

## ปรับอาหารเพื่อลดความเสี่ยง HEALTHY EATING FOR PREVENTION

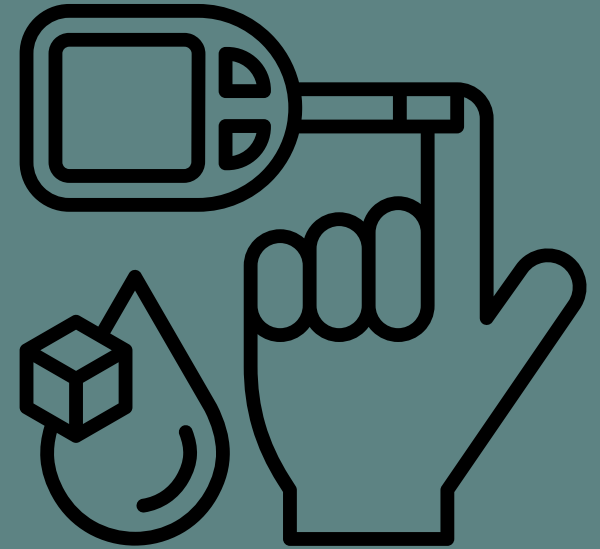
- เลือกรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี
  - เลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low Glycemic Index) เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ถั่ว และผักใบเขียว
  - หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นเร็ว เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม และข้าวขาว
  - เคล็ดลับ: การแช่แข็งข้าวขาวก่อนนำมารับประทานสามารถช่วยลดค่าดัชนีน้ำตาลได้
  - ลดน้ำตาล เครื่องดื่มหวาน และอาหารแปรรูป
  - ควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ
  - เลือกโปรตีนไขมันต่ำ เช่น ปลา ไข่ไม่ติดหนัง ถั่ว
  - รับประทานอาหารให้ครบหมู่ และพยายามกินให้ตรงเวลา
- 
- Choose vegetables, fruits, and whole grains
  - Select foods with a low glycemic index (GI), such as brown rice, whole wheat bread, beans, and leafy greens
  - Avoid foods that cause rapid spikes in blood sugar, such as sweets, sugary drinks, and white rice
  - Tip: Freezing cooked white rice before consumption may help lower its glycemic index
  - Reduce sugar, sugary drinks, and processed foods
  - Control portion sizes
  - Choose lean proteins such as fish, skinless poultry, and beans
  - Eat balanced meals and try to maintain regular meal times

## โรคเบาหวานคืออะไร? WHAT IS DIABETES?

- โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นภาวะที่ร่างกายใช้อินซูลินได้ไม่ดี ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
  - ภาวะก่อนเบาหวาน คือ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน
  - การตรวจเลือดช่วยวินิจฉัยและติดตามโรค เช่น ค่า HbA1c (สะท้อนระดับน้ำตาลเฉลี่ยในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา), น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting Blood Glucose), และการทดสอบความทนต่อน้ำตาล (Oral Glucose Tolerance Test)
- 
- Type 2 diabetes is a condition where the body does not use insulin effectively, leading to high blood sugar levels.
  - Prediabetes means blood sugar is higher than normal and increases the risk of developing diabetes.
  - Blood tests are used to diagnose and monitor diabetes, including HbA1c (which reflects average blood sugar over the past 2-3 months), fasting blood glucose, and the oral glucose tolerance test.



กลุ่มความสนใจด้านการแพทย์ไทย  
THAI MEDICAL INTEREST GROUP  
THAIMEDINT.ORG



# เกี่ยวกับโรค เบาหวาน

# ABOUT DIABETES

## การตรวจคัดกรองและเริ่มต้นเร็ว SCREENING & EARLY ACTION

- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยง
- ภาวะก่อนเบาหวานสามารถป้องกันไม่ให้พัฒนาเป็นเบาหวานได้
- การลดน้ำหนักเพียง 5–7% ช่วยลดความเสี่ยงได้มาก
- ปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการป้องกันที่เหมาะสม
- Get regular blood sugar screening, especially if at risk
- Prediabetes can often be reversed or delayed
- Losing just 5–7% of body weight significantly reduces risk
- Talk to your healthcare provider about a prevention plan



## ใครบ้างที่มีความเสี่ยง? WHO IS AT RISK?

- มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน
- น้ำหนักเกินหรืออ้วน
- ขาดการออกกำลังกาย
- อายุ 35 ปีขึ้นไป
- มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือไขมันในเลือดสูง
- เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- Family history of diabetes
- Overweight or obesity
- Physical inactivity
- Age 35 or older
- High blood pressure or high cholesterol
- History of gestational diabetes

เริ่มต้นวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดี  
ในอนาคต  
**Start Today for a  
Healthier Future**

การป้องกันคือกุญแจ  
สำคัญ  
**Prevention Is Key**

## การเคลื่อนไหวและการใช้ชีวิต | PHYSICAL ACTIVITY & LIFESTYLE

- ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน) และเสริมการฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
- เพิ่มการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น เดินให้มากขึ้น ใช้บันไดแทนลิฟต์ และหลีกเลี่ยงการนั่งนานเกินไป
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยการลดน้ำหนักเพียง 5–7% สามารถช่วยลดความเสี่ยงได้
- นอนหลับให้เพียงพอ (7–9 ชั่วโมงต่อคืน) เพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและฮอร์โมน
- จัดการความเครียด เช่น ฝึกหายใจลึก ทำสมาธิ หรือโยคะ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์
- Exercise at least 150 minutes per week (such as brisk walking, swimming, or cycling) and include strength training at least 2 days per week
- Increase daily movement (walk more, take the stairs, and avoid prolonged sitting)
- Maintain a healthy weight—losing just 5–7% of body weight can significantly reduce risk
- Get enough sleep (7–9 hours per night) to help regulate blood sugar and hormones
- Manage stress through relaxation techniques such as deep breathing, meditation, or yoga
- Avoid smoking and limit alcohol intake