

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด กับการปฏิบัติตัว

การทบทวนองค์ความรู้
กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

ปิยะนุช รักพาณิชย์
โรงพยาบาลเกิดสิน

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



สงวนลิขสิทธิ์ : มีนาคม 2542

ISBN 974 - 7738 - 05 - 8

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ส่วนพฤติกรรมและสังคม
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำผู้จัดพิมพ์	ก
การปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง	1
1. วัตถุประสงค์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิต	1
2. การลดน้ำหนัก	1
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร	5
3.1 การจำกัดปริมาณเกลือโซเดียม	5
3.2 ปริมาณโปรตีนเคียมในอาหาร	6
3.3 แคลเซียม	7
3.4 แมกนีเซียม	7
4. การลด-เลิกการสูบบุหรี่	8
4.1 เลิกสูบบุหรี่เพื่ออะไร	9
4.2 เทคนิคในการเลิกสูบบุหรี่ให้สำเร็จ	10
4.2.1 การเตรียมตัวก่อนเลิกสูบบุหรี่	10
4.2.2 อุบายที่จะช่วยในการเลิกสูบบุหรี่	12
4.2.3 เมื่อถึงวันที่กำหนดที่จะเลิกสูบบุหรี่	13
4.3 อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้หลังเลิกสูบบุหรี่	14
4.4 สาเหตุที่ทำให้ผู้อยากเลิกสูบบุหรี่กลับไปสูบบุหรี่อีก	15
4.4.1 หลักในการป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปสูบบุหรี่อีก	16
4.4.2 ถ้ากลับไปสูบบุหรี่อีกควรทำอย่างไร	17
5. การลด-เลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	17
5.1 แนวทางในการปฏิบัติเมื่อต้องการลดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม	19
5.2 บทบาทของครอบครัวในการที่จะช่วยให้ผู้ที่ติดแอลกอฮอล์เลิกดื่มได้	20
5.3 ข้อปฏิบัติในการที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	21

	หน้า
6. การออกกำลังกาย	21
6.1 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง	22
6.2 การออกกำลังกายแบบยกน้ำหนัก	25
เอกสารอ้างอิง	26
การปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน	32
1. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	32
1.1 วัตถุประสงค์	32
1.2 การควบคุมการบริโภคอาหาร	32
1.3 การควบคุมปริมาณน้ำตาลภายในเลือดด้วยตนเอง	33
1.3.1 การตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ	34
1.3.2 การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	37
1.4 การใช้ยาเม็ดลดระดับน้ำตาลในเลือด	43
1.5 การใช้อินซูลินสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	44
1.5.1 ประเภทของอินซูลิน	44
1.5.2 ความเข้มข้นของอินซูลิน	45
1.5.3 หลอดฉีดอินซูลิน	45
1.5.4 การเก็บรักษาอินซูลิน	46
1.5.5 วิธีการฉีดอินซูลิน	46
1.5.6 ตำแหน่งที่ฉีดอินซูลิน	49
1.5.7 ปัญหาที่อาจจะพบได้	50
2. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	51
2.1 อาการแสดงของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	51
2.2 ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำโดยไม่แสดงอาการ	52

	หน้า
2.3 การรักษา	52
2.4 การป้องกัน	53
2.5 ข้อควรปฏิบัติ	53
3. การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	54
3.1 ออกกำลังกายเพื่อประโยชน์อะไร	54
3.2 ออกกำลังกายอย่างไรถึงจะถูกต้องและเหมาะสม	55
3.3 ข้อควรปฏิบัติก่อนไปออกกำลังกาย	56
3.4 ข้อควรระวังจากการออกกำลังกาย	56
3.5 ข้อควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ	57
3.6 ปัญหาเรื่องเท้า	57
3.7 ควรเพิ่มหรือลดปริมาณอาหารเมื่อออกกำลังกาย	58
4. การดูแลรักษาเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน	59
4.1 หลักในการดูแลรักษาเท้า	61
4.1.1 ข้อควรปฏิบัติในการดูแลรักษาเท้า	61
4.1.2 ข้อควรหลีกเลี่ยงในการดูแลรักษาเท้า	63
เอกสารอ้างอิง	64
การปฏิบัติตัวเมื่อป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือด	67
1. ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดโคโรนารี	67
1.1 ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	67
1.2 ปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	67
2. ปัจจัยที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดโคโรนารี	68
3. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	69
3.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	69
สำหรับผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย	69

	หน้า
3.2 หลักในการออกกำลังกายของผู้ป่วย ในโรคหลอดเลือดโคโรนารี	70
3.2.1 การอุ่นเครื่อง	70
3.2.2 ช่วงของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	71
3.2.3 การผ่อนความแรงของการออกกำลังกาย	75
3.3 ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย	75
3.4 การออกกำลังกายโดยการเดิน	77
3.5 ตัวอย่างคำแนะนำในการเดินออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย	78
4. การมีเพศสัมพันธ์	79
4.1 การตอบสนองของร่างกายขณะที่มีเพศสัมพันธ์	80
4.2 การมีเพศสัมพันธ์เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายหรือไม่	81
4.3 เริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อไร	82
4.4 การมีเพศสัมพันธ์	82
4.5 อาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นได้ขณะที่มีเพศสัมพันธ์	83
4.6 บทบาทของคู่นอน	84
5. การเอาชนะความเครียด	85
5.1 วิธีการเอาชนะความเครียด	86
5.2 การบันทึกความเครียด	86
5.3 การเผชิญกับความเครียด	87
5.4 วิธีการคลายเครียด	88
5.4.1 การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้ Relaxation Technique	88
5.4.2 การฝึกการหายใจ	90
5.4.3 การนั่งสมาธิ	90

	หน้า
5.5 การฝึกตนเองเพื่อหยุดความเครียด เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ	91
6. การรับประทานยา	92
7. การตรวจวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง	94
7.1 การใช้เครื่องวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง	95
7.1.1 Self Measured Blood Pressure	95
7.1.2 Ambulatory Blood Pressure	96
7.2 วิธีการตรวจวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง	96
8. ภาวะเจ็บหน้าอก (Angina Pectoris)	99
8.1 อาการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด	99
8.2 อาการสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ภายใน 24 ชั่วโมง	100
เอกสารอ้างอิง	102
บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง	108
1. บทบาทของครอบครัวต่อการควบคุมโรค	110
2. การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ	111
เอกสารอ้างอิง	112
ตารางการบันทึกการปฏิบัติตัว	113
1. ตารางการออกกำลังกาย	114
2. ตารางบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน	115
3. ตารางบันทึกการวัดระดับน้ำตาลในเลือดในแต่ละวัน	116
4. ตารางบันทึกผลการวัดค่าความดันโลหิตในแต่ละวัน	117
ภาคผนวก	118