



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

The Office of Disease Prevention and Control Region 12 Songkhla

ฉบับที่ 04/2567

วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566

สคร.12 สงขลา ร่วมรณรงค์ วันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน 2566 เดือน “เบาหวาน” ภัยเงียบคุกคามไม่รู้ตัว แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันได้

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) ร่วมรณรงค์ “วันเบาหวานโลก” 14 พฤศจิกายน 2566 (World Diabetes Day 2023) เดือน “โรคเบาหวาน” ภัยเงียบคุกคามไม่รู้ตัว ขวนประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดความเสี่ยง ภาวะแทรกซ้อน

ประเด็นรณรงค์เนื่องในวันเบาหวานโลกในปีนี้ “เบาหวาน... รู้ว่าเสี่ยง รู้แล้วต้องเปลี่ยน Diabetes: Know Your Risk, Know Your Response” เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงอันตรายของโรคเบาหวาน เนื่องจากโรคเบาหวานถือว่าเป็นโรคที่คนไทยป่วยกันมาก พบได้ในทุกช่วงวัย และยังมีแนวโน้มที่จะมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยโรคเบาหวานสูงขึ้น จากระบบข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ Health Data Center (HDC) ปีงบประมาณ 2564-2566 ประเทศไทยพบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 7,010, 7,336 และ 7,692 ต่อประชากรแสนคน สำหรับเขตพื้นที่สุขภาพที่ 12 มีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นกัน พบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 4,980, 5,148 และ 5,396 โดยในปีงบประมาณ 2566 (ณ 30 ก.ย. 66) อัตราป่วยสูงสุดในจังหวัดพัทลุง 7,555 รองลงมา คือ ตรัง 6,820 สงขลา 6,219 สตูล 5,035 นราธิวาส 4,251 ยะลา 3,909 และปัตตานี 3,745

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้มีประสิทธิภาพ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้อวัยวะเสื่อมสมรรถภาพ และทำงานล้มเหลว เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา ไต หลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง รวมถึงเป็นแผลงายหายยาก ซาปลายมือปลายเท้า

โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สคร.12 สงขลา ขอแนะนำการป้องกันโรคเบาหวาน ดังนี้ 1.รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เลี่ยงรสหวาน มัน เค็ม 2.ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 3.มีกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4.ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 5.ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และ 6.หากมีอาการของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุ น้ำหนักลด เป็นแผลงายหายยาก หรือซาปลายมือปลายเท้า ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป นอกจากนี้ ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ควรดูแลใส่ใจเรื่องการควบคุมอาหาร การรับประทานยา การเข้ารับการตรวจตามนัด และสังเกตอาการป่วยที่อาจผิดปกติ

นายแพทย์เฉลิมพล กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับผู้ที่มีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก คอแห้ง กระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุ น้ำหนักลด เป็นแผลงายและหายยาก ค้นตามผิวหนัง ตามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า และความรู้สึกทางเพศลดลง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษา หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลป้องกันตนเองจากโรคเบาหวาน สามารถโทรสอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา
- 074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084
- 168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

