



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

0 7534 1147 <https://www.facebook.com/odpc11.ddc>

478/74 ถนนเทวบุรี ตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

ข่าวที่ 9 / 2563

“สคร.11 เตือน “เบาหวาน” ภัยเงียบ คร่าชีวิตคนไทย”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เตือนโรคเบาหวาน ภัยเงียบคร่าชีวิตคนไทย แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ช่วยป้องกันโรค



แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ไทยเจริญ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช กล่าวว่า สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก ซึ่งความเสี่ยงโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการที่ดี รวมไปถึงพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย สิ่งที่น่าห่วงและถือเป็นภัยเงียบของโรคนี้คือ ในผู้ป่วยโรคเบาหวานเกือบครึ่งไม่ทราบมาก่อนว่าตัวเองเป็นโรค โดยเฉพาะในรายที่ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงมาก ยิ่งแทบจะไม่แสดงอาการเลย ที่สำคัญผู้ป่วยเบาหวานหากไม่ควบคุมโรคให้ดีจะมี อายุสั้นลง อันเกิดมาจากภาวะแทรกซ้อนทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจ ตาบอด ไตวาย อัมพฤกษ์ โรคแผลเรื้อรัง เป็นต้น

สำหรับ อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ขาปลายมือปลายเท้า เปื่อยอาหาร หิวบ่อย กระหายน้ำ หิวน้ำบ่อย สายตาพร่ามัวมองไม่ชัดเจน เป็นผลหายยาก ค้นตามผิวหนัง ปัสสาวะกลางคืนมากกว่า 2 ครั้ง หากมีอาการดังกล่าว ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป ผู้ที่เสี่ยงกับโรคนี้ คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน อ้วน หรือมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคเบาหวานมาก่อน ผู้มีไขมันในเลือดสูง มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือคลอดลูกที่มีน้ำหนักมากกว่า 4 กก.

แพทย์หญิงศิริลักษณ์ กล่าวเพิ่ม โรคเบาหวานป้องกันได้ด้วยการทานอาหารเพื่อสุขภาพ เลี่ยงหวาน มัน เค็ม ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดปีละครั้ง ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม หากมีอาการของโรคเบาหวานควรไปพบแพทย์ หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ผู้เขียนข่าว... ธีัญญธร แยววยอด...

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2563...


..... ผู้ตรวจ

..... ผู้อนุมัติ