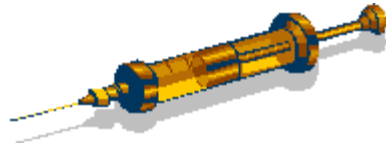


Diabetes Mellitus type 2



*by Dr. Jon C. Sivoravong, D.O.
Assistant Professor
Department of Family Medicine
University Of North Texas
Health Science Center At Fort Worth.*

What is non-insulin-dependent type 2 diabetes mellitus (DM)?

Non insulin dependent diabetes is also known as type 2 Diabetes or Adult onset DM. It is the most common form of diabetes. It has been seen as high as 15% of Asian-American population living in United States.

Type 1 or insulin dependent DM affects mostly children usually in their early teen years.

Insulin is a hormone produced by the pancreas that controls the level of blood sugar, or glucose, in your body. In type 2 diabetes, not enough insulin is made and what is made doesn't work well.

Type 2 DM occurs mostly in adults over age 40 who are often obese but can occur in children and adolescents who are over weight.

How does it occur?

The exact cause of DM is unknown at this time. It is thought these factors contributes to the cause of DM:

- age
- obesity
- tissues insensitivity to insulin
- improper functioning of the pancreas
- family history of DM

What are the symptoms of DM?

Some of the symptoms include:

- increase urination
- excessive thirst
- weight loss
- blurred vision
- skin infection
- fatigue
- burning sesation in hands and feet.

How is it diagnosed?

Fasting blood sugar more than 126 at least twice or blood sugar more than 200 once with symptoms of weight loss, increase urination and increase thirst.

How is it treated?

The major goal of treatment is to control blood sugar. This is done by meal planning, exercise, and medication.

You will be given some guideline on the type of food you can eat and can't eat. If you are over weight, you will want to loose some weight. You will need to exercise such as walking or jogging.

If you need medication the doctor will give you pills and or insulin shots.



How long will I have DM?

For most people DM is a life long disease and will require long term treatment including diet, exercise and medication as discussed above.

How can I take care of myself if I have DM?

Diet:

- Follow your diet
- Eat healthy food
- Substitute water or noncaloric foods and drinks when you snack.
- Avoid excessive eating and drinking, avoid alcohol.
- Eat on a regular schedule

Exercise:

- Exercise regularly because this will help keep you blood sugar down.

Medication:

- Learn to test your blood sugar
- Learn to test your urine.
- See your doctor MD or DO at least 3 times per year for check up.

General:

- Learn to take care of your foot and skin.
- See an eye doctor once a year to prevent eye complication from DM.

Resources:

The American Diabetes Association

1660 Duke Street

Alexandria, VA 22314

1-800-ADA-DISC

<http://WWW.diabetes.org/>



ພະຍາດເບົາຫວານ ຮູບແບບ ບໍ່ໄດ້ ສັກຢາອິນຊູລິນ

ພະຍາດ ເບົາຫວານ ຮູບແບບ ບໍ່ໄດ້ສັກຢາ ອິນຊູລິນ ແມ່ນຫຍັງ?

ພະຍາດເບົາຫວານ ຮູບແບບ ບໍ່ໄດ້ສັກຢາ ອິນຊູລິນ ແມ່ນອີກ ແບບໜຶ່ງ ຂອງພະຍາດເບົາຫວານ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດ 2 ມັນແມ່ນ ພະຍາດເບົາຫວານອີກຮູບແບບໜຶ່ງ ທີ່ພົບເຫັນຫລາຍ ກວ່າໝູ່ ໃນບັນດາ ພະຍາດເບົາຫວານທັງຫລາຍຢູ່ໃນທີ່ນີ້.

ອິນຊູລິນ ແມ່ນໂຣໂມນ ທີ່ຜລິດ ຈາກຕັບນ້ອຍ ເຖິງແມ່ນ ອະໄວຍະວະ ອັນໜຶ່ງ ທີ່ມີໜ້າທີ່ ທຳການ ລວບລຸມ ປະຣິມານ ນ້ຳຕານ ຫລື ຫາດຄລູໂລສ ຢູ່ໃນນ້ຳເລືອດ ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ໃນກໍລະນີ ພະຍາດ ເບົາຫວານຊະນິດ 2 ແມ່ນວ່າ ການຜລິດຫາດ ອິນຊູລິນ ຈະບໍ່ພຽງພໍ ແລະ ອັນທີ່ກົກ ຜລິດ ອອກມາ ກໍບໍ່ສາມາດ ເຮັດໜ້າທີ່ ໄດ້ດີ ເທົ່າທີ່ຄວນ. ສ່ວນຫລາຍ ພະຍາດ ເບົາຫວານຊະນິດ 2 ມັກເປັນຢູ່ນຳ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຮູບຮ່າງຕຸ້ຍ ແລະ ມີ ອາຍຸກາຍ 10 ປີອັນໄປ.

ພະຍາດແນວນີ້ ເກີດຂຶ້ນມາ ໄດ້ຄືແນວໃດກັນ?

ເພິ່ນຍັງບໍ່ທັນສາມາດ ຮູ້ສາເຫດ ທີ່ຈະແຈ້ງ ໄດ້ເທື່ອເລີຍ. ແຕ່ກໍມີບັດໃຈ ທີ່ມີສ່ວນ ພາໃຫ້ເກີດ ພະຍາດນີ້ ເຊັ່ນວ່າ :

- ອາຍຸ
- ຄວາມຕຸ້ຍ
- ເນື້ອໜັງພາຍໃນຮ່າງກາຍ ທີ່ບໍ່ຕອບຮັບ ຕໍ່ຫາດ ອິນຊູລິນ ຊຶ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ການນຳໃຊ້ ຫາດອິນຊູລິນ ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ ເທົ່າທີ່ຄວນ.
- ຕັບນ້ອຍ ເຮັດໜ້າທີ່ ໃນຮ່າງກາຍ ບໍ່ໄດ້ດີເທົ່າທີ່ຄວນ
- ປະວັດ ແມ່ນມີຜື່ນ້ອງ ຫາງສາຍເລືອດ ທີ່ເປັນ ພະຍາດເບົາຫວານ ມາກ່ອນ.

ອາການສະແດງອອກ ຂອງພະຍາດ ເບົາຫວານ ມີຫຍັງ?

ບາງອາການ ສະແດງອອກ ຂອງພະຍາດ ເບົາຫວານມີຄື :

- ຫຼວງ ກຸ້ຍເບົາ ເລື້ອຍໆ
- ຫົວນ້ຳຫລາຍ ແລະ ກິນນ້ຳ ຫລາຍຂຶ້ນ
- ກິນເຂົ້າ ແຊບຫລາຍຂຶ້ນ
- ນ້ຳໜັກ ເພີ່ມສູງຂຶ້ນ
- ມີອາການ ຕາຟາງ
- ມີຜິວໜັງອັນເສບ
- ມີອາການ ເມື່ອຍລ້າ ນອນຫລາຍ
- ມີອາການໜົນ ຫລື ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ ຕາມປົກກະຕິ ເຊັ່ນ ຮູ້ສຶກຄີ ມີໜາມມາສຽບແຕງ ອາການອອກຮ້ອນ, ຄັນຄາຍ, ສ່ວນຫລາຍ ຈະຮູ້ສຶກ ເກີດຂຶ້ນມາຢູ່ກັບມື ແລະ ເທົ່າຫລາຍກວ່າ.



ພະຍາດເບົາຫວານ ຮູບແບບ ທີ່ບໍ່ໄດ້ໄຊ້ຢາ ອິນຊູລິນ ອາດພາໃຫ້ ມີບາງອາການ ສະແດງອອກ ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ ຢູ່ຂ້າງເທິງນັ້ນ. ແຕ່ວ່າ ໃນບາງກໍລະນີ ຄົນເຈັບຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ ນອກຈາກ ອາການປວດເມື່ອຍ ຢ່າງ ຮຸນແຮງເທົ່ານັ້ນ.

ຈະບົ່ງມະຕິ ພະຍາດເຫລົ່ານີ້ ໄດ້ຄືແນວໃດກັນ?

ພະຍາດເບົາຫວານ ຈະກຶກບົ່ງມະຕິ ຈາກອາການ ຫຼວງຍ່ຽວ(ໄປເບົາຢູ່ເລື້ອຍໆ) ອາການຫົວນ້ຳຫລາຍ ແລະຢາກຈະກິນ ເຂົ້າຕລອດເວລາ ເພາະກິນອັນໃດ ກໍແຊບໄປໝົດ. ບາງເທື່ອ ອາດຈະບົ່ງມະຕິ ໄດ້ຈາກອາການ ກວດພົບ ຫາດນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດ ທີ່ມີລະດັບສູງ ເປັນປະຈຳ.

ແລ້ວຈະສາມາດທຳການປິ່ນປົວໄດ້ຄືແນວໃດກັນ?

ເປົ້າໝາຍທີ່ສຳຄັນ ສຳຫລັບ ການປິ່ນປົວ ແມ່ນເພື່ອທຳການ ລວບລຸມ ລະດັບຫາດນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນເມັດເລືອດ ຊຶ່ງສາມາດ ປະຕິບັດໄປ ດ້ວຍການວາງແຜນ ລວບລຸມອາຫານ ການອອກກຳລັງການ ສມ່ຳສເມີ ແລະ ການນຳໃຊ້ຢາ.

ທ່ານຈະໄດ້ຮັບ ຄຳແນະນຳ ຈາກຜູ້ຮຽນຮູ້ ດ້ານການລວບລຸມ ອາຫານ ແລະ ຈະໄດ້ຮັບ ປຶ້ມຄູ່ມື ທີ່ບອກລາຍລະອຽດດີ ດີກ່ຽວກັບ ອາຫານຊຶ່ງທ່ານທ່ານ ສາມາດ ກິນໄດ້ ແລະ ຈຳນວນແຄລໍຣີ ທີ່ຄວນໄດ້ຮັບ ການປິ່ນປົວ ເບື້ອງຕົ້ນ ສຳຫລັບເບົາຫວານ ແບບຄົນຕຸ້ຍ ແມ່ນຕ້ອງລຸດຜ່ອນ ອາຫານການກິນ ທີ່ເຫັນວ່າເກີນກຳນົດກິດເກນ ການລວບລຸມ ອາຫານຂອງທ່ານ ຈະຈຳກັດ ຈຳນວນ ແຄລໍຣີ ທີ່ໄດ້ກິນເຂົ້າໄປ ເພື່ອລຸດຜ່ອນນ້ຳໜັກ ຈົນກວ່າ ຈະໄດ້ນ້ຳໜັກ ຕາມທີ່ ໄດ້ທຳການກຳນົດເອົາໄວ້. ຖ້ານ້ຳໜັກ ລຸດລົງໄດ້ 7 ຫາ 10 ພາວ ກໍຈະສາມາດລຸດ ຫລື ໝົດຄວາມ ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງ ໄດ້ກິນຢາ.

ການອອກກຳລັງກາຍ ພໍປະມານ ເຊັ່ນ ການອອກນອກເຮືອນໄປຍ່າງ ແມ່ນສາມາດ ຊ່ອຍໄດ້ຫລາຍ.

ຖ້າທ່ານ ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງກິນຢາ ທ່ານໝໍ ເພິ່ນອາດຈະອຽນເອົາໃບສັ່ງຢາ ແນວເມັດໃຫ້ ເພື່ອລຸດຜ່ອນ ຫາດ ນ້ຳຕານອອກໄປ ຖ້າຍັງບໍ່ໄດ້ຜົນດີຂຶ້ນ ທ່ານໝໍ ເພິ່ນກໍຈະອຽນໃບສັ່ງຢາ ອິນຊູລິນ ແນວສັກ



ການປິ່ນປົວ ຈະມີຜົນ ໄດ້ດົນນານປານໃດກັນ?

