**ประเด็นสารรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี 2559**

**กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข**

**สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค**

 สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่าในปี พ.ศ. 2552 ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีจำนวน 108 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 422 ล้านคนในปี พ.ศ. 2557 และมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 1.5 ล้านคน นอกจากนี้ยังพบว่าประชากรทั่วโลกที่มีอายุมากกว่า 18 ปี ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4.7 เป็นร้อยละ 8.5 ซึ่งในปัจจุบันประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 11 คน ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

สำหรับในประเทศไทยจากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราตายด้วยโรคเบาหวานต่อประชากรแสนคน ในภาพรวมของประเทศในปี 2556-2558 เท่ากับ 8.80, 15.48 และ 19.59 ตามลำดับ เห็นได้ว่าอัตราการตายด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ในประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ครั้งที่ 3, 4 และ 5 (ปี 2547, 2552 และ 2557) พบว่า ความชุกของโรคเบาหวาน ของครั้งที่ 3 ร้อยละ 7 ใกล้เคียงกับครั้งที่ 4 ร้อยละ 6.9 ส่วนครั้งที่ 5 เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 8.๘ (คิดเป็น 4.8 ล้านคน)

ข้อมูลของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศกรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บ ของประชากรไทยในปี พ.ศ.๒๕๕๖ พบว่าโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุการตายของประชาชนไทยในเพศชาย เป็นอันดับที่ 8 เพศหญิงอันดับที่ 3 ร้อยละ 4.1, 8.7 ตามลำดับ และการสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย ในเพศชายเป็นอันดับที่ 7 เพศหญิงอันดับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 3.9 และ 7.9 และข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในปี พ.ศ.2551 พบว่าประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายผู้ป่วยนอกในการรักษาพยาบาลโรคเบาหวานเฉลี่ย 1,172 บาทต่อราย ส่วนผู้ป่วยในค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ย 10,217 บาทต่อราย รวมค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้น 3,984 ล้านบาทต่อปี หากคนไทยป่วย ด้วยโรคเบาหวาน รวม 3 ล้านคน/ปี มารับบริการที่สถานพยาบาล จะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้นประมาณ 47,596 ล้านบาท/ปี

### รณรงค์วันเบาหวานโลก

สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International DiabetesdFederation:IDF)dได้กำหนดให้วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) และกำหนดประเด็น (Theme) การรณรงค์วันเบาหวานโลกในปี ๒๕๕๙ คือ "EyesdondDiabetes"กโดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญ ของการคัดกรองเบาหวานและการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนของเบาหวานโดยเฉพาะภาวะแทรกซ้อน ที่เกิดขึ้นกับ**จอตา** เพื่อการรักษาที่รวดเร็วและลดโรคแทรกจากโรคเบาหวาน

**คำขวัญรณรงค์วันเบาหวานโลก ประจำปีพุทธศักราช 2559**

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

คำขวัญเพื่อการรณรงค์วันเบาหวานโลกของกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมความดันโลหิตสูง แห่งประเทศไทย คือ **“เบาหวาน...รู้จักเพื่อป้องกัน รู้ทันเพื่อควบคุม”**

**...ทำความรู้จักโรคเบาหวาน..**.เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมน**อินซูลิน** ไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับ**น้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน** โรคเบาหวานจะมีอาการเกิดขึ้นเนื่องมาจากการ ที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวานร่างกายจะไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ถ้าหากเป็นโรคเบาหวาน อย่างน้อย 5 ปี แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจังและเหมาะสม อาจนำไปสู่**สภาวะแทรกซ้อน**ที่รุนแรงได้

[**ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน**](http://thaidiabetes.blogspot.com/2008/11/blog-post_3060.html)**ที่สำคัญมีดังนี้**

๑. ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดใหญ่ (Macrovascular Complications)

 **1.1 โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary vascular disease)**

 **1.2 โรคหลอดเลือดสมอง (Cerebrovascular disease)**

 **1.3 โรคของหลอดเลือดส่วนปลาย (Peripheral vascular disease)**

๒. ภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดขนาดเล็ก (Microvascular Complications)

 2.1 **ภาวะแทรกซ้อนทางตา (Diabetic retinopathy)**

 **2.2 ภาวะแทรกซ้อนทางไต (Diabetic nephropathy)**

 **2.3 ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท (Diabetic neuropathy)**

 **การวินิจฉัยเบาหวานและกลุ่มเสี่ยง**

 **การวินิจฉัยเบาหวาน**

 - น้ำตาลหลังอดอาหารข้ามคืน (มากกว่า 8 ชั่วโมง) มากกว่า หรือ เท่ากับ 126 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

 - น้ำตาล 2 ชั่วโมง หลังทดสอบความทนของกลูโคส (oral glucose tolerance test) มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก/ดล

 - น้ำตาลเวลาใดเวลาหนึ่ง มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มก/ดล ร่วมกับมีอาการของเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย ตามัว อ่อนเพลีย น้ำหนักลด

 - น้ำตาลสะสม (HbA1c)  มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5 %

 **เกณฑ์การวินิจฉัยกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน**

 - น้ำตาลหลังอดอาหารข้ามคืน (มากกว่า 8 ชั่วโมง) มากกว่า หรือ เท่ากับ 100-125 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

 - น้ำตาล 2 ชั่วโมง หลังทดสอบความทนของกลูโคส (oral glucose tolerance test) มากกว่าหรือเท่ากับ 140-199 มก/ดล

- น้ำตาลสะสม (HbA1c) เท่ากับ 6.0-6.4 % จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน 25–50%

 **แนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน**

 **สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**

1. กระตุ้นและสนับสนุนการคัดกรองโรคเบาหวานในชุมชน
2. สนับสนุน และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
3. ประเมินโอกาสเสี่ยงและให้การดูแลรักษาแก่ผู้ป่วยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
4. ส่งเสริมการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวานเพื่อป้องเกิดภาวะแทรกซ้อน

 **สำหรับประชาชน**

 การป้องกันโรคเบาหวาน คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด เพิ่มผักและผลไม้
2. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. การงด/ลดการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
4. ควรรับการตรวจวัดค่าระดับน้ำตาลเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งdและการทำจิตใจให้เเจ่มใส อยู่เสมอ

**คำแนะนำสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี 2559**

## 1. รณรงค์การคัดกรองโรคเบาหวานและสนับสนุนให้ประชาชนดูแลตนเอง จัดการพฤติกรรมเสี่ยง ก่อนจะเป็นโรค ทั้งนี้เพื่อเพิ่มการเข้าถึงของการทราบค่าระดับน้ำตาลของตนเองและทราบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเบื้องต้น

 2. ดูแลกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ได้รับการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด สามารถ Download Flowchart DM HT สำหรับเจ้าหน้าที่: ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพในประชากรอายุ 15-34 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ทางลิงค์ http://www.thaincd.com

[com/](http://www.thaincd.com/)[good-stories-view.php?id=8931](http://www.thaincd.com/good-stories-view.php?id=8931)

**เอกสารอ้างอิง**

ทักษพล ธรรมรังสี. (2557). *รายงานสถานการณ์โรค NCDs วิกฤตสุขภาพ วิกฤตสังคม.* นนทบุรี: สำนักวิจัย นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ (สวน.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (International Health policy Program).

วิชัย เอกพลากร. (2553). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 ใน ปี 2551- 2552.* นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ.(2557). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2557.* กรุงเทพมหานคร: หจก.อรุณการพิมพ์.

สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2559). *จำนวนและอัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บประจำปีปฏิทิน พ.ศ. 2558.* เข้าถึงได้จาก [http://thaincd.com/information-statistic/non-communicable- disease-data.php](http://thaincd.com/information-statistic/non-communicable-%09disease-data.php)

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ. (2559). *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 ร่วมมือร่วมใจให้**ย**คนไทยสุขภาพ**ดี”