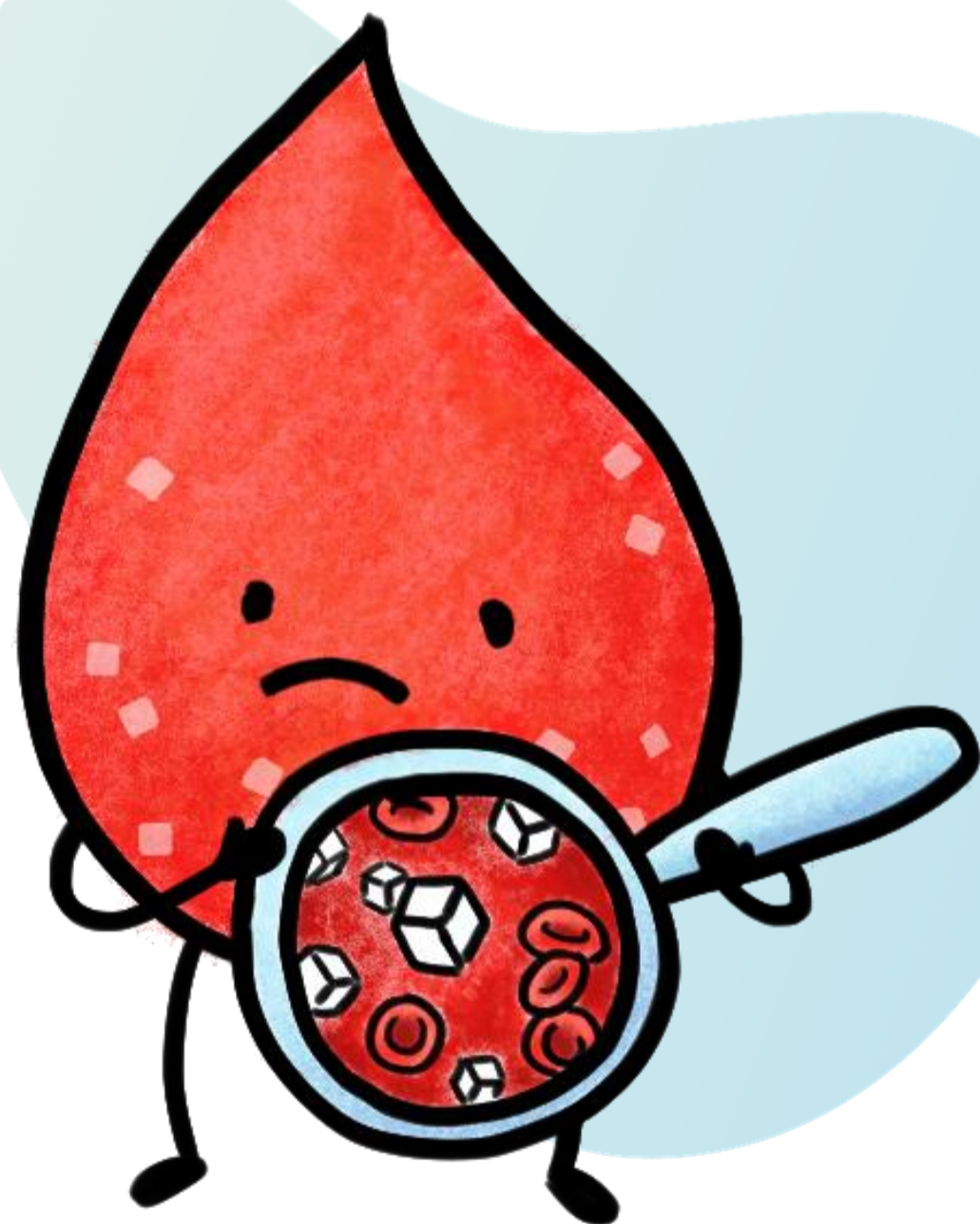


ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

เบาหวานคืออะไร?

เป็นภาวะทางการแพทย์เรื้อรังที่ส่งผลต่อความสามารถในการย่อยสลายน้ำตาลของร่างกาย ซึ่งหมายความว่าน้ำตาลจำนวนมากที่เหลืออยู่ในเลือดของคุณ

หากไม่ได้รับการรักษา โรคเบาหวานจะทำให้หลอดเลือดเสียหาย ซึ่งอาจนำไปสู่อาการหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง และปัญหาเกี่ยวกับไต ดวงตา เท้า และเส้นประสาท



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ข้อแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน?

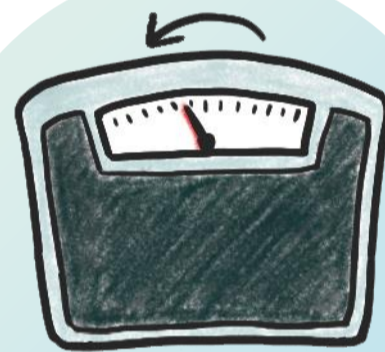
อาการทั่วไปของโรคเบาหวาน ได้แก่ :



ปัสสาวะมากเกินไป



ความกระหายน้ำ



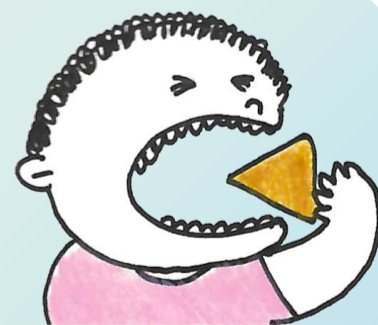
น้ำหนักลดโดยไม่
ทราบสาเหตุ



อ่อนเพลีย



อาการวิงเวียนศีรษะ



ความหิวมากเกินไป

หากคุณเป็นเบาหวานหรือสงสัยว่าเป็นเบาหวาน โปรด
ไปพบแพทย์ ไปที่คลินิกการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
หากนายจ้างได้ทำแผนประกันการดูแลเบื้องต้นให้คุณ
หาศูนย์การแพทย์ที่ใกล้ที่สุดและที่ตั้งของมัน [ที่นี่](#)

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

ข้อเสนอแนะเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

ป้องกันเบาหวาน!

ทำตามขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน!



เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล



เลิกหรือลดแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่



ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง
เหยาะๆ ปั่นจักรยาน



กินอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าว
โอ๊ตหรือถั่ว อัลมอนด์ บิสกิตข้าว
สาลีหรือโยเกิร์ตธรรมชาติ

Proudly presented by:



แหล่งความรู้

1. "มาเอาชนะเบาหวานกันเถอะ" HealthHub