

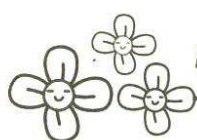


การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน

ผศ.ดร.นนุช โอบะ

โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

	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



บทที่	สารบัญ	หน้า	บทที่	สารบัญ	หน้า
2	การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน(ต่อ) การสร้างเสริมสุขภาพ การปกป้องสุขภาพ และการคุ้มกันเฉพาะโรค กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ กลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยง ของโรคเบาหวาน การค้นหารูปแบบบริการเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน การประยุกต์แบบจำลองการปรับพฤติกรรม ในการป้องกันโรคเบาหวาน	40 44 44 47 50	3	การคัดกรองโรคเบาหวาน (ต่อ) การจำแนกกลุ่มปกติ กลุ่มภาวะก่อนเบาหวานและ กลุ่มโรคเบาหวาน ตัวอย่างการคัดกรองโรคเบาหวานในชุมชน	85 87
3	การคัดกรองโรคเบาหวาน หลักการคัดกรองโรค หลักการคัดกรองโรค ประโยชน์และข้อจำกัดของการคัดกรองโรค รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดกรองโรค การคัดกรองโรคเบาหวาน หลักการคัดกรองโรคเบาหวาน กระบวนการคัดกรองโรคเบาหวานแบบชุมชนมีส่วนร่วม	67 68 68 69 70 73 74 80	4	การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับ การป้องกันโรคเบาหวาน โภชนาการกับการประเมินภาวะโภชนาการ อาหาร สารอาหารและโภชนาการ ประโยชน์ของอาหารต่อร่างกาย การประเมินภาวะโภชนาการ สมดุลพลังงานกับโรคเบาหวาน สมดุลของพลังงานในการดำเนินชีวิต พลังงานจากอาหารที่ร่างกายต้องการ การบริโภคสารอาหารที่ให้พลังงานกับโรคเบาหวาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม การบันทึกรายการอาหารและการรับประทานอาหาร ที่เหมาะสม	93 94 95 96 98 100 100 102 107 111 112 114 116

บทที่	สารบัญ	หน้า	บทที่	สารบัญ	หน้า
4	การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับ การป้องกันโรคเบาหวาน (ต่อ)		5	การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน (ต่อ)	
	การเลือกอาหารจากฉลากโภชนาการ	124		การปั่นจักรยาน	169
	การบริโภคอาหารเส้นใยกับการป้องกันโรคเบาหวาน	128		การเดินแอโรบิกต้านซ	171
	การใช้สารให้ความหวานกับการป้องกันโรคเบาหวาน	132		การเดินสูวราฐูปและการรำไม้พลอง	172
5	การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเบาหวาน	141	6.	การจัดการความเครียดเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	185
	ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย	142		ความเครียดกับสุขภาพ	186
	ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกาย	142		ความเครียดและสิ่งก่อเครียด	186
	ผลของการเคลื่อนไหวร่างกายต่อสุขภาพ	145		ลักษณะของความเครียด	189
	ลักษณะของการออกกำลังกาย	148		การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด	190
	หลักการออกกำลังกาย	150		ความเครียดกับโรคเบาหวาน	194
	การเคลื่อนไหวร่างกายกับโรคเบาหวาน	156		ความเครียด : การประเมินและการจัดการ	195
	การเคลื่อนไหวร่างกายกับการใช้พลังงาน	157		การประเมินความเครียด	196
	การเคลื่อนไหวร่างกายไม่เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	160		หลักการจัดการความเครียด	200
	การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน			วิธีการคลายเครียดเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	201
	โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย	161		การคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน	202
	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของวัยทำงาน	162		การผ่อนคลายการหายใจ	204
	การเคลื่อนไหวไหว/ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	165		การทำสมาธิ	207
	การวิ่งและการเดินเพื่อสุขภาพ	167		การฝึกโยคะ	209



สารบัญ

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