สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเบาหวาน

เบาหวาน

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง

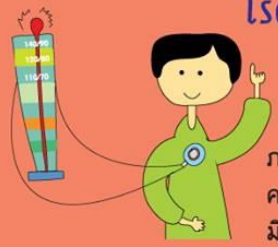
ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด แบ่งเป็น 2 ปัจจัยหลัก

ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้คนไทยเป็นโรคนี้กันมากขึ้นและเกิดในอายุที่น้อยลง เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต มีความไม่สมดุลระหว่างการกินกับการออกแรง ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด โรคหลอดเลือดสมอง



ภาวะความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูง คือ มีค่าความดันโลหิต ตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง คือ มีค่าระดับไขมันในเลือดมากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

น้ำตาลในเลือดสูง

โรคเบาหวาน คือ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

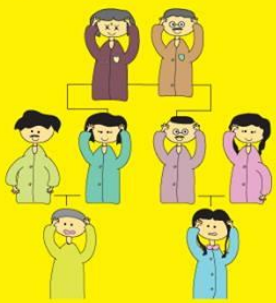
น้ำตาลในเลือดสูง

ภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

น้ำหนักเกิน

บุหรี่

การสูบบุหรี่/ยาสูบ/ยาเส้น



เครือญาติเคยเป็นโรค

มีประวัติญาติสายตรงเคยเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง

เล่นหมากเก็บ

ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีวิถีชีวิตที่นั่งๆ นอนๆ

มารู้จักปริมาณคอเลสเตอรอล...กันเถอะ

ตารางปริมาณของคอเลสเตอรอลในอาหารบางชนิด

อาหารที่รับประทาน (จำนวน 100 กรัม)	ปริมาณคอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
เนื้อวัว (ไม่ติดมัน)	91
เนื้อหมู (ไม่ติดมัน)	89
เนื้อไก่	80
หอยแครง	50
หอยนางรม	มากกว่า 200
เนื้อปู	101
เนื้อกุ้ง	150
ไข่ทั้งฟอง	504
ไข่ขาว	0
ไข่แดง	1480
ไข่ปลา	มากกว่า 300
ตับ วัว, ลูกแกะ, หมู	438
ตับไก่	746
ไต	375
ตับอ่อน	466
สมอง	มากกว่า 2000
เนยแข็ง	90-113
เนยเหลว	250
ไอศกรีม (ไขมัน 10%)	40
น้ำมันหมู	95
น้ำนม	14
มาการีน (ไขมันจากพืช)	0
ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ : 314	

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11
จังหวัดนครศรีธรรมราช

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

รู้ทันพฤติกรรมเสี่ยง เลี่ยง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หัวใจขาดเลือด

ความดันโลหิตสูง

เบาหวาน

หลอดเลือดสมอง

สคร.11 นครศรีธรรมราช
http://odpc11.ddc.moph.go.th
www.facebook.com/dpc11.ddc Tel: 075 341 147 Fax: 075 342 328

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422