

# ประเด็นสารณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๙

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวน ๑๐๘ ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น ๔๒๒ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ และมี ผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน ๑.๕ ล้านคน นอกจากนี้ยังพบว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุมากกว่า ๑๘ ปีป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๔.๗ เป็นร้อยละ ๘.๕ ซึ่งในปัจจุบันประชากรวัยผู้ใหญ่ ๑ ใน ๑๑ คนป่วยเป็นโรคเบาหวาน

สำหรับในประเทศไทยจากรายงานของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการตายด้วยโรค เบาหวาน ต่อประชากรแสนคน ในภาพรวมของประเทศในปี ๒๕๕๖-๒๕๕๘ เท่ากับ ๘.๘๐, ๑๕.๔๘ และ ๑๙.๕๙ ตามลำดับ เห็นได้ว่าอัตราการตายด้วยโรค เบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ในประชากรไทย อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ครั้งที่ ๓ , ๔ และ ๕ (ปี ๒๕๔๗, ๒๕๕๒ และ ๒๕๕๗) พบว่า ความชุกของโรคเบาหวาน ของครั้งที่ ๓ ร้อยละ ๗ ใกล้เคียงกับครั้งที่ ๔ ร้อยละ ๖.๙ ส่วนครั้งที่ ๕ เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ ๘.๘ (คิดเป็น ๔.๘ ล้านคน)

ข้อมูลของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทยในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบว่าโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุการตายของประชาชนไทยในเพศชายเป็นอันดับที่ ๘ เพศหญิงอันดับที่ ๓ ร้อยละ ๔.๑, ๘.๗ ตามลำดับ และการสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทยในเพศชายเป็นอันดับที่ ๗ เพศหญิงอันดับที่ ๒ คิดเป็นร้อยละ ๓.๙ และ ๗.๙ และข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ พบว่าประเทศไทยมีค่าใช้จ่าย ผู้ป่วยนอกในการรักษาพยาบาลโรคเบาหวานเฉลี่ย ๑,๑๗๒ บาทต่อราย ส่วนผู้ป่วยในค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ย ๑๐,๒๑๗ บาทต่อราย รวมค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้น ๓,๙๘๔ ล้านบาทต่อปี หากคนไทยป่วยด้วยโรคเบาหวาน รวม ๓ ล้านคน/ปี มารับบริการที่สถานพยาบาล จะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้นประมาณ ๔๗,๕๙๖ ล้านบาท/ปี

## รณรงค์วันเบาหวานโลก

สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation:IDF) ได้กำหนดให้วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) และกำหนดประเด็น (Theme) การรณรงค์วันเบาหวานโลกในปี ๒๕๕๙ คือ "Eyes on Diabetes" โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการคัดกรองเบาหวาน และการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนของเบาหวานโดยเฉพาะภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับจอตา เพื่อการรักษาที่รวดเร็วและลดโรคแทรกจากโรคเบาหวาน

## คำขวัญรณรงค์วันเบาหวานโลก ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๙

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันเบาหวานโลกจากสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF) คือ "Eyes on Diabetes"

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันเบาหวานโลกของกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย คือ “เบาหวาน...รู้จักเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม”

**...ทำความเข้าใจโรค เบาหวาน ...**เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากเป็นโรคเบาหวาน อย่างน้อย ๕ ปี แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง และเหมาะสม อาจนำไปสู่ **สภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้**

### **ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่สำคัญมีดังนี้**

#### **๑. ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดใหญ่ (Macrovascular Complications)**

- ๑.๑ โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary vascular disease)
- ๑.๒ โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebrovascular disease)
- ๑.๓ โรคของหลอดเลือดส่วนปลาย (Peripheral vascular disease)

#### **๒. ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดเล็ก (Microvascular Complications)**

- ๒.๑ ภาวะแทรกซ้อนทางตา (Diabetic retinopathy)
- ๒.๒ ภาวะแทรกซ้อนทางไต (Diabetic nephropathy)
- ๒.๓ ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท (Diabetic neuropathy)

