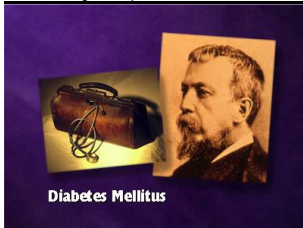


เอาชนะโรคเบาหวาน



©Viriato Ferreira; ©Inter American Development Bank; ©George Sedupane

วันนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่องของการเอาชนะโรคเบาหวาน

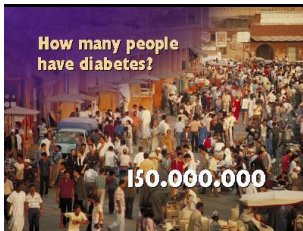


©Loma Linda/Hardinge Series; ©Task Force Image Gallery #WB024846

นานมาแล้วในอดีต
หมอเคยสังเกตเห็นคนป่วยบางคนจะปัสสาวะอยู่บ่อยๆ
และปัสสาวะของคนเหล่านั้นจะมีมดมาตอมมากมาย
มีอะไรอยู่ในปัสสาวะ
พวกเขาจึงพบว่าปัสสาวะนั้นจะมีรสหวานมาก



ไม่มีใครรู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ได้แต่เพียงตั้งชื่อภาษาอังกฤษว่า
"ไดอะเบติส เมลิตัส" ซึ่งความหมายว่า
"ถ่ายปัสสาวะที่มีรสหวานในปริมาณมากๆ"
ปัจจุบันยังคงใช้ชื่อนี้ต่อไป
แต่บัดนี้เรารู้ถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้มากขึ้น



©Corel #229060

มีคนมากน้อยแค่ไหนที่เป็นโรคเบาหวาน



ทุกวันนี้ มีคนประมาณ 150 ล้านคนที่เป็นโรคเบาหวานทั่วทั้งโลก
และทุกๆวันจำนวนคนเหล่านี้ได้เพิ่มมากขึ้น¹

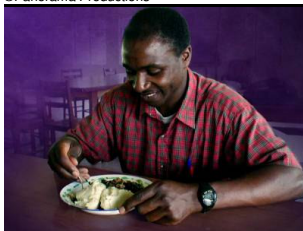
ข่าวดีคือ เรามีวิธีมากมายที่สามารถทำได้
เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเป็นโรคนี้ หรือแม้จะเอาชนะมัน



©Panorama Productions

โรคเบาหวานมีลักษณะอย่างไร

ก่อนอื่นเราจะต้องเรียนรู้ว่าเมื่ออาหารเข้าไปในร่างกายเราแล้วจะ
เกิดอะไรขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center

อาหารบางชนิดช่วยให้ร่างกายเติบโต
และบางชนิดให้พลังงานแก่เรา



©Viriato Ferreira

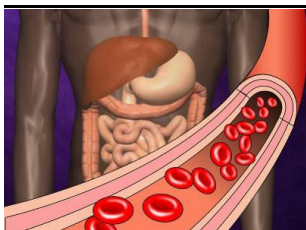
รถและจักรยานยนต์มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับร่างกายมนุษย์ คือต้องการพลังงานเพื่อที่จะทำงาน แต่พลังงานของเรามาจากอาหารไม่ใช่มาจากน้ำมันเชื้อเพลิง



©Hemera Technologies

ท่านรู้จักอาหารอะไรบ้างที่ให้พลังงาน

(หมายเหตุ: ผู้พูดจะต้องยกตัวอย่างอาหารที่ผู้ฟังรู้จัก)
มันฝรั่ง ขนมอบึง ธัญพืช ข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลัง เผือก
น้ำตาลและน้ำผึ้ง เป็นตัวอย่างของอาหารที่ให้พลังงาน
ผลไม้และถั่วให้พลังงานด้วยเช่นกัน



©Life Art #3D102002; Wildwood Lifestyle Center

เมื่ออาหารที่ให้พลังงานเหล่านี้เข้าไปในร่างกาย

ก็จะเปลี่ยนเป็นสารอาหารที่หวาน ที่เรียกว่า น้ำตาลกลูโคส

☞

น้ำตาลกลูโคสจะเข้าไปอยู่ในกระแสเลือดเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย

