



การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน

ผศ.ดร. นงนุช โอบะ

รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์



10034224

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	องค์ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	1
	โรคเบาหวาน	1
	การจำแนกชนิดของโรคเบาหวาน	2
	อาการของโรคเบาหวาน	5
	กลไกการเกิดโรคเบาหวาน	5
	เกณฑ์การวินิจฉัยโรคเบาหวาน	6
	การรักษาโรคเบาหวาน	7
	เป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน	8
	การปรับวิถีชีวิตการรับประทานอาหาร และออกกำลังกาย	9
	การรักษาด้วยยาเม็ดลดระดับน้ำตาลในเลือด	15
	การรักษาด้วยอินซูลิน	20
	ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	22
	ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน	22
	ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง	26
	การประเมินภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน	30
2	การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน	35
	แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	36
	แนวคิดการป้องกันโรค	36



สารบัญ

บทที่

หน้า

2	การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน(ต่อ)	
	การสร้างเสริมสุขภาพ การปกป้องสุขภาพ	
	และการคุ้มกันเฉพาะโรค	40
	กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ	
	กลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน	
	โรคเบาหวานชนิดที่ 2	44
	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยง	
	ของโรคเบาหวาน	44
	การค้นหารูปแบบบริการเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	47
	การประยุกต์แบบจำลองการปรับพฤติกรรม	
	ในการป้องกันโรคเบาหวาน	50
3	การคัดกรองโรคเบาหวาน	67
	หลักการคัดกรองโรค	68
	หลักการคัดกรองโรค	68
	ประโยชน์และข้อจำกัดของการคัดกรองโรค	69
	รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดกรองโรค	70
	การคัดกรองโรคเบาหวาน	73
	หลักการคัดกรองโรคเบาหวาน	74
	กระบวนการคัดกรองโรคเบาหวานแบบชุมชนมีส่วนร่วม	80



3	การคัดกรองโรคเบาหวาน (ต่อ)	
	การจำแนกกลุ่มปกติ กลุ่มภาวะก่อนเบาหวานและ	
	กลุ่มโรคเบาหวาน	85
	ตัวอย่างการคัดกรองโรคเบาหวานในชุมชน	87
4	การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับ	
	การป้องกันโรคเบาหวาน	93
	โภชนาการกับการประเมินภาวะโภชนาการ	94
	อาหาร สารอาหารและโภชนาการ	95
	ประโยชน์ของอาหารต่อร่างกาย	96
	การประเมินภาวะโภชนาการ	98
	สมดุลพลังงานกับโรคเบาหวาน	100
	สมดุลของพลังงานในการดำเนินชีวิต	100
	พลังงานจากอาหารที่ร่างกายต้องการ	102
	การบริโภคสารอาหารที่ให้พลังงานกับโรคเบาหวาน	107
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	เพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	111
	การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	112
	การบริโภคอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม	114
	การบันทึกรายการอาหารและการรับประทานอาหาร	
	ที่เหมาะสม	116



4	การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับ การป้องกันโรคเบาหวาน (ต่อ)	
	การเลือกอาหารจากฉลากโภชนาการ	124
	การบริโภคอาหารเส้นใยกับการป้องกันโรคเบาหวาน	128
	การใช้สารให้ความหวานกับการป้องกันโรคเบาหวาน	132
5	การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน	141
	ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย	142
	ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกาย	142
	ผลของการเคลื่อนไหวร่างกายต่อสุขภาพ	145
	ลักษณะของการออกกำลังกาย	148
	หลักการออกกำลังกาย	150
	การเคลื่อนไหวร่างกายกับโรคเบาหวาน	156
	การเคลื่อนไหวร่างกายกับการใช้พลังงาน	157
	การเคลื่อนไหวร่างกายไม่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	160
	การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน	
	โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย	161
	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของวัยทำงาน	162
	การเคลื่อนไหว/ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	165
	การวิ่งและการเดินเพื่อสุขภาพ	167



สารบัญ

บทที่		หน้า
5	การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน (ต่อ)	
	การปั่นจักรยาน	169
	การเดินแอโรบิกด้านซ	171
	การเดินสูรยาสูบและการรำไม้พลอง	172
6.	การจัดการความเครียดเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	185
	ความเครียดกับสุขภาพ	186
	ความเครียดและสิ่งก่อเครียด	186
	ลักษณะของความเครียด	189
	การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด	190
	ความเครียดกับโรคเบาหวาน	194
	ความเครียด : การประเมินและการจัดการ	195
	การประเมินความเครียด	196
	หลักการจัดการความเครียด	200
	วิธีการคลายเครียดเพื่อการป้องกันโรคเบาหวาน	201
	การคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน	202
	การผ่อนคลายการหายใจ	204
	การทำสมาธิ	207
	การฝึกโยคะ	209



สารบัญ

บทที่		หน้า
7	กรณีศึกษาการป้องกันโรคเบาหวาน	217
	การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน	218
	การป้องกันโรคเบาหวานด้วยการออกกำลังกาย	226
	กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ	230

