



ที่ อย ๐๐๓๒.๐๐๖/๔๖๐๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุทอง ตำบลหอรตันไชย อย ๑๓๐๐๐

พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอส่งข้าวประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้าวประชาสัมพันธ์สาธารณสุข จำนวน ๑ ฉบับ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขอความร่วมมือมายังท่านได้ประชาสัมพันธ์
ข้าว “หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชานพิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน” ตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและมอบผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางลักขณา ตั้งขชาติ)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านบริการทางวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์

โทร. ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐

โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๔๓๓๒

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน”

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันทั่วโลกพบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง ๓๗๑ ล้านคน ประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และคาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงนับได้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ของโลก

จากปัญหาดังกล่าวทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization -WHO) และสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) โดยการกำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) ซึ่งในปีนี้ทางกระทรวงสาธารณสุขและสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้กำหนดคำขวัญวันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๖ ที่ใช้ในการรณรงค์ คือ “พิทักษ์อนาคตไทย พันภัยเบาหวาน”

โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอน้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดตอมได้จึงเรียกว่า “โรคเบาหวาน”

อาการของโรคเบาหวาน ผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และออกครั้งละมากๆ กระหายน้ำ ตื่นน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเพลียเพลียแรง บ้างคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น เด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไป เรื้อรัง น้ำหนักตัวอาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักขึ้นหรือรูปร่างอ้วน บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นฝีบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรังรักษาหายยาก ในรายที่เป็นมานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยนแว่นสายตาสลับๆ เป็นต้น

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฯ กล่าวต่อว่า เพื่อเป็นการรู้เท่าทันและป้องกันโรคเบาหวาน ขอให้ประชาชนสังเกตอาการ หากพบว่าปัสสาวะบ่อย ตื่นน้ำมากผิดปกติ คอแห้ง กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง มีรอยตำรอบคอหรือใต้รักแร้ ต้องระวังเป็นโรคเบาหวาน ให้รีบพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยอาการและรักษาที่ถูกต้อง หากพบปริมาณจากการทดสอบน้ำตาลในเลือดภายหลังงดน้ำและอาหาร 8 ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล. ถือว่าเป็นเบาหวาน นอกจากนี้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานผักผลไม้ หลีกเลียงขนมหวาน น้ำอัดลม อาหารที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟูด เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะเด็กเยาวชนต้องส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ลดขนมกรุบกรอบเพื่อควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน เป็นการมุ่งนำอนาคตประชาชนคนไทย ปลอดภัยห่างไกลจากโรคเบาหวาน

ข่าว ๒๓/๒๕๕๖ : ปริชญ์ โสภิตนัทพงษ์

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