



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์

แพทย์และผู้ป่วยเบาหวาน ต้องออกกำลังกายให้เหมาะสม

แพทย์เผยคนไทยป่วยเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น เหตุพันธุกรรม กินหวาน ไขมันสูง และขาดการออกกำลังกาย แนะนำพบแพทย์เพื่อรักษาและออกกำลังกายที่ถูกต้อง

นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่าคนไทยป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น สาเหตุจากพันธุกรรม ความอ้วน พฤติกรรมจากการรับประทานอาหารรสหวานจัดอาหารที่มีไขมันสูง การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและขาดการออกกำลังกายผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีอาการปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน กระหายน้ำบ่อยและมักดื่มน้ำครั้งละมากๆ เหนื่อยและอ่อนเพลียง่าย บางรายอาจมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย เมื่อเกิดแผลจะหายช้ากว่าปกติ อาจลุกลามและเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย การป้องกันโรคเบาหวาน สามารถทำได้โดย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักให้คงที่ รับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและอาหารหรือขนมหวานที่มีรสหวานจัด หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

พันตำรวจตรีนายแพทย์วิชาญกาญจนฉลวย ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่าผู้ที่มีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์และได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างละเอียด โดยควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูงเกินไป เรียนรู้อาการและวิธีป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ตรวจสอบเท้าว่ามีแผลหรือการอักเสบหรือไม่ ควรใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง ขอแนะนำเบื้องต้นในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ สัปดาห์ละ 120 – 150 นาที หรือวันละ 30 นาที โดยเริ่มต้นออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน และเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เริ่มจากอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรเช็กระดับน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกายทั้งนี้การออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับการรักษาและความรุนแรงของโรค หากไม่ทราบว่ามีระดับเบาหวานขนาดใดควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย และให้คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง

- ขอขอบคุณ -

20 กุมภาพันธ์ 2561