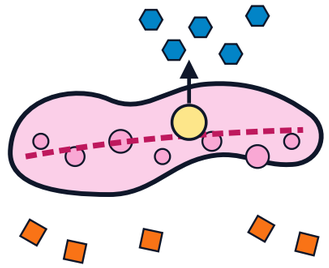
AR ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

ส่องกล้องมือถือที่แต่ละกล่อง เพื่อดูโมเดล 3 มิติเคลื่อนไหว

สแกนเพื่อเปิด AR

1 เบาหวานคืออะไร

ตับอ่อน & อินซูลิน

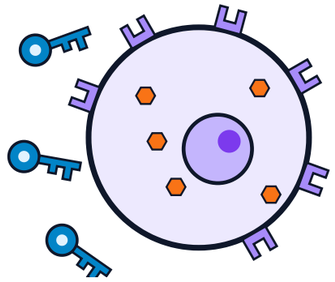


- ตับอ่อนสร้างฮอร์โมน “อินซูลิน”
- อินซูลินพาน้ำตาลเข้าเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงาน
- ขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำงานไม่ดี → น้ำตาลค้างในเลือด

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-01

2 ชนิดของเบาหวาน

กุญแจ & แม่กุญแจ



- ชนิดที่ 1: ร่างกายสร้างอินซูลินไม่ได้
- ชนิดที่ 2: อินซูลินมี แต่เซลล์ดื้อต่ออินซูลิน (พบบ่อยที่สุด)
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ และภาวะก่อนเบาหวาน

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-02

3 สัญญาณเตือน

อาการที่ควรสังเกต

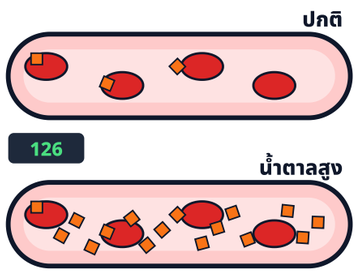


- ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ หิวบ่อย
- น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย
- ตาพร่ามัว แผลหายช้า ชาปลายมือปลายเท้า

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-03

4 ระดับน้ำตาลในเลือด

เกณฑ์การวินิจฉัย

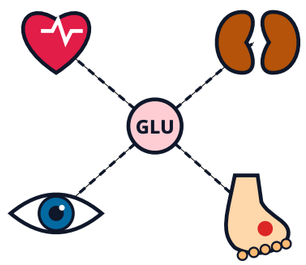


- ปกติ: น้ำตาลขณะอดอาหาร < 100 mg/dL
- ก่อนเบาหวาน: 100–125 mg/dL · HbA1c 5.7–6.4%
- เบาหวาน: ≥ 126 mg/dL · HbA1c ≥ 6.5%

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-04

5 ภาวะแทรกซ้อน

อวัยวะที่ได้รับผลกระทบ

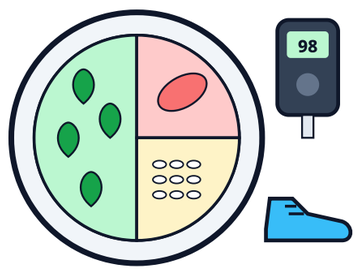


- หัวใจและหลอดเลือด · หลอดเลือดสมอง
- ไตเสื่อม · จอประสาทตาเสื่อม
- ปลายประสาทเสื่อม แผลที่เท้า

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-05

6 ป้องกัน & ควบคุม

สูตรจานสุขภาพ 2:1:1



- ผัก ½ จาน · โปรตีน ¼ · ข้าว-แป้ง ¼
- ออกกำลังกาย ≥ 150 นาที/สัปดาห์
- ตรวจน้ำตาลสม่ำเสมอ ทานยาตามแพทย์สั่ง

ส่องกล้องที่กล่องนี้เพื่อดูโมเดล 3D AR-06

ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้เบื้องต้น ไม่ใช้แทนคำแนะนำของแพทย์ · อ้างอิงเกณฑ์ ADA / สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย