

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน “ดูแลสุขภาพ...พ้นภัยเบาหวาน”**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันทั่วโลก  
พบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง ๓๗๑ ล้านคน ประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน  
และคาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิต  
ที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงนับได้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ของโลก

จากปัญหาดังกล่าวทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น   
องค์การอนามัยโลก (World Health Organization -WHO) และสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)   
 โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้ ได้น้อยหรือไม่ได้เลย   
ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ   
น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่าง ๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมาก ๆ   
ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดตอมได้จึงเรียกว่า “โรคเบาหวาน”

อาการของโรคเบาหวานผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และออกครั้งละมากๆ กระหายน้ำ   
ดื่มน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น เด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไปเรื้อรัง น้ำหนักตัว  
อาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักขึ้นหรือรูปร่างอ้วน บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นฝีบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรัง  
รักษาหายยาก ในรายที่เป็นมานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ   
เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยน แว่นสายตาบ่อยๆ เป็นต้น

น.พ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า เพื่อเป็นการรู้เท่าทันและป้องกันโรคเบาหวาน ขอให้ประชาชนสังเกตอาการ   
หากพบว่าปัสสาวะบ่อย ดื่มน้ำมากผิดปกติ คอแห้ง กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง มีรอยดำ  
รอบคอหรือใต้รักแร้ ต้องระวังเป็นโรคเบาหวาน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยอาการและรักษาที่ถูกต้อง   
หากพบปริมาณจากการทดสอบน้ำตาลในเลือดภายหลังงดน้ำและอาหาร 8 ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล.   
ถือว่าเป็นเบาหวาน นอกจากนี้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม   
อาหารที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟูด เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ   
ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะเด็กเยาวชนต้องส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ลดขนมกรุบกรอบ เพื่อควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน   
เป็นการมุ่งนำอนาคตประชาชนคนไทย ปลอดภัยห่างไกลจากโรคเบาหวาน

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**