอาหาร
- ยารักษาโรคเบาหวาน
- ยาที่ทำให้ระดับน้ำตาลต่ำลง
- Acetaminophen
- Alcohol
- Anabolic steroids
- Clofibrate
- Disopyramide



- Gemfibrozil
- Monoamine oxidase inhibitors (MAOIs)
- Pentamidine

ปัจจัยที่มีผลรบกวนต่อการตรวจน้ำตาลในเลือด

- งดอาหารไม่ถึงระยะเวลาที่กำหนด เช่น ๘ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง
- ดื่มสุรา
- มีโรคประจำ หรือมีความเครียด สุนัขเห่า ตื่นกลางไฟ
- รับประทานยา เช่น ยาคุมกำเนิด ยารักษาความดันโลหิต ยา steroid น้ำตาลหลังอดอาหาร ๘ ชั่วโมง น้ำตาลหลังจากรับประทานอาหารสองชั่วโมง การตรวจOGTT

ค่า FBS แปลผลอย่างไร

ผู้ที่ตรวจ FBS เพื่อการคัดกรองเบาหวาน

ค่าปกติ ผู้ไม่เป็นเบาหวาน	= น้อยกว่า ๑๐๐ mg/dL
ผู้มีความเสี่ยงเป็นเบาหวาน	= ๑๐๐ ถึง ๑๒๕ mg/dL
ผู้เป็นเบาหวาน	= มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ mg/dL

สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ค่าเป้าหมาย FBS ในการรักษา
ช่วงระหว่าง ๗๐ ถึง ๑๓๐ mg/dL



- ทางการแพทย์ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณน้ำหนัก และช่วยให้เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ หรือช่วยการเผาผลาญ น้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้นเอง
- พันธุกรรม เพราะพบว่า คนที่มีครอบครัวสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง กิ่งเดียวกัน) เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็นเบาหวานสูงกว่าคนอื่นทั่วไป
- เชื้อชาติ เพราะพบว่า คนบางเชื้อชาติเป็นเบาหวานสูงกว่า เช่น ใน คนเอเชียและในคนผิวดำ
- อายุ ยิ่งอายุสูงขึ้น โอกาสเป็นเบาหวานยิ่งสูงขึ้น อาจจากการเสื่อม ของของเซลล์ตับอ่อน หรือขาดการออกกำลังกายจากสุขภาพที่เสื่อมถอย
- มีไขมันในเลือดสูง
- มีความดันโลหิตสูง

เบาหวานมีอาการอย่างไร?

อาการหลักสำคัญของเบาหวาน คือ หิวบ่อย กระหายน้ำ และปัสสาวะ ปริมาณมากและบ่อย นอกจากนั้น เช่น

- เหนื่อย อ่อนเพลีย
- ผิวแห้ง คัน
- ตาแห้ง
- อาการชาเท้าหรือรู้สึกเจ็บแปลบที่ปลายเท้าหรือที่เท้า
- ผอมลงโดยหาสาเหตุไม่ได้
- เมื่อเกิดแผลในบริเวณต่างๆ แผลมักหายช้ากว่าปกติโดยเฉพาะ แผลบริเวณเท้า
- บางครั้งสายตาพร่ามัวโดยหาสาเหตุไม่ได้
- เกิดแผลในบริเวณต่างๆ แผลมักหายช้ากว่าปกติโดยเฉพาะ แผล บริเวณเท้า
- บางครั้งสายตาพร่ามัวโดยหาสาเหตุไม่ได้

แพทย์วินิจฉัยเบาหวานได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคเบาหวานได้จาก ประวัติอาการ ประวัติการเจ็บป่วย ต่างๆ ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว การตรวจร่างกาย และที่สำคัญคือ การตรวจเลือดเพื่อดูปริมาณน้ำตาลในเลือด และ/หรือ ดูสารที่เรียกว่า ฮีโมโกลบินเอซี (HbA_{1c}: Glycated hemoglobin

สิ่งที่ควรทราบ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus: DM, Diabetes) เป็นภาวะที่ร่างกาย มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องจากการขาดฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) หรือการดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลิน ส่งผลให้กระบวนการดูดซึมน้ำตาล ในเลือดให้เป็นพลังงานของเซลล์ในร่างกายมีความผิดปกติหรือทำงาน ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จนเกิดน้ำตาลสะสมในเลือดปริมาณมาก หากปล่อยไว้ร่างกายอยู่ในสภาวะนี้เป็นเวลานานจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสี่ยง เกิดโรคและอาการแทรกซ้อนขึ้น

เบาหวานเกิดได้อย่างไร?

การเกิดโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน คือ ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) อินซูลินจะเป็นตัวนำน้ำตาลซึ่งเป็นน้ำตาลกลูโคส (Glucose) จากเลือดเข้าสู่เซลล์ของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เช่น สมอง ตับ ไต และหัวใจ ทั้งนี้เพื่อให้เซลล์ต่างๆ นำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานในการทำงาน ต่างของเซลล์ชนิดต่างๆ ทั่วร่างกาย หรือที่เรียกว่า การเผาผลาญ (Metabolism) แต่เมื่อเกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น ตับอ่อนสร้างอินซูลิน ได้น้อยกว่าปกติ หรือเกิดความผิดปกติบางอย่างที่ทำให้เซลล์ไม่สามารถนำ อินซูลินไปใช้ได้ ถึงแม้ตับอ่อนสร้างอินซูลินได้ตามปกติ ก็เรียกว่า เซลล์ ดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) หรือเกิดทั้งสองเหตุการณ์พร้อมกัน จึงส่งผลให้น้ำตาลสูงหรือทั้งไม่ลดลงสูงมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิด อาการผิดปกติต่างๆ ขึ้น ซึ่งก็คือโรคเบาหวานนั่นเอง ทั้งนี้ สาเหตุที่ทำให้เกิด ความผิดปกติเหล่านี้ขึ้นนั้นยังไม่มีทราบชัดเจน แต่จากการศึกษาพบว่า เป็น กระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกิดจากทั้งพันธุกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต (Life style) ร่วมกัน

ใครบ้างมีปัจจัยเสี่ยงเป็นเบาหวาน?

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ได้แก่
- โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน ซึ่งส่งผลให้เซลล์ต่างๆ ดื้อต่ออินซูลิน



เบาหวาน

ภัยร้ายป้องกันได้ด้วยตัวคุณ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลละหานทราย
อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

- o มาก เพราะอาจก่อให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด ซึ่งอันตรายถึงชีวิตได้
- o กินอาหารได้น้อยกว่าปกติ
- o กวาวน้ำตาลในเลือดต่ำ
- o เมื่อมีแผลในบริเวณเท้า แผลไม่ดีขึ้นภายในประมาณ ๑ สัปดาห์
- แต่ควรรับพบแพทย์ก่อนหน้านั้น เมื่อแผลลดลง
- o เมื่อถึงเวลาอาการต่างๆ

ป้องกันเบาหวานได้อย่างไร?

- การป้องกันเบาหวาน คือ การดูแลตนเองเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวไว้ใน หัวข้อ การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้คือ การตรวจ คัดกรองโรคเบาหวานให้พบโรค และ-ได้ รับการควบคุมดูแลรักษาแต่เนิ่นๆ ลดโอกาสเกิดผลข้างเคียงต่างๆ
- โดยทั่วไป แพทย์แนะนำให้ตรวจเลือดเพื่อดูน้ำตาลในเลือด เริ่มตั้งแต่ อายุ ๓๐ ปี เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวแล้ว หรือตรวจเลือดค่าน้ำตาลด้วย อย่างน้อยปีหนึ่งหรือมีความดันโลหิตสูง เพราะทั้ง ๓ โรคนี้ มักเกิดร่วมกันเสมอ เพราะอยู่ในกลุ่มโรคเดียวกัน คือกลุ่มโรคที่เกิดจากความผิดปกติในกระบวนการสืบคาบ หรือเบาหวานชนิดที่ ๒ (Metabolic syndrome) แต่ในกรณีทั่วไป การตรวจเลือดเพื่อดูค่าน้ำตาล ควรเริ่มที่อายุประมาณ ๔๐ ปี



“เพราะโรคภัย มาไม่เลือกเวลา”

