

สรุปผลการประชุมเชิงปฏิบัติการ
การพัฒนาความเข้มแข็งของการบริหารจัดการระบบการดูแลผู้สูงอายุแบบครบวงจร

วันที่ 28 มี.ค 2562

ณ ห้องประชุมอเนกประสงค์บ้านแม่ก่ง

คณะอาจารย์จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การจัดการตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในด้านอาหาร การรับประทานยา และการออกกำลังกาย โดยมีรายชื่ออาจารย์ที่ร่วมให้บริการวิชาการดังนี้

อ.เบญจพร เสาวภา
อ.วนิดา อินทราชา
อ.ดร.อรร่า สิทธิรักษ์
อ.ชมพูนุท แสงวิจิตร
อ.สุมิตรา วิชา
อ.ดร.สมปรารถนา สุดใจนาค
อ.จิราพร เป็งราชรอง
อ.จิตอารี ขาติมนตรี
อ.ธนวัฒน์ นองสุวรรณ
อ. เกสร มณีวรรณ



อาหารสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

ประเภทที่ 1 อาหารที่ห้ามรับประทาน ได้แก่

น้ำตาลและขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา ลอดช่อง อาหารเชื่อม เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม และขนมหวานอื่นๆ เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำเขียว น้ำแดง โอเลี้ยง เครื่องดื่มชูกำลัง นมข้นหวาน น้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว

ประเภทที่ 2 อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน

ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ถั่วงอก ทำเป็นอาหาร ตัวอย่างเช่น ต้มจืด ยำ สลัด ผัดผัก เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีสารอาหารต่ำ นอกจากนั้นยังมีกากใยอาหารที่เรียกว่า ไฟเบอร์ ซึ่งทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง

ประเภทที่ 3 อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด หรือจำกัดจำนวน

ได้แก่ อาหารพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) ปัจจุบันอาหารพวกแป้งนั้นไม่จำกัดจำนวน ถ้าผู้ป่วยไม่อ้วนมาก เนื่องจากลดอาหารจำพวกแป้ง ทำให้ต้องเพิ่มอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งอาจเป็นผลทำให้ระดับไขมันสูง และเพิ่มเนื้อสัตว์ทำให้หน้าที่ของไตเสียเร็วขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคไตร่วมด้วย ผลไม้นั้นต้องจำกัดจำนวน

หลักการการรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

- กินอาหารให้หลากหลาย ครบทุกหมวดหมู่ เพราะจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน
- กินในปริมาณที่สม่ำเสมอ และคงที่ ไม่ควรกินมากเกินไป หรือน้อยเกินไปในบางมื้อ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดควบคุมได้ยาก
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ต้องลดปริมาณลง อาจจะเหลือเพียงครึ่งหนึ่งของที่เคยกิน
- หลีกเลี่ยงการกินจุจิกและกินอาหารไม่ตรงเวลา อาจเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป
- กินข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ได้ตามปกติ ไม่ต้องลดลงมาก นอกจากผู้ที่อ้วนให้ลดลงครึ่งหนึ่ง
- กินโปรตีนพอควรโดยเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง เลือกโปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง และโปรตีนที่มีจากถั่วต่างๆ และเต้าหู้
- กินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถ้าไขมันในเลือดสูงให้งดไข่แดง
- กินผลไม้ตามจำนวนที่กำหนด วันละ 2-3 ครั้งแทนขนม
- กินผักให้มากขึ้นทุกมื้อ โดยเฉพาะผักใบชนิดต่างๆ ให้หลากหลายสี

- กินอาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น ข้าวกล้อง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ผักทุกชนิด
- ใช้น้ำมันพืชจำพวกน้ำมันถั่วเหลืองในการผัด น้ำมันรำข้าวในการทอดหรือผัดอาหารแต่พอควร
- กินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง ผัด ที่ใช้น้ำมันน้อยแทนการทอด
- หลีกเลี่ยงอาหารใส่กะทิ อาหารทอด รวมทั้ง ขนมอบ เช่น พาย พัฟ เพสตรี ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลตและขนมหวานชนิดต่าง ๆ ใช้น้ำตาลเทียมใส่เครื่องดื่มและอาหารแทนการใช้น้ำตาลทราย
- เลือกดื่มน้ำนมไม่มีไขมัน นำนมพร่องมันเนยแทนนมนมปรุงแต่งรส
- ผู้ที่เป็นความดันเลือดสูง หรือโรคไตร่วมด้วย ไม่ควรกินอาหารรสเค็มจัด ควรจะลดอาหารเค็ม
- จัดแบ่งอาหารออกเป็น 4-6 มื้อ โดยเพิ่มอาหารว่างตอนบ่ายและมื่อกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำเกินไป ควรจัดแบ่งปริมาณให้เหมาะสม ไม่ให้บางมื้อมากเกินไป หรือบางมือน้อยเกินไป

อาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

- **อาหารที่ควรรับประทาน**
 - อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ผักใบเขียว
 - นมพร่องมันเนย เช่น โยเกิร์ตไขมันต่ำ
 - ผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว
 - ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลืองน้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย
- **อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง**
 - อาหารที่มีโซเดียมสูง อาหารรสเค็ม ควรงดการเติมเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส ผงฟู
 - อาหารหมักดอง เช่น เต้าเจี้ยว กะปิ ปลาเค็ม
 - อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม
 - ไขมันจากสัตว์และพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การออกกำลังกายจะทำให้การควบคุมเบาหวานง่ายขึ้น และทำให้น้ำหนักลด คนที่ไม่เคยออกกำลังกายให้เริ่มทีละน้อย โดยเริ่มจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินไปทำงาน การใช้บันไดแทนบันไดเลื่อน หรือ การทำสวน เมื่อท่านแข็งแรงขึ้น ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการวิ่งเลือกกิจกรรมที่ท่านมีความสุข เช่น เต้นรำ และควรออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

- ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดแดงแข็ง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ทำให้น้ำหนักลดลง
- ทำให้การคุมเบาหวานดีขึ้นสามารถลดยาฉีด insulin หรือ ยากิน

ข้อแนะนำการออกกำลังกายกับเบาหวาน

- ไม่ควรออกกำลังกายถ้าน้ำตาลตอนเช้ามากกว่า 250มก.%
- ให้กินน้ำตาลถ้าน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า100มก.%
- ตรวจน้ำตาลก่อนและหลังออกกำลังกาย
- เตรียมน้ำตาลไว้ขณะออกกำลังกาย
- ผู้ป่วยต้องมีป้ายแสดงตัวว่าเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอ
- ตรวจสอบเท้าว่ามีแผล ตาปลา หรือการอักเสบใดๆ
- ใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง
- ต้องออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจเต้นหรือเหงื่อออก หรือจับชีพจรได้ 50-70%ของอัตราเต้นสูงสุด
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาทีสำหรับผู้ที่ย่อยออกกำลังกายปานกลาง 75 นาทีสำหรับผู้ที่ย่อยออกกำลังกายหนัก
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน และหยุดการออกกำลังกายไม่เกิน 2 วัน
- ออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายต่อต้านแรง โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ สัปดาห์ละ 2 วัน เช่นการยกน้ำหนัก เป็นต้น
- ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกาย อย่างละ 5 นาทีโดยต้องออกกำลังกายวันละ 20-40 นาที
- วิธีการออกกำลังกายอาจทำได้โดย การวิ่งอยู่กับที่ วิ่งเหยาะๆ เดินเร็วๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ
- พยายามออกกำลังกายเวลาเดียวกัน สำหรับผู้ที่ฉีดอินซูลิน
- ไม่ควรออกกำลังกายหลังอาหารมื้อหนักโดยทันที