



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ข่าวสารเพื่อการเผยแพร่

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก

ฉบับที่ 12/64 เดือนพฤศจิกายน 2563

กรมควบคุมโรค

เลขที่ 306 ก.พิษณุโลก-วัดโบสถ์ หมู่ 5 ต.หัวรอ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรและโทรสาร. 0-214-615-7 ต่อ 333, 334 เว็บไซต์ <http://dpc9.org/dpc9/>

ผู้ก่อน ผู้กับ ป้องกันได้

สคร.2 พิษณุโลก แนะนำหวาน เน้นผัก ออกกำลังกาย ป้องกันโรคเบาหวาน



นายแพทย์ศรายุทธ อุตตมางคพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพ และทำงานล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา ไต หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง รวมถึงเป็นแผลง่ายหายยาก และชาปลายมือปลายเท้าได้ โดยสถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย พบว่ามีอัตราความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ที่น่าเป็นห่วงคือคนไทยเสียชีวิตจากโรคเบาหวานมากถึง 200 รายต่อวัน นอกจากนี้ยังพบว่า 1 ใน 11 คนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากถึง 5 ล้านคน และเนื่องในวันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) การรณรงค์ในปี 2563 นี้ สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ "Nurses Make the Difference for Diabetes" และสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้กำหนดประเด็นรณรงค์ให้สอดคล้องกัน คือ "เปลี่ยนวิกฤตเบาหวานด้วยพลังแห่งการพยาบาล" ซึ่งพยาบาลมีบทบาทสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถอยู่กับโรคเบาหวานได้อย่างปกติ มีความสุข และมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่คาดหวังในการดูแลรักษาต่อไป

นพ.ศรายุทธ แนะนำการป้องกันโรคเบาหวาน มีดังนี้ 1.รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เลี่ยงรสหวาน มัน เค็ม 2.ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3.มีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4.ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 5.ควรควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และ 6.หากมีอาการสงสัยโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุ น้ำหนักลด เป็นแผลง่ายหายยาก หรือชาปลายมือปลายเท้า ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป นอกจากนี้ ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ควรดูแลใส่ใจเรื่องการควบคุมอาหาร การรับประทานยา การเข้ารับการตรวจตามนัด และสังเกตอาการป่วยที่อาจผิดปกติ หากประชาชนมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรคโทร.1422

"Nurses Make the Difference for Diabetes
: เปลี่ยนวิกฤตเบาหวานด้วยพลังแห่งการพยาบาล "

ข้อมูลจาก : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
รวบรวมและเผยแพร่โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค
เบอร์โทร. 055-214-615-7 ต่อ 334
<https://www.facebook.com/dpc2news/>



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

กรมควบคุมโรค DDC

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก กรมควบคุมโรค

