

ข่าวประชาสัมพันธ์



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก

สคร.12 สงขลา เนะ แคเปลี่ยน ชีวิตก็เลยเบาหวาน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) ร่วมรณรงค์ “วันเบาหวานโลก” 14 พฤศจิกายน 2562 เนะประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน

วันเบาหวานโลก 2562 สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ได้กำหนดประเด็นรณรงค์ “คุณป้องกันครอบครัวจากโรคเบาหวานได้” (DIABETES: PROTECT YOUR FAMILY) โดยสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งยังเป็นส่วนช่วยสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงและป้องกันการป่วยด้วยโรคเบาหวานแก่สมาชิกคนอื่นในครอบครัว

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลาเปิดเผยว่า รายงานกระทรวงสาธารณสุข ปี 2561 ประเทศไทยพบอัตราป่วยโรคเบาหวาน 5981.4 ต่อประชากรแสนคน อัตราการเสียชีวิต 21.9 ต่อประชากรแสนคน และจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ปี 2557 มีการประมาณการในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวาน 4.8 ล้านคน ในจำนวนนี้มีมากถึง 2 ล้านคนที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งมีจำนวนผู้ที่เสี่ยงเป็นเบาหวานถึง 7.7 ล้านคน

โรคเบาหวาน หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและการรักษาตั้งแต่ระยะแรกสามารถนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนในหลายส่วนของร่างกายทั้งต่อหัวใจ หลอดเลือด ตา ไต และเส้นประสาท เกิดความเสียหายร้ายแรง และเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบมากที่สุด มักเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มการทานผัก ผลไม้ เลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งด/ลดการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด ไม่นอนดึก ตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รวมทั้งการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งครอบครัวถือเป็นกุญแจสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

นายแพทย์เฉลิมพล กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับผู้ที่มีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก คอแห้ง กระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุ น้ำหนักลด เป็นแผลง่ายและหายยาก คันตามผิวหนัง ตาฝ้า ชาตามปลายมือปลายเท้า และความรู้สึกทางเพศลดลง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลป้องกันตนเองจากโรคเบาหวาน สามารถโทรสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



168 ถ. สงขลา-นาทวี อ. เมืองสงขลา จ. สงขลา 90000



0 7433 6080 ต่อ 29 / โทรสาร 0 7433 6080