### **การวินิจฉัยเบาหวานและกลุ่มเสี่ยง**

#### **การวินิจฉัยเบาหวาน**

- น้ำตาลหลังอดอาหารข้ามคืน (มากกว่า ๘ ชั่วโมง) มากกว่า หรือ เท่ากับ ๑๒๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร
- น้ำตาล ๒ ชั่วโมง หลังทดสอบความทนของกลูโคส (oral glucose tolerance test) มากกว่าหรือเท่ากับ ๒๐๐ มก/ดล
- น้ำตาลเวลาใดเวลาหนึ่ง มากกว่าหรือเท่ากับ ๒๐๐ มก/ดล ร่วมกับมีอาการของเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย ตามัว อ่อนเพลีย น้ำหนักลด
- น้ำตาลสะสม (HbA1c) มากกว่าหรือเท่ากับ ๖.๕ %

#### **เกณฑ์การวินิจฉัยกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน**

- น้ำตาลหลังอดอาหารข้ามคืน (มากกว่า ๘ ชั่วโมง) มากกว่า หรือ เท่ากับ ๑๐๐-๑๒๕ มิลลิกรัม/เดซิลิตร
- น้ำตาล ๒ ชั่วโมง หลังทดสอบความทนของกลูโคส (oral glucose tolerance test) มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐-๑๙๙ มก/ดล
- น้ำตาลสะสม (HbA1c) เท่ากับ ๖.๐-๖.๔ % จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ๒๕-๕๐%

## แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

### สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

๑. กระตุ้นและสนับสนุนการคัดกรองโรคเบาหวานในชุมชน
๒. สนับสนุน และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
๓. ประเมินโอกาสเสี่ยง และให้การ ดูแล รักษาแก่ผู้ป่วยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
๔. ส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

### สำหรับประชาชน

การป้องกันโรคเบาหวาน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ หลีกเลียงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด เพิ่มผักและผลไม้
๒. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
๓. การงด/ลดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
๔. ควรรับการ ตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และการทำจิตใจให้แจ่มใส อยู่เสมอ

## คำแนะนำสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี ๒๕๕๙

๑. รณรงค์การคัดกรองโรคเบาหวานและสนับสนุนให้ประชาชนดูแลตนเอง จัดการพฤติกรรมเสี่ยง ก่อนจะเป็นโรค ทั้งนี้ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงของการทราบ ค่าระดับน้ำตาลของตนเอง และทราบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเบื้องต้น

๒. ดูแลกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ได้รับการประเมิน โอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถ Download Flowchart DM HT สำหรับเจ้าหน้าที่: ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพในประชากร อายุ ๑๕-๓๔ ปี และ ๓๕ ปีขึ้นไป ของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ทางลิงค์ <http://www.thaincd.com/com/good-stories-view.php?id=8931>

## เอกสารอ้างอิง

ทักษพล ธรรมรังสี. (๒๕๕๗). รายงานสถานการณ์โรค NCDs วิฤตสุขภาพ วิฤตสังคม. นนทบุรี: สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ (สวน.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ( International Health policy Program).

วิชัย เอกพลากร. (๒๕๕๓). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ ใน ปี ๒๕๕๑-๒๕๕๒. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ.(๒๕๕๓). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน ๒๕๕๓. กรุงเทพมหานคร: หจก.อรุณการพิมพ์.

สำนักโรคไม่ติดต่อ. (๒๕๕๙). จำนวนและอัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บประจำปีปฏิทิน พ.ศ. ๒๕๕๘. เข้าถึงได้จาก <http://thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php>

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ. (๒๕๕๙). เบาหวานป้องกันได้ ควบคุมได้ เพียงรู้และเข้าใจ. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmthai.org/>

World Health Organization.(2016).*Diabetes Fact sheet*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

International Diabetes Federation.(2016).*Diabetes Eye Health: A Guide for Health*. Retrieved from <http://www.idf.org/wdd-index/>

## สำนักโรคไม่ติดต่อ

“ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคและภัย ร่วมมือร่วมใจให้คนไทยสุขภาพดี”