

ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2562

กลุ่มพัฒนานโยบายสาธารณะและสื่อสารความเสี่ยง
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก 108 ล้านคน ในปี 2523 เป็น 422 ล้านคนในปี 2557 โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลางพบผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังพบว่าปี 2559 มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน 1.5 ล้านคน และอีก 2.2 ล้านคนเสียชีวิตเนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูง สำหรับประเทศไทยพบแนวโน้มการป่วยด้วยโรคเบาหวาน (E10-E14) ต่อประชากรแสนคน ในปี 2557 – 2561 เป็น 5095.9, 5267.3, 5344.8, 5726.6, และ 5981.4 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากกองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุขพบแนวโน้มการเสียชีวิตจากโรคเบาหวาน (E10-E14) ต่อประชากรแสนคน ในปี 2557 – 2561 เป็น 17.5, 19.4, 22.3, 22.0, และ 21.9 ตามลำดับ มากไปกว่านั้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 มีการประมาณการในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวาน 4.8 ล้านคน ในจำนวนนี้มีมากถึง 2 ล้านคนที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งมีจำนวนผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานถึง 7.7 ล้านคน

โดยโรคเบาหวาน หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและการรักษาตั้งแต่ระยะแรกสามารถนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนในหลายส่วนของร่างกายทั้งต่อหัวใจ หลอดเลือด ตา ไตและเส้นประสาท เกิดความเสียหายร้ายแรง และเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบมากที่สุด มักเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ สามารถป้องกันได้ด้วยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มการทานผัก ผลไม้ เลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งด/ลดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด ไม่นอนดึก ตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รวมทั้งการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งครอบครัวถือเป็นกุญแจสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

สารจากสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF)

สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) และกำหนดประเด็นการรณรงค์วันเบาหวานโลกในปี 2562 คือ

“DIABETES: PROTECT YOUR FAMILY”

“คุณป้องกันครอบครัวจากโรคเบาหวานได้”

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้กำหนดประเด็นรณรงค์ให้สอดคล้องกับสหพันธ์โรคเบาหวาน

นานาชาติ คือ “คุณป้องกันครอบครัวจากโรคเบาหวานได้” โดยสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก ในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเบาหวาน อีกทั้งยังเป็นส่วนช่วยสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงและ ป้องกันการป่วยด้วยโรคเบาหวานแก่สมาชิกคนอื่นในครอบครัว

แนวทางในการป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน สำหรับสมาชิกในครอบครัว

1. ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูง เลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด
2. ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ควบคุมรอบเอวให้เหมาะสม โดยเส้นรอบเอวต้องไม่เกินค่าส่วนสูง (เซนติเมตร) หารสอง
4. มีการเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง และควรออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ 30 นาที/วัน 5 ครั้ง/สัปดาห์
5. ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพื่อให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลาย ช่วยจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
6. ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ควรดูแล ใส่ใจ เรื่องการควบคุมอาหาร, การรับประทานยา, การเข้ารับการตรวจตามนัด และสังเกตอาการผิดปกติเบื้องต้น ได้แก่ การเกิดบาดแผลโดยเฉพาะที่เท้า และอาการ น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น
7. หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป
 - ปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินขีดจำกัดของไต คือ 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ทำให้น้ำตาลถูกขับออกทางปัสสาวะและดึงเอาน้ำออกมาด้วย เนื่องจากเกิดออสโมติก ไดยูเรซิส (osmotic diuresis) บริเวณท่อไต น้ำจึงเข้ามาบริเวณนี้มาก ทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน มีอาการปัสสาวะบ่อยและนาน
 - คอแห้ง กระหายน้ำ เมื่อร่างกายเสียน้ำ เนื่องจากปัสสาวะบ่อยและมาก ศูนย์ควบคุมกระหายน้ำ ถูกกระตุ้น ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ผู้ป่วยเบาหวานจึงดื่มน้ำมาก
 - หิวบ่อย กินจุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานได้ จึงมีการสลายเนื้อเยื่อ ส่วนต่างๆ มาใช้เป็นพลังงานเพื่อชดเชยภาวะนี้ ทำให้มีอาการหิวบ่อย รับประทานอาหารมาก
 - น้ำหนักลด เนื่องจากต้องสลายไขมันและโปรตีนที่เก็บสะสมไว้ในเนื้อเยื่อไปใช้เป็นพลังงานทดแทน กลูโคส ทำให้มีการสูญเสียเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อฝ่อ สืบ น้ำหนักลดลง
 - เป็นแผลง่ายและหายยาก เนื่องจากอัตราการสร้างโปรตีนลดลงในขณะที่อัตราการสลายโปรตีน เพิ่มขึ้น ทำให้การซ่อมแซมเนื้อเยื่อเกิดขึ้นช้า และอาจมีอาการเนื้องอกตามปลายนิ้วมือเท้า เนื่องจากหลอดเลือดตีตันและปลายประสาทเสื่อม
 - คันตามผิวหนัง เนื่องจากผิวแห้ง หรือเป็นเชื้อราบริเวณซอกอับของร่างกาย เช่น ขาหนีบ อวัยวะเพศ เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานติดเชื้อง่ายกว่าคนปกติ
 - ตามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า และความรู้สึกทางเพศลดลง เนื่องจากความเสื่อมของ ปลายประสาท
8. ให้หมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และปัสสาวะเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข ดังนี้

1. กระตุ้น และสนับสนุนการคัดกรองโรคเบาหวานในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป
2. สนับสนุน และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพิ่มกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ
3. สร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยจัดกิจกรรมรณรงค์ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคเบาหวาน เช่น ป้ายเสียง สัญญาณเตือน การป้องกัน การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย โดยเน้นความสำคัญของครอบครัวที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
4. การประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุ โทรทัศน์ เสียงตามสายในชุมชนหรือสื่อต่าง ๆ
5. สร้างความร่วมมือกับเครือข่าย หน่วยงานทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข และองค์กรเอกชน ในการป้องกันโรคเบาหวาน ร่วมกันสร้างความเข้มแข็ง สานต่อกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความต่อเนื่อง เข้าถึงชุมชน เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้เกิดผลสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากที่สุด
6. สนับสนุนสร้างแรงจูงใจให้กับบุคคลและครอบครัว เช่น จัดให้มีการประกวด มอบโล่หรือรางวัลสำหรับกิจกรรมการดูแลตนเองและครอบครัว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Diabetes. 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
2. Health Data Center (HDC). อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php
3. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2561. 2562
4. International Diabetes Federation (IDF). Available from: <https://worlddiabetesday.org/about/2019-theme/>
5. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2560). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2560. ปทุมธานี:บริษัท ร่มเย็น มีเดีย จำกัด.