

ประเด็นรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี 2553 (ปีงบประมาณ 2554)

นิตยา พันธุเวทย์ , เมตตา คำพิบูลย์ และนุชรี อาบสุวรรณรณ สำนักโรคไม่ติดต่อ

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของโลก รวมทั้งประเทศไทย สถานการณ์เบาหวานปัจจุบันมีอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (international diabetes federation :IDF) ได้รายงานสถานการณ์ผู้เป็นเบาหวานทั่วโลกแล้ว 285 ล้านคนและได้ประมาณการว่าจะมีจำนวนผู้เป็นเบาหวานทั่วโลกเพิ่มมากกว่า 435 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2573 หากไม่มีการดำเนินการในการป้องกันและควบคุมที่มีประสิทธิภาพ¹

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากสำนักรายงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข^{2,3} พบมีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานใน ปี พ.ศ. 2552 ประมาณ 7,019 คน หรือ ประมาณวันละ 19 คน และในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2542 – 2552) พบคนไทยนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขด้วยโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น 4.02 เท่า เฉพาะ ปี พ.ศ. 2552 มีผู้ที่นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ด้วยโรคเบาหวาน 558,156 ครั้ง หรือประมาณวันละ 1,529 ครั้ง หรือคิดเป็นผู้ที่นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ด้วยโรคเบาหวานชั่วโมงละ 64 ครั้ง และจากการสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของคนไทย (อายุ 15 ปีขึ้นไป) ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2539-2540 เมื่อเปรียบเทียบกับครั้งที่ 3 ปี พ.ศ.2546 – 2547 พบความชุกเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 4.4 เป็นร้อยละ 6.9 สำหรับครั้งล่าสุด (ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552) พบอัตราความชุกโรคเบาหวานเท่าเดิม คือ ร้อยละ 6.9 โดยคาดว่าคนไทยวัย 15 ปีขึ้นไป ประมาณ 3.46 ล้านคนกำลังเผชิญกับโรคเบาหวาน เมื่อแยกการกระจายความชุกออกเป็นรายภาค พบเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กรุงเทพฯ , ภาคกลาง , ตะวันออกเฉียงเหนือ , ภาคเหนือ และ ภาคใต้ (ความชุก ร้อยละ 9.2 , 7.6 , 7.0 , 5.7 และ 5.0 ตามลำดับ)

เบาหวานเป็นสาเหตุทำให้เกิดการป่วยและตายก่อนวัยอันสมควร จากภาวะแทรกซ้อนต่อตา ไต ระบบประสาท หัวใจและหลอดเลือดสมอง แต่ทั้งนี้การสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของคนไทย ครั้งที่ 4 พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่เป็นเบาหวานไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวานมาก่อน ส่วนผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ว่าเป็นเบาหวาน ร้อยละ 3.3 ไม่ได้รับการรักษา และผู้ที่ได้รับการรักษามีเพียง ร้อยละ 28.5 ที่คุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยกว่า 126 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรได้ ฉะนั้นการค้นหาผู้ที่เป็นเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงตั้งแต่ยังไม่มีอาการ การลดปัจจัยเสี่ยงและรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจึงเป็นมาตรการที่จะช่วยลดและชะลอการเกิดโรคและผลกระทบดังกล่าว เบาหวานมีสาเหตุหลายปัจจัยเสี่ยงร่วมกันที่สามารถป้องกันได้ ตามที่องค์การอนามัยโลกประกาศไว้ว่าโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ 80 สามารถป้องกันได้

สิ่งที่ควรดำเนินการ คือ ทำให้ประชาชนและผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทำความเข้าใจและตระหนักถึงภัยคุกคามจากโรค รู้สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน รู้สัญญาณเตือนก่อนเป็นโรคเบาหวาน รู้วิธีป้องกัน ชะลอ

การเกิดโรคเบาหวานและรู้วิธีการจัดการตนเองในการควบคุม ป้องกันเมื่อเป็นโรคเบาหวานแล้วเพื่อไม่ให้ทุกข์ทรมานจากโรคแทรกซ้อนอื่นๆ อันอาจเกิดขึ้นตามมาได้

ประเด็นสารวันรณรงค์เบาหวานโลก ปี 2553

องค์การอนามัยโลกและสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ⁵ (International Diabetes Federation : IDF) ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) รวมถึงองค์การสหประชาชาติได้มีมติรับโรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลกและเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกร่วมกันดำเนินการควบคุมและรับมือกับโรคเบาหวาน โดยถือวันเบาหวานโลกเป็นวันรณรงค์ขององค์การสหประชาชาติด้วย ได้กำหนดประเด็น (theme) การรณรงค์วันเบาหวานโลกในตลอด 5 ปีระหว่างปี 2552 – 2556 คือ “ Diabetes Education and Prevention ” หรือ “ การให้ความรู้และการป้องกันโรคเบาหวาน ” โดยมีคำขวัญ (slogan) ที่ใช้ในการรณรงค์วันเบาหวานโลกในปี 2553 “ Let’s take control of diabetes, Now.” โดยเสนอว่าอาจใช้ key messages ในการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ดังนี้ :

