

ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี 2560

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่นับวันจะมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น ทั้งในประชากรทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติรายงานว่าในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก 415 ล้านคน มีกลุ่มเสี่ยงที่จะเปลี่ยนเป็นผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน 318 ล้านคน คาดว่าในปี พ.ศ. 2583 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลก จะเพิ่มขึ้นเป็น 642 ล้านคน เป็นผู้หญิงถึง 313 ล้านคน หรือประมาณครึ่งของผู้ป่วยเบาหวานเป็นผู้หญิง จะมีผู้หญิง 2 ใน 5 ที่ป่วยเป็นเบาหวานอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ส่วนในประเทศไทย ข้อมูลล่าสุดจากการสำรวจสุขภาพคนไทยครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2557 พบความชุกของโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.9 หรือมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานประมาณ 5 ล้านคน และความชุกของคนไทยที่อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 31 เป็นร้อยละ 37 โดยพบว่า ผู้หญิงไทยเกือบครึ่งมีภาวะอ้วน ซึ่งภาวะอ้วนเป็นความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน และยังพบว่าโรคเบาหวานเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 9 ของผู้หญิงทั่วโลกและติดอันดับ 2 ของการเสียชีวิตของผู้หญิงในประเทศไทย

จากความไม่เท่าเทียมทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้ผู้หญิง ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองน้อยลง เพราะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบดูแลสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งมีส่วนหนึ่งที่ต้องทำงานนอกบ้าน ผู้หญิงจึงเป็นเพศที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากการดำรงชีวิตข้างต้น ทำให้มีอุปสรรคในการเข้าถึงวิธีการป้องกันโรค โดยเฉพาะในด้านการบริโภคอาหาร รวมถึงการขาดโอกาสในการออกกำลังกาย จากสภาพการณ์ดังกล่าว สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติจึงเน้นย้ำถึงความสำคัญในการดูแลป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดการเกิดโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้หญิง โดยได้ประกาศคำขวัญในวันเบาหวานโลกปี 2560 คือ “Woman and Diabetes: Our Right to a Healthy Future ” และมีประเด็นในการรณรงค์ คือ “Act Today to Change Tomorrow”

รณรงค์วันเบาหวานโลก

สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation; IDF) ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก

สหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ ได้ประกาศคำขวัญวันเบาหวานโลกปี 2560 คือ

“Women and Diabetes: Our Right to a Healthy Future”

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดคำขวัญในการรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2560 คือ

“ผู้หญิงและเบาหวาน...ป้องกันวันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า”

โรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้น เพราะความผิดปกติของเซลล์ร่างกายไม่สามารถเปลี่ยนแปลงน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงานได้ เมื่อน้ำตาลไม่ได้ถูกใช้จึงทำให้ค่าระดับน้ำตาลสูงเกินค่าระดับปกติ ปัจจุบันประเทศไทยใช้เกณฑ์ระดับน้ำตาลที่ ≥ 126 มก./ ดล. เป็นค่าของน้ำตาลในเลือดหลังจากการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่ ญาติพี่น้องมีประวัติเป็นเบาหวาน อายุ 30 ปีขึ้นไป เคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกเกิดตั้งแต่ 4 กิโลกรัมขึ้นไป เคยคลอดบุตรที่มีความพิการแต่กำเนิดโดยไม่ทราบสาเหตุ เคยมีประวัติทารกเสียชีวิตในครรภ์ โดยไม่ทราบสาเหตุ เคยมีภาวะเบาหวานแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน อ้วน มีภาวะความดันโลหิตสูง ตรวจพบภาวะน้ำตาลมากกว่าปกติ และตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ

แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

1. กระตุ้นและสนับสนุนการคัดกรองโรคเบาหวาน โดยเฉพาะการคัดกรองเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์
2. สนับสนุน และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
3. ให้องค์ความรู้แก่ผู้หญิง เพื่อให้สามารถดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้ห่างไกลจากโรคเบาหวาน เนื่องจากผู้หญิงมีส่วนสำคัญในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างสุขภาพที่ดีแก่ครอบครัว
4. เจาะเลือดเพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ในหญิงตั้งครรภ์ทุกราย

สำหรับประชาชน

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ที่ไม่มีน้ำตาลสูงเป็นหลัก และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อย่าปล่อยให้อ้วนลงพุง
2. เพิ่มกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ
3. ไม่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. ไม่เครียด หรือวิตกกังวลมากจนเกินไป
5. หมั่นไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และปัสสาวะเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

คำแนะนำสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการรณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2560

จัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่อง สถานการณ์ความรุนแรง ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ การประเมินความเสี่ยง สัญญาณเตือนภัย วิธีการลดเสี่ยงเพื่อป้องกันโรค การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน และการป้องกันโรคแทรกซ้อน เป็นต้น ตามความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและรูปแบบการให้ความรู้ โดยให้ความสำคัญกับโรคเบาหวานในผู้หญิง

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักโรคไม่ติดต่อ. (2559). รายงานประจำปีสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข 2559. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

วิชัย เอกพลากร. (2557). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิคแอนด์ดีไซน์.

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ. 2557. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิกโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

International Diabetes Federation (IDF). Available from:

<http://www.diabetesatlas.org/>

World Health Organization (WHO). Available from:

<http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>

สำนักโรคไม่ติดต่อ

“ผู้หญิงและเบาหวาน...ป้องกันวันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีในวันหน้า”