

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน “ดูแลสุขภาพ...พ้นภัยเบาหวาน”**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันทั่วโลก
พบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากถึง ๓๗๑ ล้านคน ประมาณ ๒๘๐ ล้านคน เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
และคาดว่าปี พ.ศ.๒๕๗๓ จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง ๕๐๐ ล้านคน เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิต
ที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงนับได้ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในศตวรรษที่ ๒๑ ของโลก

จากปัญหาดังกล่าวทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการจัดการโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น
องค์การอนามัยโลก (World Health Organization -WHO) และสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation - IDF) โดยการกำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day)
 โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย
ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ
น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ
ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดตอมได้จึงเรียกว่า “โรคเบาหวาน”

อาการของโรคเบาหวานผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และออกครั้งละมากๆ กระหายน้ำ
ดื่มน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น เด็กบางคนอาจมีอาการปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน ในรายที่เป็นเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน อาการมักค่อยเป็นค่อยไปเรื้อรัง น้ำหนักตัว
อาจลดบ้างเล็กน้อย บางคนอาจมีน้ำหนักขึ้นหรือรูปร่างอ้วน บางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นฝีบ่อย หรือเป็นแผลเรื้อรัง
รักษาหายยาก ในรายที่เป็นมานานโดยไม่ได้รับการรักษา อาจมาหาหมอด้วยภาวะแทรกซ้อนต่างๆ
เช่น ชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า ตามัวลงทุกทีหรือต้องเปลี่ยน แว่นสายตาบ่อยๆ เป็นต้น

นพ.พิทยาฯ กล่าวต่อว่า เพื่อเป็นการรู้เท่าทันและป้องกันโรคเบาหวาน ขอให้ประชาชนสังเกตอาการ
หากพบว่าปัสสาวะบ่อย ดื่มน้ำมากผิดปกติ คอแห้ง กินจุแต่น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง มีรอยดำ
รอบคอหรือใต้รักแร้ ต้องระวังเป็นโรคเบาหวาน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยอาการและรักษาที่ถูกต้อง
หากพบปริมาณจากการทดสอบน้ำตาลในเลือดภายหลังงดน้ำและอาหาร 8 ชั่วโมง มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก./ดล.
ถือว่าเป็นเบาหวาน นอกจากนี้ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานผักผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม
อาหารที่มีไขมันสูง อาหารฟาสต์ฟูด เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับคนใกล้ตัว โดยเฉพาะเด็กเยาวชนต้องส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ลดขนมกรุบกรอบเพื่อควบคุมไม่ให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน
เป็นการมุ่งนำอนาคตประชาชนคนไทย ปลอดภัยห่างไกลจากโรคเบาหวาน

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**