- รู้ภาวะเสี่ยงและอาการเตือนของโรคเบาหวาน (Know the diabetes risks and know the warning signs)
- รู้ว่าควรไปปรึกษาใคร (Know how to respond to diabetes and who to turn to)
- รู้วิธีการจัดการและควบคุมโรคเบาหวาน (Know how to manage diabetes and take control)

ทั้งนี้เพื่อเป็นการเรียกร้องให้ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบดูแลรักษาโรคเบาหวานมีความเข้าใจในการควบคุมโรคเบาหวาน สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานเป็นการให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการดูแลตนเอง และสำหรับรัฐบาลเป็นการเรียกร้องให้มีการวางแผนนโยบายที่มีประสิทธิภาพ ในการป้องกันควบคุมและจัดการเพื่อสุขภาพความปลอดภัยของประชาชนจากโรคเบาหวาน สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เป็นการเรียกร้องให้มีการปรับปรุงองค์ความรู้ต่างๆ เพื่อจะได้นำคำแนะนำไปใช้ได้เชิงปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และสำหรับประชาชนโดยทั่วไปนั้นจะเป็นการเรียกร้องให้ทำความเข้าใจและตระหนักถึงผลกระทบอันร้ายแรงของโรคเบาหวาน รู้สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน และวิธีป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ

ประเด็นสาร.. รณรงค์วันเบาหวานโลก..ของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2553 (งบประมาณ 2554)

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักและให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อปัญหาโรคเบาหวานและดำเนินการรณรงค์อย่างต่อเนื่องทุกปี ในปี พ.ศ. 2553 นี้ กระทรวงสาธารณสุข , กรุงเทพมหานคร , สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี และสมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย ร่วมกันจัดโครงการรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี พ.ศ. 2553 ขึ้น โดยให้มีการจัดกิจกรรมรณรงค์วันเบาหวานโลกพร้อมเพรียงกันทั่วประเทศและเป็นเอกภาพ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ

อาสาสมัครสาธารณสุขร่วมกันรณรงค์คัดกรองประชาชนทั่วไปและผู้เสี่ยงต่อเบาหวาน และหน่วยงานสาธารณสุขทุกแห่งจัดกิจกรรมให้บริการตรวจรักษา ตรวจหาโรคแทรกซ้อน ความดันโลหิตสูง รวมทั้งเน้นการให้ความรู้และความเข้าใจในการควบคุมป้องกันเบาหวานแก่ประชาชน และจัดกิจกรรม “No Sugar Day” ร่วมกับหน่วยงานและสถานบริการสาธารณสุข โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครและสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกแห่งทั่วประเทศ

คำขวัญ ในการรณรงค์ ปี 2553 คือ “ปกป้องคนไทย พันภัยเบาหวาน ”

วัตถุประสงค์

1. สร้างกระแสตื่นตัวให้ประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงได้ตระหนักถึงภัยคุกคามจากโรคเบาหวาน
2. ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง มีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและรู้สัญญาณเตือน
3. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ป้องกันและควบคุมการเกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

พื้นที่เป้าหมาย

โรงพยาบาลศูนย์ 25 แห่ง , โรงพยาบาลทั่วไป 71 แห่ง , โรงพยาบาลชุมชน 770 แห่ง , โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) 2,000 แห่ง , โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร 435 แห่ง และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 31,522 แห่ง

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคเบาหวาน และนักเรียน

ระยะเวลาดำเนินงาน วันที่ 8 – 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

กำหนดวันจัดกิจกรรมรณรงค์

1. วันที่ 8- 12 พฤศจิกายน 2553 จัดรณรงค์สัปดาห์วันเบาหวานโลก ณ รพศ. / รพท. / รพช. / รพ.สต.ทุกแห่ง
2. วันศุกร์ที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 จัดกิจกรรม “No Sugar Day” ในหน่วยงานและสถานบริการสาธารณสุข โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกแห่งพร้อมกันทั่วประเทศ
3. วันอาทิตย์ที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ส่วนกลางจัดกิจกรรม รณรงค์วันเบาหวานโลกปี 2553 ณ สนามกีฬาไทย- ญี่ปุ่น ดินแดง กทม.

