249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2555 ประจำวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

# น่าห่วง!! คนไทยป่วยเบาหวานพุ่ง 6.5 ล้านคน แนะปรับพฤติกรรม กินหลากหลาย เน้นผัก-ผลไม้ น้ำตาลต่ำ

กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) รณรงค์ วันเบาหวานโลก 14 พฤศจิกายน เผยน่าห่วง คนไทยป่วย “โรคเบาหวาน” 6.5 ล้านคน แนะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดเสี่ยงโรค เลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย เน้นผัก ผลไม้น้ำตาลต่ำ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

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

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

สำหรับประเทศไทยพบว่า ป่วยโรคเบาหวาน 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.)

## แนะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดเสี่ยงโรค

นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล อธิบดีกรมควบคุมโรค 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 โดย การจัดการสุขภาพด้านร่างกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยง การจัดการสุขภาพด้านจิตใจ

โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ปรับมุมมองในเชิงบวก ลดความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดจากการต้องดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและการจัดการสุขภาพด้านสังคมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างแม้ว่าจะต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษก็ตาม

แนะเลือกรับประทานอาหารหลากหลาย เน้นผัก-ผลไม้น้ำตาลต่ำ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

ด้าน นพ.อดิสรณ์ วรรธนะศักดิ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวเพิ่มเติมว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน กองโรคไม่ติดต่อได้ขับเคลื่อนการดำเนินงานโรคเบาหวานให้เข้าสู่ระยะสงบ (DM Remission) คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 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 เพื่อป้องกันการกลับมาของโรคเบาหวาน

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

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

ประกาศ

**เลิก บริษัท ครีเอทีฟ บาลานซ์ จำกัด**

**เลขทะเบียนนิติบุคคล 0105559110115**

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท ครีเอทีฟ บาลานซ์ จำกัด ได้ตกลงให้เลิกบริษัทนี้ตั้งแต่วันที่ 04 พฤศจิกายน 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และ เจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 245/10 ซอยโชคชัยร่วมมิตร ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 09 พฤศจิกายน 2569

( นาย ณัฐวุฒิ ประเทืองศิลป์ )
ผู้ชำระบัญชี

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.sanook.com/

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 ๒๗ 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