เลือดจะมีน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้นหลังจากที่เรารับประทานอาหารจำพวกนี้เข้าไป

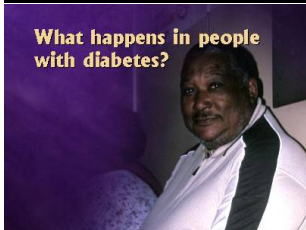


©Panorama Productions

ทุกส่วนของร่างกายต้องการพลังงาน

ในขณะที่ร่างกายใช้พลังงานเหล่านี้ไป

ปริมาณของน้ำตาลในเลือดจะลดน้อยลง และกลับไปสู่ระดับปกติ ซึ่งจะต้องใช้เวลาประมาณหนึ่งถึงสองชั่วโมง



©Viriato Ferreira

What happens in people with diabetes?

คนที่เป็โรคเบาหวานจะมีลักษณะอย่างไร

เมื่อผู้ที่เป็นโรคเบาหวานรับประทานอาหารที่ให้พลังงาน

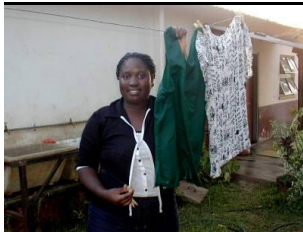
อาหารเหล่านี้จะทำให้เลือดมีระดับของน้ำตาลที่สูงเป็นเวลานาน และเขาจะไม่สามารถใช้พลังงานเหล่านี้ให้หมดได้



©Life Art #3D101004, #3D104003, #3D110015, #3D101007

เมื่อเลือดมีระดับน้ำตาลที่สูงเป็นเวลานาน
จะเป็นผลเสียต่อร่างกาย

- ☞ หัวใจ หัวใจจะอ่อนเพลียหมดแรง และอาจจะหยุดเต้นกะทันหันได้
- ☞ ตา ระดับน้ำตาลที่สูงในเลือดจะส่งผลเสียต่อตาและบางคนอาจตาบอดได้
- ☞ ประสาทและการไหลเวียนของโลหิต โลหิตบริเวณขา เท้า และนิ้วเท้าจะไหลเวียนได้ไม่ดี หรืออาจเปื่อยเน่าจนต้องตัดทิ้งได้
- ☞ ไต ไตจะหยุดทำงานได้ ด้วยเหตุนี้คนที่ เป็นเบาหวานอาจจะต้องอาศัยเครื่องฟอกเลือด เพื่อกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ☞ สมอ ง เส้นเลือดในสมออาจแตกทำลายสมอองได้ ทำให้หลงลืมหรือเป็นอัมพาต



©Wildwood Lifestyle Center

คนที่ เป็นเบาหวานใหม่ๆ จะรู้สึกว่าจะไม่เป็นอะไรและสบายดี
โรคนี้จะทำให้ร่างกายมีปัญหาแต่คนๆ นั้นจะไม่รู้ตัว



©Inter American Development Bank; ©Photodisc #40025; ©Wildwood Lifestyle Center; ©CARE 1988/Rudolph Von Bernuth; ©WHO/TDR/Crump #99031495; ©CARE 1996/Shaw McCutcheon; ©Adventist Frontier Missions

Warning Signs

- Passing a lot of urine
- Very thirsty or hungry
- Poor vision
- Loss of feeling
- Slow healing
- Skin infections

คนที่ เป็นเบาหวานเป็นเวลานาน
ร่างกายอาจส่งสัญญาณออกมาเตือนบ้าง
สัญญาณเหล่านี้คืออะไร

- ☞ ถ่ายปัสสาวะมาก
- ☞ กระหายน้ำและหิวอยู่ตลอดเวลา
- ☞ มีสายตาดูที่ไม่ดี
- ☞ มือและเท้าชา
- ☞ แผลหายช้า
- ☞ ผิวหนังติดเชื้อบ่อยๆ

ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน
หากท่านมีปัญหาต่อไปนี้
แสดงว่าท่านอาจป่วยเป็นโรคเบาหวานได้