ສ່ວນຫລວງຫລາຍແລ້ວ ການແກ້ໄຂ ປັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບ ໜ້າທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຈະຊ່ອຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຂອງທ່ານ ຮັກສາ ໜ້າທີ່ ຄວາມສົມດູນ 7ສີເຜົາ8 ໃນຮ່າງການໄດ້ເອງ ແຕ່ວ່າ ທ່ານອາດຈະຍັງມີຄວາມ ຕ້ອງການ ໄດ້ກິນຢາ ໃນຮະຫວ່າງ ການແກ້ໄຂ ອັນທຳອິດນັ້ນນຳ ອີກກໍຮະນີນຶ່ງ ຄວາມຄືບໜ້າ ຂອງການແກ້ປັນຫານັ້ນ ຈະດີຂຶ້ນໄດ້ ແມ່ນອັນກັບວ່າ ທ່ານຈະ ຮັກສາ ການຄວບຄຸມ ອາຫານ ແລະ ການອອກກຳລັງການ ຕາມຄຳແນະນຳ ຂອງທ່ານໝໍ ໄດ້ຫລາຍຊ່ຳໃດກັນ?

ທ່ານຄວນ ຈະປົວຮະບັດ ຮັກສາຕົວເອງ ໄດ້ຄືແນວໃດກັນ?

ການຄວບຄຸມທາງດ້ານອາຫານການກິນ :

- ສືບຕໍ່ແຜນການຄວບຄຸມ ອາຫານຂອງທ່ານ
- ນຳໃຊ້ຊີງຕາຊັງ ເພື່ອນຳເອົາມາຊັງນ້ຳໜັກຂອງຕົວທ່ານ ແຕ່ລະຢ່າງ
- ຮຽນຮູ້ ວິທີການ ເລືອກອາຫານ ເພື່ອສຸຂະພາບ ເວລາ ທີ່ທ່ານອອກໄປກິນເຂົ້າ ນອກເຮືອນ
- ເວລາ ທ່ານເດີນທາງ (ໃນຊ່ວງສັ້ນໆ -ພັກໂຮງແຮມ ຫລືຢູ່ເທິງເຄື່ອງບິນ) ໃຫ້ສັງອາຫານ ສຳຫລັບ ຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານ ແລະ ຄວນທີ່ຈະສັງເອົາໄວ້ລ່ວງໜ້າທຸກຄັ້ງ.

ເພື່ອຮັກສາ ວິທີການຄວບຄຸມ ຂອງທ່ານ ທ່ານສາມາດ :

- ກ່ອນເວລາ ກິນອາຫານ ທ່ານຄວນຕື່ມນ້ຳ ຫລື ອາຫານ ແລະເຄື່ອງດື່ມ ທີ່ບໍ່ມີແຄລໍຣີແທນ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຫົວ
- ພຍາຍາມຫລີກເວັ້ນ ການກືກຄຸມ ຫລືຍິວະເຫຍົ້າ ໃຫ້ກິນອາຫານ ຫລືເຄື່ອງດື່ມ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຈຳພວກເຫລົ່າ ຂອງມືນເມົາ.
- ຄວນຊື້ ສະເພາະ ແຕ່ອາຫານ ໃນຈຳພວກທີ່ຕ້ອງການ ໃນແຜນການ ຄວບຄຸມ ທາງດ້ານ ອາຫານ ຂອງທ່ານ
- ຄວນທີ່ຈະກິນ ອາຫານ ອົງຕາມ ຕລາງໃນການກິນຂອງທ່ານ ແຕ່ເທົ່ານັ້ນ
- ຄວນກິນອາຫານ ຢູ່ໃນໂຕະ ເທົ່ານັ້ນ
- ຄວນກິນ ແລະຄຽວອາຫານຊ່າໆ ຢ່າງສມຳສເມີ

ການອອກກຳລັງກາຍ%

- ຄວນທີ່ຈະອອກກຳລັງການ ໃຫ້ປົກກະຕິສມຳສເມີ ການເຄື່ອນໄຫວເໜັງຕີງ ຈະຊ່ອຍເຮັດໃຫ້ການ ຄວບຄຸມ ລະດັບຫາດນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດໄດ້.

