



โรคเบาหวาน รู้ทันป้องกันได้ !!

เขียนโดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม 1

วันพฤหัสบดีที่ 18 เมษายน 2024 เวลา 09:21 น.





ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในผู้ป่วยเบาหวาน

- ช่วยให้เซลล์ของร่างกายไวต่ออินซูลินมากขึ้น
ทำให้ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย ป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เช่น ปลายเท้า
ไหม้ ไบเลียดสูง ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ
- ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
- ช่วยลดปริมาณยาที่ต้องรับประทาน
รวมทั้งการฉีดอินซูลิน

ข้อควรระวัง หากเคยมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือฉีดยาอินซูลิน **ควรตรวจเช็ค**
ระดับน้ำตาลในเลือดก่อน ระหว่างและหลังออกกำลังกาย

 @PHHC  02-246-6124