



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## แพทย์แนะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในหญิงที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โรงพยาบาลราชวิถีพบโรคเบาหวานเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยที่สุดในหญิงตั้งครรภ์ โดยพบได้ร้อยละ 5-15 และให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหาร การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักเพื่อให้สามารถดูแลตัวเองได้ และลดภาวะแทรกซ้อน

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ตรวจพบครั้งแรกขณะตั้งครรภ์โดยที่ผู้ป่วยไม่เคยรู้ตัวว่าเป็นโรคเบาหวานมาก่อน เกิดจากกรกสร้างฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แต่ฮอร์โมนเหล่านี้มีผลทำให้ฮอร์โมนของมารดาเกิดการเปลี่ยนแปลง มีผลทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินมากขึ้น จึงทำให้เกิดเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จะมีระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นตามอายุครรภ์ ระยะหลังคลอดส่วนใหญ่ระดับน้ำตาลในเลือดจะกลับสู่ภาวะปกติ ถ้าติดตามผู้ป่วยไปนานๆ พบว่ามีโอกาสเป็นโรคเบาหวานในอนาคต 30-50 % แต่สามารถป้องกันได้ โดยการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน และออกกำลังกายเสมอ

นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานขณะตั้งครรภ์เหมือนอาหารคนตั้งครรภ์ทั่วไป คือรับประทานอาหาร 3 มื้อ และเพิ่มอาหารว่างอีก 3 มื้อ ในผู้ป่วยรูปร่างผอม ถ้าผู้ป่วยรูปร่างอ้วนควรรับประทานอาหาร 3 มื้อหลัก งดอาหารว่างหรืออาจมีมื้อก่อนนอนเพียงเล็กน้อย แต่ที่สำคัญคือปริมาณอาหารต่อวัน และจำนวนอาหารคาร์โบไฮเดรต (แป้ง น้ำตาล และผลไม้) ควบคุมให้เหมาะสมเลี้ยงของหวาน เพิ่มอาหารที่มีกากใย เพิ่มวิตามินที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก โฟลิกและแคลเซียม ส่วนการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวานขณะตั้งครรภ์นั้นมีความสำคัญ เพราะจะช่วยลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ความต้องการยาอินซูลินในการควบคุมน้ำตาลน้อยลง จำเป็นต้องออกกำลังกายทุกรายถ้าไม่มีข้อห้าม เช่น ความดันโลหิตสูง ทารกในครรภ์มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งบุตร ชนิดของการออกกำลังกายไม่ควรเป็นไปเพื่อลดน้ำหนักแต่อาจจะเป็นการเดินหลังอาหารแต่ละมื้อ ว่ายน้ำ หรือการบริหารร่างกายส่วนบนวันละประมาณ 30 นาที แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของผู้ป่วยแต่ละราย

เนื่องในวันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก และคำขวัญวันเบาหวานโลกในปีนี้เป็น “ผู้หญิงกับเบาหวาน” จึงอยากให้ทุกคนตระหนักและหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำรับแนวทางและคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

13พฤศจิกายน 2560