

ฉบับที่ 4/2564

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2563

14 พฤศจิกายน 2563 วันเบาหวานโลก

สคร.12 สงขลา แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลเบาหวาน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เน้นย้ำ แคะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ก็ห่างไกลเบาหวาน ช่วยลดจำนวนผู้เป็นเบาหวานรายใหม่ และลดการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน 2563

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า สหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) โดยในปี 2563 ได้กำหนดประเด็นรณรงค์ “Nurses Make the Difference for Diabetes: เปลี่ยนวิกฤตเบาหวานด้วยพลังแห่งการพยาบาล” เพื่อสร้างความตระหนักของผู้คน ต่อบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของพยาบาล ในการร่วมคัดกรองให้คำแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานตลอดจนภาวะแทรกซ้อน นอกจากนี้ พยาบาลยังมีส่วนช่วยในการเสริมพลังใจให้ผู้ป่วยและครอบครัว ทำให้ผู้เป็นเบาหวานสามารถอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างปกติ มีความสุข มีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องไปกับเป้าหมายที่คาดหวังในการดูแลรักษาผู้ป่วย

“ความเสี่ยงโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องโภชนาการที่ดี รวมไปถึงพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย หากประชาชนไทยมีความรู้ ความเข้าใจ และการป้องกันโรคเบาหวาน นำไปสู่ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตให้ห่างจากโรคเบาหวานมากขึ้น ก็จะช่วยลดจำนวนผู้เป็นเบาหวานรายใหม่ และลดการเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน”

สำหรับ อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ชาปลายมือปลายเท้า เบื่ออาหาร หิวบ่อย กระหายน้ำ หิวน้ำบ่อย สายตาพร่ามัวมองไม่ชัดเจน เป็นแผลหายยาก คันตามผิวหนัง ปัสสาวะกลางคืนมากกว่า 2 ครั้ง หากมีอาการดังกล่าว ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

นายแพทย์เฉลิมพล กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคเบาหวานป้องกันได้ด้วยการทานอาหารเพื่อสุขภาพ เลี่ยงหวาน มัน เค็ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดปีละครั้ง ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และหากมีอาการของโรคเบาหวานควรไปพบแพทย์

หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา
โทรศัพท์ : 0-7433-6079-81,83 ต่อ 29 E-mail: pr_dpc12@hotmail.com

