

## น่าห่วง!! คนไทยป่วยเบาหวานพุ่ง 6.5 ล้านคน แนะนำปรับพฤติกรรม กินหลาก

### หลาย เน้นผัก-ผลไม้ น้ำตาลต่ำ

กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ระบุว่า วันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน เผยว่าคนไทยป่วย "โรคเบาหวาน" 6.5 ล้านคน แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน เลือกบริโภคอาหารให้หลากหลาย เน้นผัก ผลไม้ น้ำตาลต่ำ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (รมว.สธ.) กล่าวว่า โรคเบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของโลก และมีแนวโน้มผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเกิดจากการดำเนินชีวิตและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ข้อมูลจาก IDF Diabetes Atlas พบว่า 1 ใน 10 คนทั่วโลกป่วยด้วยโรคเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน และเสียชีวิตมากกว่า 4 ล้านคนต่อปี คาดว่าภายในปี 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 643 ล้านคน และภายในปี 2588 จะเพิ่มมากถึง 783 ล้านคน ผู้ป่วยโรคเบาหวานมากกว่า 90% เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และเกือบครึ่งหนึ่งยังไม่ได้รับการวินิจฉัย

สำหรับประเทศไทยพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน 6.5 ล้านคน โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และร้อยละ 40 ที่ไม่ทราบว่าตัวเองป่วย จะเห็นได้ว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย

รัฐบาลภายใต้การนำของ น.ส.แพทองธาร ชินวัตร นายกรัฐมนตรี โดยมีใจความส่วนหนึ่งในคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 12 ก.ย. 67 เน้นย้ำให้ใช้เครือข่ายสาธารณสุขในการมีส่วนร่วมป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กระทรวงสาธารณสุข จึงมีนโยบายในการส่งเสริมให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้คนไทยนับ Carb ในการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคลในแต่ละวัน เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ โดยขับเคลื่อนผ่านกลไกอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)

แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล อธิบดี

กรมควบคุมโรค กล่าวว่า สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF) ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก และในปี พ.ศ. 2567 นี้ ได้กำหนดประเด็นสารคือ Diabetes and Well-Being: สุขกาย สุขใจ โลกสดใส ใส่ใจเบาหวาน

โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขโดยการจัดการสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แม้จะต้องอยู่ร่วมกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต้องเผชิญกับความท้าทายในการดูแลตนเองเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสม และจัดการกับภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวานขึ้นตา (จอตาเสื่อม) เกิดแผลเบาหวานที่เท้า จากการเสื่อมของระบบประสาทรับความรู้สึกและการไหลเวียนโลหิตส่วนปลาย เกิดการติดเชื้อได้ง่ายและอาจร้ายแรงถึงขั้นตัดเท้า

ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องดูแลและจัดการตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขได้ โดยการจัดการสุขภาพด้านร่างกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยง การจัดการสุขภาพด้านจิตใจ

โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ปรับมุมมองในเชิงบวก ลดความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดจากการต้องดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและการจัดการสุขภาพด้านสังคมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างแม้ว่าจะต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษก็ตาม

แนะนำเลือกรับประทานอาหารหลากหลาย เน้นผัก-ผลไม้ น้ำตาลต่ำ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

ด้าน นพ.อดิสรณ์ วรรณระศักดิ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่าเพิ่มเติมว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน กองโรคไม่ติดต่อได้ขับเคลื่อนการดำเนินงานโรคเบาหวานให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission) คือ ผู้ป่วย

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่ได้รับการดูแลรักษาจนสามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์ การวินิจฉัยโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน

โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเข้มข้น โดยการเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย เน้นผัก ผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ และธัญพืชต่างๆ ลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ ทำจิตใจให้แจ่มใส นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ไม่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ทั้งนี้ ผู้ป่วยยังคงต้องติดตามสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันอาการกลับมาระบาดของโรคเบาหวาน

สำหรับประชาชนทั่วไปที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานปีละ 1 ครั้ง ซึ่งเกณฑ์ปกติของระดับน้ำตาลในเลือด ควรน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากตรวจพบตั้งแต่เริ่มแรก และรักษาได้เร็ว จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

อย่าดีใจจนเกินไป  
อย่าเสียใจจนเกินไป  
อย่าร้อนใจจนเกินไป  
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก  
ถูกหลักศีลธรรม  
หลวงปู่สาย เบนธัมโบ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

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

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

