249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 5 ฉบับที่ 1354 ประจำวันที่ 05 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

แนะผู้สูงวัยคุม “อาหาร น้ำตาล ออกกำลังกาย” หลังยอดป่วยโรคเบาหวานเพิ่มสูงเป็นอันดับ 2 รองจากความดัน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานซึ่งมีจำนวน ร้อยละ 21.12 หรือเป็นอันดับ 2 รองจากโรคความดันโลหิตสูง แนะแนวทางการป้องกันโรคเบาหวานด้วยการควบคุมอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลก และสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) เพื่อให้องค์กรสาธารณสุขทั่วโลกได้เห็นความสำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน ซึ่งทุกกลุ่มวัยควรจะต้องดูแลป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ จากรายงาน ปี 2565 โดยกระทรวงสาธารณสุข ในระบบ Health Data Center เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2565 มีข้อมูลผู้สูงอายุในระบบ จำนวน 9,527,054 คน พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการประเมินและคัดกรองสุขภาพ จำนวน 7,501,688 คน หรือร้อยละ 78.74 ซึ่งปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

อันดับ 1 คือโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 46.06 รองลงมา คือ โรคเบาหวาน ร้อยละ 21.12 และโรคหลอดเลือดสมองร้อยละ 2.43 ซึ่งโรคเบาหวาน เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน เนื่องจากตับอ่อนผลิตอินซูลินไม่พอ และเกิดจากร่างกายเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายต้องการอินซูลินมากกว่าปกติ ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์ หรือจากสภาพแวดล้อม เช่น ความอ้วน ความชรา ขาดการออกกำลังกาย โรคหรือยาบางกลุ่ม เป็นต้น จะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด แต่สามารถป้องกันและควบคุม รวมทั้งไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ ถ้าคุมระดับน้ำตาลและน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อว่า ว่า ผู้เป็นโรคเบาหวานจึงควรควบคุมอาหารและน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ เพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในภาวะปกติ โดยกินอาหารให้ตรงเวลา ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่ถูกสัดส่วนกับความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะยาเบาหวานโดยทั่วไปมีประสิทธิภาพในการควบคุมน้ำตาล จากอาหารได้เพียง 45 – 60 กรัมต่อมื้อ คิดเป็นข้าวสวยไม่เกิน 3 – 4 ทัพพี เท่านั้น ไม่กินจุบจิบ เลือกกินอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท หรือธัญพืชไม่ขัดสี จะช่วยให้ได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกาย ดูดซึมน้ำตาลช้าลง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

นอกจากนี้ ควรงดกินน้ำตาลเกินจำเป็น เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ผลไม้หวานจัด น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน ไอศกรีม และผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ต่าง ๆ ควรเลือกผลไม้ชนิดที่ไม่หวานจัดในปริมาณที่เหมาะสม เช่น กล้วย แอปเปิลเขียว ฝรั่ง ส่วนนมจืดนั้นไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้วต่อวัน เนื่องจากนมวัวมีน้ำตาลตามธรรมชาติอยู่แล้ว เช่นเดียวกับนมไขมันต่ำพร่องมันเนย หรือนมไม่มีไขมัน ซึ่งลดเฉพาะปริมาณไขมัน แต่มีน้ำตาลเหมือนเดิม สำหรับนมเปรี้ยวส่วนใหญ่จัดเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณสูง จึงไม่ควรดื่มทุกวัน

“ทั้งนี้ ผู้เป็นโรคเบาหวานควรพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ โดยกินอาหารควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยาลดความเครียดหรือวิตกกังวล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่จะไปขัดขวางการทำงานของอินซูลิน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับวัย เช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

ที่มา:ขอขอบคุณ: https://www.thaihealth.or.th/

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324