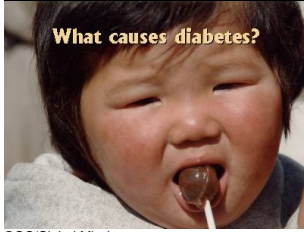
©Viníato Ferreira

ท่านไปหาหมอเพื่อตรวจเลือดหาระดับน้ำตาลในเลือดได้
คนที่มีน้ำหนักเกินหรือมีคนในครอบครัวที่เป็นเบาหวานจะต้องไป
เจาะเลือดตรวจหาระดับน้ำตาล



©WHO/TDR/Crump #9606536, #99031556

อีกวิธีหนึ่งคือตรวจหาระดับน้ำตาลในปัสสาวะ
ให้ไปหาหมอเพื่อตรวจปัสสาวะได้ที่คลินิก



©GC/Global Missions

What causes diabetes?

อะไรเป็นสาเหตุของการเป็นเบาหวาน



©WHO/TDR/L. Maurice #9100131

เบาหวานมีสองชนิด ชนิดหนึ่งจะเป็นแต่ในคนที่อายุยังน้อย
พบได้แม้ในเด็กเล็ก ไม่มีใครรู้ว่าทำไมถึงเป็นเช่นนี้
มีสาเหตุหนึ่งอาจเกิดมาจากการให้เด็กดื่มนมจากสัตว์เร็วเกินไป
แม่จะต้องเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้



©Inter American Development Bank

เบาหวานชนิดที่สองส่วนใหญ่มักจะเกิดกับผู้ใหญ่
เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด



©Panorama Productions

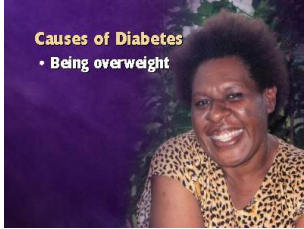
ทางการแพทย์บอกให้เราทราบว่าแทบทุกคนที่เป็นเบาหวานชนิด
นี้เกิดจากวิถีการดำรงชีวิตของเขา
ซึ่งหมายถึงวิธีที่เรารับประทานอาหาร วิธีที่เราดื่ม การทำงาน
และการพักผ่อนซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุของการป่วยด้วยโรคนี้ได้



©George Sedupane

Causes of Diabetes

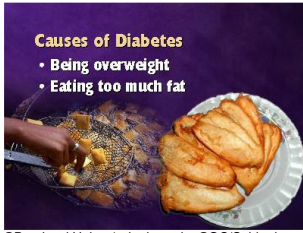
ตัวอย่างของสิ่งต่อไปนี้ที่ทำให้คนเป็นเบาหวานคือ



©Adventist Frontier Missions

Causes of Diabetes
• Being overweight

น้ำหนักร่างกายเกินมาตรฐาน
คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเนื่องจากรับประทานอาหารมากเกินไป
พวกเขารับประทานอาหารที่ให้พลังงานในปริมาณมาก
แต่ไม่ได้ทำงานที่ต้องใช้กำลัง



©Bernhard Heiser/asiaphoto.de; ©GC/Sabbath School Department

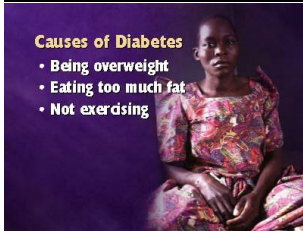
Causes of Diabetes

- Being overweight
- Eating too much fat

รับประทานไขมันมากเกินไป

รับประทานอาหารจำพวกไขมันมากเกินไป เช่น เนย เนยเหลว และอาหารทอด

อาหารเหล่านี้ทำลายสุขภาพและทำให้เป็นเบาหวานได้ เนื้อสัตว์ ปลา และเนยแข็ง จะมีส่วนประกอบของไขมันที่สูง การรับประทานอาหารจำพวกนี้มากเกินไปจะเป็นภัยต่อร่างกาย



©WHO/TDR/Crump #9604458

Causes of Diabetes

- Being overweight
- Eating too much fat
- Not exercising

การไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพื่อป้องกันโรคเบาหวานชนิดนี้ได้

หากท่านไม่ได้ใช้กำลังในการทำงาน การเดินวันละ 30 นาทีจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรง



©UNESCO image #30200147

Is there treatment for diabetes?

