

# สารบัญ

● เบาหวาน (Diabetes Mellitus)	8
● เบาหวานมีกี่ประเภท	14
● ปัจจัยเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน	20
● อาการของผู้ป่วยเบาหวาน	26
● เป็นเบาหวานจริงหรือ?	30
● ค่าปกติของน้ำตาลในเลือด (FBS)	34
● โรคแทรกซ้อนของเบาหวาน	36
● การรักษาโรคเบาหวาน	44
● การติดตามและเป้าหมายการรักษา	52
● การควบคุมอาหาร	59
● การออกกำลังกาย	74
● การระวังไม่ให้มีแผลและติดเชื้อ	85
● ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia)	89
● ชุดตรวจน้ำตาลในปัสสาวะ	93
● ชุดตรวจน้ำตาลในเลือด (Glucose Meter)	96
● อินซูลิน (Insulin) และกลูคากอน (Glucagon)	100
● เบาหวานกับไขมันในเลือดสูง	108
● สมุนไพรเพื่อเบาหวาน	114
● สารอาหารที่ช่วยในเรื่องเบาหวาน	138