- กินอาหารมีประโยชน์ห้าหมู่ จำกัดอาหาร แป้ง น้ำตาล ไขมัน เค็ม เพิ่ม นม และผลไม้ กินอาหารในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ เพื่อแพทย์จะได้แนะนำ มาตรการใช้ยาได้ถูกต้อง ลดโอกาสเกิดผลข้างเคียงต่างๆ จากการรักษา โดยเฉพาะภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- รู้จักแหล่งจ่ายคียงจากยาเบาหวาน และการดูแลตนเองที่สำคัญ คือ กวาว น้ำตาลในเลือดต่ำ
- รักษาสุขภาพอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เสมอ เพราะผู้ป่วยจะ ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย จากเบาหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านทาน โรคลดลง
- รักษาสุขภาพเท้าเสมอ (การดูแลเท้าในโรคเบาหวาน)
- เลิกสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา เพราะบุหรี่เพิ่มโอกาสเกิดผลข้างเคียงของ โรคเบาหวาน จากเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดหลอดเลือดตีตัน
- เลิกสุรา ไม่ดื่มสุรา หรือจำกัดสุราให้เหลือน้อยที่สุด เพราะสุรามี ผลต่อการทำงานของตับและไต ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลได้ยาก
- สุราทำให้ควบคุมอาหารยาก และในปริมาณที่จำกัดทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ไม่สูบบุหรี่ และ/หรือ ไม่ใช้สมุนไพรเมื่อรักษาเบาหวาน เพราะอาจมีผลต่อ ฤทธิ์ของยาเบาหวาน จนอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงจากยาเบาหวานที่รุนแรงได้ เช่น ผลต่อไต หรือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- งดใช้ยาป้องกันโรคต่างๆ ตามแพทย์แนะนำ เช่น วัคซีนโรคหัดใหญ่
- พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเบาหวาน และจิตแพทย์แนะนำ เพื่อ การวินิจฉัย และการรักษาภาวะเบาหวานขึ้นตามตานั้นๆ ป้องกันตาบอดจาก เบาหวาน
- พบแพทย์ตามนัดเสมอ
- รับพบแพทย์ก่อนนัด เมื่อ
- o มีอาการต่างๆ ผิดปกติไปจากเดิม
- o อาการต่างๆ เลวลงกว่าเดิม
- o มีไข้สูงและ/หรือ มีอาการใน ๒ วันหลังดูแลตนเอง หรือคลื่นไส้ อาเจียน หรือ ท้องเสีย



ค่าปกติของน้ำตาลในเลือดหลังจากอดอาหารอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง (Fasting Blood Sugar หรือเรียกว่า FBS) คือ น้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัม /เดซิลิตร (มก./ดล.) หรือค่าตรวจเลือดที่ ๒ ชั่วโมงหลังแพทย์ให้ค่าน้ำตาล ประมาณ ๑๔๐ มก./ดล. (Glucose tolerance Test หรือเรียกว่า จีทีที/ GTT) ค่าน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า ๑๔๐ มก./ดล. หรือค่า HbA_{1c} น้อยกว่า ๖.๕% เบาหวาน คือ ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารสูงตั้งแต่ ๑๒๐ มก./ดล. ขึ้นไป และ/หรือ ค่าจีทีที สูงตั้งแต่ ๒๐๐ มก./ดล. ขึ้นไป หรือค่า HbA_{1c} มากกว่า หรือเท่ากับ ๖.๕% อาจมีการตรวจอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การตรวจปัสสาวะดูน้ำตาลในปัสสาวะ ซึ่งจะพบในบางปกติ นอกจากนี้ คือ การตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไต เพราะเบาหวานมักส่งผลต่อการเกิดโรคไตเรื้อรัง และการตรวจสุขภาพตา โดยจักษุแพทย์ เพื่อเฝ้าระวังผลข้างเคียงของเบาหวานต้อกระจก หรือที่ เรียกว่า เบาหวานขึ้นตา

รักษาเบาหวานได้อย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน ต้องควบคุมตัวแปรระหว่างการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการใช้ชีวิต การเรียนรู้ และการรักษาควบคุมโรคเรื้อรัง หรือ โรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต คือ การลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก อดอาหารเป็น น้ำตาล และไขมัน เพิ่มอาหารผักและผลไม้ และออกกำลังกาย สม่ำเสมอตามควรกับสุขภาพ

ส่วนการรักษาจะอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ ซึ่งมีทั้งยาเม็ดและยาฉีดอินซูลิน รอบนัยต่างๆ ที่ใช้รักษาโรคเบาหวาน เช่น การรักษาควบคุม โรคความดัน โลหิตสูง และภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเองและการพบแพทย์เมื่อเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่

- ปฏิบัติตามแพทย์ พยาบาลแนะนำ
- กินยาให้ถูกต้องครบถ้วน ไม่ขาดยา
- ควบคุมน้ำหนักให้ได้ ไม่ให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน
- ควบคุมโรคเรื้อรังต่างๆ ให้ดี