มีวิธีรักษาเบาหวานหรือไม่



©Inter American Development Bank

มี เบาหวานสามารถรักษาได้



©WHO/TDR/UNICEF #9309260

เบาหวานชนิดที่หนึ่งที่เป็นเฉพาะในคนอายุน้อยนั้น

จะต้องฉีดยาที่เรียกว่าอินซูลิน

ทุกคนที่เป็นเบาหวานชนิดนี้จะต้องใช้อินซูลินตลอดชีวิต

อินซูลินจะช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่สูงเกินไป



©Robert Eilets

เบาหวานชนิดที่สองเป็นเบาหวานที่ผู้ใหญ่เป็นกันส่วนใหญ่

คนส่วนใหญ่จะรับประทานยาเพื่อทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แต่ความจริงไม่จำเป็นต้องใช้ยา

คนส่วนใหญ่จะรักษาเบาหวานชนิดนี้ด้วยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและทำกิจกรรมอยู่เสมอ



©Wildwood Lifestyle Center

ทุกคนที่เป็นเบาหวานจะต้องเรียนรู้วิธีที่จะรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

การรับประทานอาหารที่ดีจะช่วยให้เบาหวานทั้งสองชนิดนี้ดีขึ้นได้



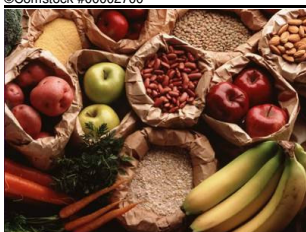
©IMSI Master Clips #SSGP1132

อาหารที่ดีหมายความว่าอะไร
คนมากมายเชื่อว่าการรับประทานเนื้อสัตว์และปลาให้มากๆ เป็นสิ่งที่ดี แต่อาหารประเภทนี้ไม่ใช่อาหารที่ดีที่สุด



©Comstock #00002700

คนมากมายยังเชื่อว่าอาหารที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งสาลีที่ผ่านการสีมาอย่างดีนั้นจะเป็นอาหารที่ดี แต่เรื่องนี้ไม่ถูกต้อง ข้าวกล้องหรือข้าวต่างๆ ที่ไม่ผ่านการขัดสีจะเป็นข้าวที่ดีที่สุด เช่นเดียวกับการรับประทานผลไม้ทั้งลูกจะดีกว่าการดื่มแต่น้ำผลไม้



©Photodisc #FD001967

พระเจ้าทรงสร้างอาหารที่ดีเลิศให้เป็นอาหารแก่เรา พระองค์ทรงสร้างผลไม้ ผัก ลูกนัทและธัญพืชชนิดต่างๆ (เช่น ข้าว ข้าวโพด และข้าวสาลี) เพื่อให้เราได้รับประทานอย่างเอร็ดอร่อย วิธีที่ดีที่สุดที่จะรับประทานอาหารเหล่านี้คือให้ผ่านการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด



©Comstock #00012985; ©Hemera Technologies

ข้าวกล้องจะมีประโยชน์มากกว่าข้าวขาว



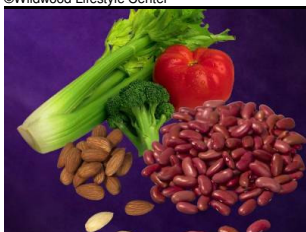
©Hemera Technologies

คนที่เป็นเบาหวานไม่ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงในปริมาณมากเกินไปในแต่ละมื้อ เช่น มันฝรั่ง ผีอก ข้าว ผลไม้หรือขนมปัง น้ำตาลในเลือดจะพุ่งสูงขึ้นได้ แม้ว่าอาหารเหล่านี้จะไม่มีรสหวานก็ตาม



©Wildwood Lifestyle Center

ตัวอย่างเช่น ให้เราเลือกอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น มันฝรั่ง



©Corbis #OF10055, #OF10057; ©Hemera Technologies

แล้วเราควรรับประทานผักและถั่วหรือลูกนัทด้วย



©International Labour Organization (ILO)

คนที่เป็นเบาหวานจะต้งทำงานที่ใช้แรง
กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากเลือด
และระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงไปได้



