



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ระดับน้ำตาลในเลือดปกติเท่าไร? รู้ไว้ไม่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ทุกครั้งที่มีการตรวจสุขภาพประจำปี หลายคนคงคุ้นเคยกับการตรวจเลือดเพื่อหา "ระดับน้ำตาลในเลือด" หากผลออกมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน แต่หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าค่าปกติ ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคอื่นๆ ตามมา ดังนั้น การที่เราทราบว่าค่าน้ำตาลในเลือดปกติเท่าไร ก็จะช่วยให้เราประเมินสุขภาพตัวเองในเบื้องต้นได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ค่าระดับน้ำตาลในเลือด ปกติควรอยู่ที่เท่าไร?

ระดับน้ำตาลในเลือดดูอย่างไร โดยปกติจะมีตัวเลขกำหนดค่าน้ำตาลในเลือดที่บ่งบอกว่าปกติหรือสูงกว่าปกติ หากอยู่ในระดับ "สูงกว่าปกติ" ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานนั่นเอง โดยสามารถเช็คค่าระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดังนี้

- ค่าระดับน้ำตาลในเลือดปกติ : 70-100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)
- ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูง (มีความเสี่ยง) : 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)
- ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูง (มีภาวะเบาหวาน) : มากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)

เช็คค่าระดับน้ำตาลในเลือด คนเป็นเบาหวาน ก่อน-หลังอาหาร

- คนที่ไม่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลก่อนรับประทานอาหารจะอยู่ที่ 70-99 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)
- คนที่ไม่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลหลังรับประทานอาหารจะอยู่ที่น้อยกว่า 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)
- คนที่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลก่อนรับประทานอาหารจะอยู่ที่ 80-130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)
- คนที่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลหลังรับประทานอาหารจะอยู่ที่น้อยกว่า 180 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Mg/dL)



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ข้อสังเกตอาการของผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

การมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอาจเป็นภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ในปัญหาสุขภาพของใครหลายคน เนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่หากไม่เคยตรวจเพื่อเช็กหาระดับน้ำตาลในเลือด ก็จะไม่สามารถทราบได้ว่าน้ำตาลในเลือดของเราอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ แต่ในเบื้องต้น ก็มีวิธีสังเกตอาการและความผิดปกติของร่างกายได้ง่ายๆ ดังนี้

ข้อสังเกตอาการของผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

การมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอาจเป็นภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ในปัญหาสุขภาพของใครหลายคน เนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่หากไม่เคยตรวจเพื่อเช็กหาระดับน้ำตาลในเลือด ก็จะไม่สามารถทราบได้ว่าน้ำตาลในเลือดของเราอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ แต่ในเบื้องต้น ก็มีวิธีสังเกตอาการและความผิดปกติของร่างกายได้ง่ายๆ ดังนี้

- ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง
- น้ำหนักลดอย่างไม่ทราบสาเหตุ
- เมื่อเป็นแผล แผลจะหายช้า
- คอแห้ง รู้สึกหิวน้ำบ่อย
- มีอาการตาพร่ามัว เห็นภาพเบลอ



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

อย่างไรก็ตาม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวาน จึงแนะนำให้ทุกคนตรวจสุขภาพประจำปี ปีละประมาณ 1-2 ครั้ง เพื่อตรวจหาค่าน้ำตาลในเลือดว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ เพื่อที่จะใช้ผลดังกล่าวให้แพทย์ได้ประเมินและคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวาน หากรู้ไวก็สามารถวางแผนดูแลสุขภาพ และป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจจะตามมาได้