

๓๗๑๗

กรุงเทพมหานครไม่ติดต่อ  
เลขที่ ๕๗๑  
๑/พช/๒๕๖๑  
เวลา ๑๕.๐๐ น.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา  
รับเลขที่ ๑๑ ม.ค.๗  
วันที่ - ๕ พ.ย. ๒๕๖๑  
เวลา ๑๐.๐๗ น.

ที่ สธ ๐๔๕๓.๑/๑ (๒๒๖)

ถึง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี ลพบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง นครนายก พระนครศรีอยุธยา นนทบุรี ปทุมธานี

ด้วยสมพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของโรคเบาหวาน ในปีนี้ได้กำหนดคำขวัญในการรณรงค์วันเบาหวานโลกคือ "เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการรักษาเบาหวาน" โดยให้ความสำคัญต่อครอบครัวกับโรคเบาหวานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันและลดการเกิดโรคแทรกซ้อน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๔ จังหวัดสระบุรี จึงขอส่งประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๖๑ จำนวน ๑ ฉบับ มาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์และใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานต่อไป

กวม.  
- ส.ก. / ม.ค. / ส.ก. / ส.ก.

*(Signature)*  
(นายสุเทพ บุญสูตร)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง  
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านบริการทางวิชาการ) ปฏิบัติราชการแทน  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
๐๕ พ.ย. ๒๕๖๑

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๔ จังหวัดสระบุรี  
พฤศจิกายน ๒๕๖๑  
กรมควบคุมโรค  
*(Signature)*

กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่าย  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๔ จังหวัดสระบุรี  
โทร. ๐ ๓๖๒๓ ๕๓๐๒  
โทรสาร ๐ ๓๖๒๓ ๕๓๐๑

ชวรินทร์ หิณช  
ถึงคุณกรรมา หิณช  
นงรัตน์  
๕๗๑๖

3

โรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลกซึ่งในปัจจุบันความชุกของโรคเบาหวานทั่วโลกยังคงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติรายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก 425 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2588 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 629 ล้านคน องค์การอนามัยโลกระบุว่าจำนวนผู้ป่วยเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2030 และจะมีผู้เสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานเป็น 3.2 ล้านคน ในแต่ละปี ซึ่งคิดเป็น 6 คน ในทุกๆ 1 นาที และพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ส่วนในประเทศไทยจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ในปี 2557 พบว่าความชุกของโรคเบาหวานของประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 8.9 (คิดเป็นผู้ป่วยเบาหวาน 4.8 ล้านคน) เพิ่มจากปี 2552 ร้อยละ 6.9 (คิดเป็นผู้ป่วยเบาหวาน 3.2 ล้านคน) ความชุกของผู้ที่มีความผิดปกติของน้ำตาลในเลือดตอนเช้าขณะอดอาหาร เท่ากับร้อยละ 15.6 และผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ 43.2 ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยมาก่อนและไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคเบาหวาน อีกทั้งยังพบว่ามากกว่าร้อยละ 70 ของการเสียชีวิตทั้งหมด มีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งรวมถึงโรคเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพการควบคุมอาหาร และการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ปัจจุบันประชาชน 1 ใน 2 คน ที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งการวินิจฉัยและการรักษาในระยะแรกเป็นกุญแจสำคัญนำไปสู่การป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและการมีสุขภาพที่ดี และครอบครัวมีอิทธิพลต่อโรคเบาหวานโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใส่ใจดูแลถึงสัญญาณเตือน อาการ และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาในระยะเริ่มแรก ดังนั้นหากผู้ป่วยเบาหวานสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะแรกก็จะช่วยลดและชะลอ หรือป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้

#### รณรงค์วันเบาหวานโลก

สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation; IDF) ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World diabetes day) และกำหนดประเด็น (Theme) การรณรงค์วันเบาหวานโลกในปี 2561 คือ

#### “The Family and Diabetes”

ประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยได้กำหนดประเด็น (Theme) ในการรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2561 ให้สอดคล้องกับสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ คือ

#### “เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการรักษาเบาหวาน”

จากประเด็นการรณรงค์ สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติและกระทรวงสาธารณสุขได้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวกับการรักษาโรคเบาหวาน เนื่องจากโรคเบาหวานมีความเกี่ยวข้องกับครอบครัวอย่างมาก สมาชิกในครอบครัวต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้สมาชิกในครอบครัวที่เป็นโรคเบาหวานดูแลตนเองได้ดีขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนในครอบครัว ทำให้เกิดผลดีทั้งผู้ป่วยและสมาชิกคนอื่นในครอบครัว

## โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติทางเมแทบอลิซึม ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือระดับน้ำตาลในเลือดสูง อันเนื่องมาจากความบกพร่องในการหลั่งอินซูลิน หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลิน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน การเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดการทำลายการเสื่อมสมรรถภาพ และการล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็นผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่สำคัญ ได้แก่ ตา ไต ปลายประสาท หัวใจและหลอดเลือด

ปัจจุบันประเทศไทยใช้เกณฑ์ระดับน้ำตาลที่  $\geq 126$  มก./ดล. เป็นค่าของน้ำตาลในเลือดหลังจากการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

### แนวทางในการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานสำหรับสมาชิกในครอบครัว

1. การรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูงเป็นหลัก
2. ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5 – 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร คุรอบเอวโดยเพศชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร
4. ดำเนินวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉง และควรออกกำลังกายอย่างน้อยที่สุด 30 นาที/วัน 5 ครั้ง/สัปดาห์
5. ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพื่อให้จิตใจสดชื่น ผ่อนคลาย ช่วยกันจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
6. ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวานควรดูแลใส่ใจ เรื่องการควบคุมอาหาร, การรับประทานยา, การเข้ารับการตรวจตามนัด และสังเกตอาการผิดปกติเบื้องต้น ได้แก่ ป้องกันการเกิดบาดแผลโดยเฉพาะที่เท้า และอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น
7. หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป
  - ปัสสาวะบ่อยและมาก เนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินขีดจำกัดของไต คือ 180 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ทำให้น้ำตาลถูกขับออกทางปัสสาวะและดึงเอาน้ำออกมาด้วย เนื่องจากเกิดออสโมติกไดยูเรซิส (osmotic diuresis) บริเวณท่อไต น้ำจึงเข้ามาบริเวณนี้มาก ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีอาการปัสสาวะบ่อยและนาน
  - คอแห้ง กระหายน้ำ เมื่อร่างกายเสียน้ำ เนื่องจากปัสสาวะบ่อยและมาก ศูนย์ควบคุมกระหายน้ำถูกกระตุ้น ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ผู้ป่วยเบาหวานจึงดื่มน้ำมาก
  - หิวบ่อย กินจุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานได้ จึงมีการสลายเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ มาใช้เป็นพลังงานเพื่อชดเชยภาวะนี้ ทำให้มีอาการหิวบ่อย รับประทานอาหารมาก
  - น้ำหนักลด เนื่องจากต้องสลายไขมันและโปรตีนที่เก็บสะสมไว้ในเนื้อเยื่อไปใช้เป็นพลังงานทดแทนกลูโคส ทำให้มีการสูญเสียเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อฝ่อ สืบ น้ำหนักลดลง
  - เป็นแผลง่ายและหายยาก เนื่องจากอัตราการสร้างโปรตีนลดลงในขณะที่อัตราการสลายโปรตีนเพิ่มขึ้น ทำให้การซ่อมแซมเนื้อเยื่อเกิดขึ้นช้า และอาจมีอาการเนื้องอกตามปลายนิ้วมือนิ้วเท้าเนื่องจากหลอดเลือดตีตันและปลายประสาทเสื่อม
  - คันตามผิวหนัง เนื่องจากผิวหนังแห้ง หรือเป็นเชื้อราบริเวณซอกอับของร่างกาย เช่น ขาหนีบ อวัยวะเพศ เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานติดเชื้อง่ายกว่าคนปกติ
  - ตามัว ชาตามปลายมือปลายเท้า และความรู้สึกทางเพศลดลง เนื่องจากความเสื่อมของปลายประสาท
8. ให้หมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และปัสสาวะเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

แนวทางในการดำเนินงานกิจกรรมของสถานบริการสาธารณสุข ดังนี้

1. กระตุ้น และสนับสนุนการคัดกรองโรคเบาหวานในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป
2. สนับสนุน และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพิ่มกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ
3. สร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยจัดกิจกรรมรณรงค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคเบาหวาน เช่น บังคับเสี่ยง สัญญาณเตือน การป้องกัน การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย โดยเน้นความสำคัญของครอบครัวที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
4. การประชาสัมพันธ์ผ่านวิทยุ โทรทัศน์ เสียงตามสายในชุมชนหรือสื่อต่างๆ
5. สร้างความร่วมมือกับเครือข่าย หน่วยงานทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข และองค์กรเอกชน ในการป้องกันโรคเบาหวาน ร่วมกันสร้างความเข้มแข็ง สานต่อกิจกรรมต่างๆ ให้มีความต่อเนื่อง เข้าถึงชุมชน เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้เกิดผลสำเร็จและเป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากที่สุด
6. สนับสนุนสร้างแรงจูงใจให้กับบุคคลและครอบครัว เช่น จัดให้มีการประกวด มอบโล่หรือรางวัลสำหรับกิจกรรมการดูแลตนเองและครอบครัว เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). การให้ความรู้เพื่อจัดการโรคเบาหวานด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
2. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2560). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2560. ปทุมธานี: บริษัท ร่มเย็น มีเดีย จำกัด.
3. *World Health Organization. Noncommunicable disease country profiles. WorldHealthOrganization, 2014*
4. International Diabetes Federation (IDF). Available from: <http://www.diabetesatlas.org/>
5. International Diabetes Federation (IDF). Available from: <http://www.worlddiabetesday.org/>

### สำนักโรคไม่ติดต่อ

“เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการรักษาเบาหวาน”

\*\*\*\*\*