©Panorama Productions

ตัวอย่างงานที่ใช้พลังงานคือ การทำสวน
การต้กน้ำจากแม่น้ำลำธารหรือจากบ่อน้ำ การเดิน
และการขี่จักรยานเป็นกิจกรรมที่น่าทำ



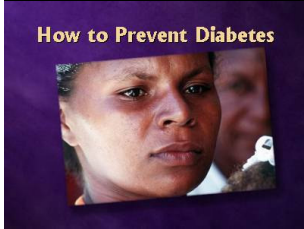
©Wildwood Lifestyle Center

มีคนมากมายทำงานที่ไม่ต้งใช้พลังงาน
พวกเขาั่งอยู่กับที่เกือบทั้งวัน



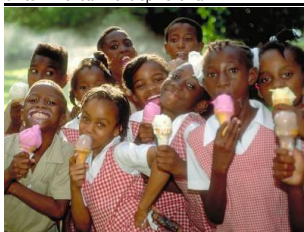
©Wildwood Lifestyle Center

คนเหล่านี้ควรพยายามเดินไปที่ทำงาน
หรือพยายามที่จะเดินออกกำลังกายทุกวัน
ให้เดินอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง



©Inter American Development Bank

เราจะทำอย่างไรที่จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน



©Corel #328004

บ่อยครั้ง คนทั่วไปเชื่อว่าจะต้องหยุดรับประทานของหวาน
เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นเบาหวาน การทำเช่นนี้อาจจะช่วยให้
แต่เราจะต้องทำให้มากกว่านี้อีก

ข้อเสนอแนะที่จะสรุปได้มีดังนี้



©Wildwood Lifestyle Center

1. หากท่านเป็นคนที่มีน้ำหนักตัวมาก ท่านจะต้องลดน้ำหนัก
เราจะต้องรับประทานอาหารที่ดี และมีรูปร่างที่สวยงาม
คนที่มีน้ำหนักมากจะป่วยเป็นเบาหวานได้ง่าย
และอาจเป็นโรคอื่น ๆ ได้เช่นกัน



©Wildwood Lifestyle Center

2. ให้รับประทานอาหารที่ถูกลักษณะ
ให้รับประทานผักและผลไม้ ลูกนัทและถั่วอย่างเพียงพอ
รับประทานเนื้อสัตว์และเนื้อปลาแต่เพียงเล็กน้อยหากต้องการ



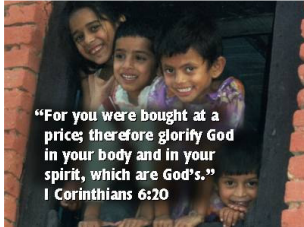
©Wildwood Lifestyle Center

3. รับประทานไขมันให้น้อย โดยเฉพาะไขมันที่มาจากสัตว์
ไขมันเหล่านี้ไม่ดีต่อร่างกายของท่าน



©WHO/TDR/UNICEF #9309276

4. ให้เป็นคนที่ว่องไว ทำงานที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ
กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณเป็นคนที่มีความสุขที่ดีได้



©Adventist Frontier Missions

พระเจ้าทรงประทานคำแนะนำอย่างเรียบง่ายไว้ในพระคัมภีร์เพื่อ
ช่วยเราให้มีสุขภาพที่แข็งแรง



“พระเจ้าได้ทรงซื้อท่านไว้แล้ว ด้วยราคาสูง เหตุฉะนั้น
ท่านจงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของท่านเถิด” 1
โค린ธ์ 6:20

เบาหวานเป็นโรคที่น่ากลัว

เราจะต้องใช้ความพยายามทุกวิถีทางที่จะหลีกเลี่ยงจากการเป็น
โรคเบาหวาน สิ่งที่เราจะรับประทาน เวลาที่จะรับประทาน
และปริมาณที่จะรับประทาน การออกกำลังกายและการพักผ่อน
ทั้งหมดจะมีผลต่อสุขภาพของเรา

ขอพระเจ้าทรงอวยพระพรให้ท่านมีชีวิตและรับประทานสิ่งที่ดีที่สุด
เพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน

*Adapted from “Where There Is No Doctor”, David Werner, The Hesperian
Foundation, 1999*

1 Diabetes News. World Health organization. Geneva. May 2001
Web Site: http://www.who.int/ncd/dia/dia_news.htm