ການປະຕິບັດ ຕາມຄຳສັ່ງຂອງທ່ານໝໍ%

- ຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ ວ່າ ທ່ານຄວນ ຈະກວດນ້ຳປັສະວະ ຂອງທ່ານ ແນວໃດກັນ ແລະ ໃນຕອນໃດກັນ?
- ຮຽນຮູ້ວ່າ ທ່ານຄວນ ຈະໄດ້ກວດເລືອດ ຂອງທ່ານ ແບບໃດກັນ ແລະເວລາ ໃດກັນ ກ້າຫາກວ່າ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ນຳມາເຮັດເອົາເອງຢູ່ທີ່ເຮືອນຂອງທ່ານ ?
- ເວລາທີ່ ທ່ານເດີນທາງໄກ ທ່ານຄວນທີ່ຈະໄດ້ກືກ່ອງຢາແກ້ກຸອກທ້ອງ (ລົງທ້ອງ) ໄປນຳດ້ວຍ

ການປະຕິບັດ ໂດຍທົ່ວໄປ%

- ຮຽນຮູ້ ວິທີການ ປົວຮະບັດ ຮັກສາ ຜົວໜັງ ແລະເທົ້າ ມີ ຂອງທ່ານ ໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ
- ນຳໃຊ້ຂວດຢາ ຫາຜົວໜັງບໍ່ໃຫ້ຜົວໜັງແຫ້ງ
- ທ່ານຄວນ ໃສ່ກາເຄື່ອງໝາຍ ແນວໃດແນວນີ້ວຊຶ່ງບອກວ່າ ທ່ານເປັນພຍາດ ເບົາຫວານ ໃນກໍຮະນີທີ່ສຸກເສີນ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຊ່ອຍເຫລືອ ເພາະມີຜູ້ຮູ້ວ່າທ່ານເປັນເບົາຫວານ. ພຍາຍາມສົ່ງຈິດໝາຍ ເພື່ອຂໍ້ປັ້ມຄູ່ມື ແລະຂ່າວສາຮ ກ່ຽວກັບພຍາດເບົາຫວານ ຮ່ວມທັງ ປຶ້ມວິທີການແຕ່ງຢູ່ຄິວກິນ ສຳຫລັບຄົນຜູ້ ທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານ ຈາກ ສະມາຄົມຕ້ານພຍາດ ເບົາຫວານ ອະເມຣິກັນ.

The American Diabetes Association
1660 Duke Street
Alexandria, VA 22314
TEL : 1-800-ADA-DISC

ຄວນປະຕິບັດແນວໃດກັນແດ່ ເພື່ອຈະຊ່ອຍປ້ອງກັນ ພຍາດເບົາຫວານຊະນິດ II)

ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານເປັນອີກຄົນນຶ່ງ ທີ່ມີທ່າອ່ຽວວ່າ ຈະເປັນພຍາດ ເບົາຫວານ ແຕ່ຍັງມີຫລາຍຄົນ ທີ່ສາມາດ ຫລີກຫລ່ຽງ ຈາກການ ອຍາຍຕົວ ຂອງພຍາດ ເບົາຫວານໄດ້ ກ້າວ່າທ່ານ :

- ຮັກສາ ລະດັບນ້ຳໜັກ ທີ່ເໝາະສົມເອົາໄວ້ໄດ້
- ປະຕິບັດ ກ່ຽວກັບການ ອອກກຳລັງກາຍ ຢ່າງສມຳສເມີ

Dr. Jon C. Sivoravong
Assistant Professor
University of North Texas Health Science Center
At Fort Worth