วิธีการดำเนินงาน

1. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี พ.ศ. 2553
2. จัดประชุมเพื่อกำหนด แนวทางการดำเนินงานโครงการ ฯ

3. จัดแถลงข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี พ.ศ. 2553 โดยกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทย
4. ส่งหนังสือแจ้งเวียนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และโรงพยาบาลทุกแห่งเพื่อขอความร่วมมือ เข้าร่วมโครงการพร้อมแนบรายละเอียดโครงการฯ ประเด็นและแนวทางการจัดกิจกรรม รณรงค์ แหล่งสนับสนุนสื่อในการรณรงค์ และการรายงานผลการดำเนินงาน
5. ติดตาม กำกับ ประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ

แนวทางการจัดกิจกรรมรณรงค์

ส่วนกลาง

- แถลงข่าวการจัดกิจกรรมรณรงค์วันเบาหวานโลก วันที่ 9 พฤศจิกายน 2553 ณ กระทรวงสาธารณสุข
- จัดกิจกรรม “No Sugar Day” ในหน่วยงาน สถานบริการสาธารณสุข โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน วันศุกร์ที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553
- จัดกิจกรรมรณรงค์วันเบาหวานโลก วันที่ 14 พฤศจิกายน 2553 ณ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง
 1. กิจกรรม Human Blue Circle , การตรวจสุขภาพ , ประเมินความเสี่ยง , ตรวจคัดกรองเบาหวาน
 2. ถ่ายภาพจอประสาทตา และยิงเลเซอร์ที่ตา ให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางตา
 3. ประกวดเรียงความ , Health Station , เสวนาการสร้างภูมิคุ้มกันโรคเบาหวาน
 4. บรรยายพิเศษนโยบายเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และพิธีการมอบโล่รางวัลต่างๆ
 5. กิจกรรมร่วมกับสมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย , ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ , เครือข่ายคนไทยไร้พุง , เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และสำนักการแพทย์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ต่างจังหวัด -รพศ./ รพท./ รพช./ รพ.สต.ทุกแห่งจัดรณรงค์สัปดาห์วันเบาหวานโลก วันที่ 8- 12 พฤศจิกายน 2553

1. จัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ , นิทรรศการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
 2. จัดกิจกรรมคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง ให้ประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม.
 3. ถ่ายภาพจอประสาทตาในผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนทางตา (โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป)
- หน่วยงานสาธารณสุขโรงพยาบาลทุกแห่งทั้งในและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกแห่งทั่วประเทศ จัดเป็นสถานที่ “No Sugar Day” ในวันศุกร์ที่ 12 พฤศจิกายน 2553

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1-12

- ประสานงานและติดตามจังหวัดที่ร่วมดำเนินงาน
- จัดหน่วยงานให้เป็นสถานที่ “No Sugar Day” ในวันศุกร์ที่ 12 พฤศจิกายน 2553

การติดตามประเมินผล

1. โรงพยาบาลทุกแห่งมีการจัดกิจกรรมรณรงค์วันเบาหวานโลก ปี พ.ศ. 2553
 2. จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมงานรณรงค์ และจำนวนประชาชนที่ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง
 3. จำนวนผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางตา (diabetes retinopathy)
 4. สำนักงานสาธารณสุขทุกแห่งรายงานผลการรณรงค์จากการคัดกรองผ่านแบบรายงานภายในวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553
 5. กระทรวงสาธารณสุขรวบรวมและสรุปผลการดำเนินงานภาพรวมทั่วประเทศ
-

ข้อมูลวิชาการ

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 ป้องกันไม่ได้ แต่เบาหวานชนิดที่ 2 ป้องกันได้

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน ?



โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคคือ น้ำหนักเกินและอ้วน ขาดการออกกำลังกาย เคยตรวจพบน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน หวาน /มัน /เค็มเกิน (Unhealthy diet) อายุที่เพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวาน มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ พันธุกรรม (พบอัตราสูงขึ้นของโรคเบาหวานในคนเอเชีย, Hispanics , คนพื้นเมืองของสหรัฐฯ แคนาดา ออสเตรเลีย และแอฟริกันอเมริกัน)⁶ ถ้าพบว่ามีปัจจัยเสี่ยง ให้ใช้มาตรฐาน การคัดกรองเบาหวาน ตามหนังสือแนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการจัดบริการคัดกรองและ เสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อในสถานบริการและในชุมชน ของ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2552)⁷

อาการหรือสัญญาณเตือนของโรคเบาหวาน ?



ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ ตื่นน้ำบ่อย ๆ หิวบ่อย หรือกินจุ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย อาการอื่นๆที่อาจเกิด ได้แก่ แผลหายช้า คันตามผิวหนัง ขาดสมาธิ อาเจียน ปวดท้อง ชาปลายมือปลายเท้า⁸

สำหรับในเด็ก สามารถสังเกตสัญญาณเตือนต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ เช่น เด็กอ้วน มีปื้นดำที่ คอ หรือใต้รักแร้⁷

การปฏิบัติการลดเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ด้วยการประเมินตนเองในส่วนของปัจจัยเสี่ยง และควบคุม สหปัจจัยเสี่ยงของตน ได้แก่ บุหรี่ สุรา จัดการอารมณ์ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ และ ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยอาจใช้ **เคล็ดลับ “ใส่ใจ 3อ. บอกลา 2ส.ด้านโรคเบาหวาน”** (3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ 2 ส. คือ ไม่สูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

อาหาร เลือกรับประทานทานอาหารที่มีรสชาติไม่หวาน มันน้อย และเค็มน้อย ชิมก่อนเคี้ยว เครื่องปรุง เพิ่มผักหลากสี ผลไม้สดที่ไม่หวาน อาหารมั่งสิริวิธี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 มื้อ รับประทาน อาหาร 3 มื้อต่อวัน ในปริมาณแค่พออิ่ม ใส่ใจฉลากโภชนาการ โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเกลือ หรือ โซเดียมที่

ต่ำที่สุด โดยรวมทั้งวันบริโภคเกลือหรือผลิตภัณฑ์ที่มีเกลือผสมให้น้อยกว่า 1 ช้อนชา , น้ำตาลน้อยกว่า 4-6 ช้อนชา (ขึ้นกับกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน)

ออกกำลังกาย ประมาณวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีความกระฉับกระเฉง กรณีทำได้ให้หลีกเลี่ยงสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ Remote control , ลิฟต์

อารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย และจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น อาจเปิดเพลงฟังเบาๆ หยุดทำงานสักครู่เพื่อคลายเครียดโดยการพักสายตา มองสำรวจสิ่งรอบๆตัว โดยเฉพาะพื้นที่สีเขียว พุดคุยปรึกษากับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจได้ เป็นต้น

ไม่สูบบุหรี่ ควรงดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เนื่องจากสภาพแวดล้อมดังกล่าวส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แม้ไม่สูบเอง

ลดดื่มสุรา โดยผู้ชายดื่มไม่เกิน 2 แก้วมาตรฐานต่อวัน / ผู้หญิงดื่มไม่ควรเกิน 1 แก้วมาตรฐานต่อวัน และไม่ควรดื่มทุกวัน (1 แก้วมาตรฐาน = เบียร์ ไม่เกิน 360 ซีซี ไวน์ ไม่เกิน 150 ซีซี วิสกี้ ไม่เกิน 45 ซีซี)

สำหรับท่านที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ควรไปตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง และ**ควรทราบค่าตัวเลขที่ประเมินความเสี่ยงของตัวท่าน** ได้แก่ ค่าความดันโลหิต รอบเอว น้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด เพื่อใช้วางแผนในการดูแลตนเองที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

1. Diabetes-prevention . [online]. [cited 2010 Oct 1] ; Available from : URL: <http://www.worlddiabetesday.org/en/the-campaign/diabetes-education-and-prevention/diabetes-prevention>
2. สถิติสาธารณสุข ปี 2552. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2552
3. สถิติสาธารณสุข ปี 2541-52 สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข . [online]. [cited 2010 Oct 12] ; Available from : URL: <http://bps.ops.moph.go.th/index.php?mod=bps&doc=5>
4. วิชัย เอกพลากร (บรรณธิการ) .การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 ใน ปี 2551-2552. นนทบุรี : บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด , 2553.
5. Let's take control of diabetes. now. [online]. [cited 2010 Oct 1] ; Available from : URL:<http://www.worlddiabetesday.org/en/the-campaign/diabetes-education-and-prevention/lets-take-control-of-diabetes-now>
6. Diabetes risk factors. [online]. [cited 2010 Oct 1] ; Available from : URL: <http://www.worlddiabetesday.org/the-campaign/diabetes-education-and-prevention/diabetes-risk-factors>
7. พรรณี ทิพย์ธราดร (บรรณาธิการ). แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการจัดบริการคัดกรองและเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยง โรคไม่ติดต่อในสถานบริการ และในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก,2552.
8. Understand diabetes : know the warning signs. [online]. [cited 2010 Oct 1] ; Available from : URL: <http://www.worlddiabetesday.org/the-campaign/diabetes-education-and-prevention/diabetes-warning-signs>

สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง