

ข่าวประชาสัมพันธ์



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการรักษาเบาหวาน

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันเบาหวานโลก กระทรวงสาธารณสุข และสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้กำหนดประเด็นในการรณรงค์ว่า เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการรักษาเบาหวาน ซึ่งหากมีคนในครอบครัวเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน สมาชิกในครอบครัวต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค เช่น การเตรียมอาหารให้ผู้ป่วยรับประทาน โดยลดอาหารที่มีน้ำตาลสูง การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย ทำกิจกรรมในครอบครัวเพื่อลดความเครียด ใส่ใจเรื่องการควบคุมอาหาร กินยาต่อเนื่อง และไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานดูแลตนเองได้ดีขึ้น

นายแพทย์กิตติพงศ์ สัตยชาติวิรุฬห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคเบาหวานว่า หากประชาชนมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงเกินขีดจำกัดของไต คอแห้งกระหายน้ำ หิวบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลดเนื่องจากต้องสลายไขมันและโปรตีนที่เก็บสะสมไว้ในเนื้อเยื่อไปใช้เป็นพลังงานทดแทนกลูโคส เป็นแผลง่ายและหายยาก คันตามผิวหนังเนื่องจากผิวหนังแห้งหรือเป็นเชื้อราตามซอกอับของร่างกาย ตามัว ชาติตามปลายมือปลายเท้า และความรู้สึกทางเพศลดลงเนื่องจากความเสื่อมของปลายประสาท

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในการป้องกันควบคุมโรคเบาหวานสำหรับสมาชิกในครอบครัว คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ งดอาหารที่มีน้ำตาลสูง งดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม มีความกระฉับกระเฉงและออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำจิตใจให้สดชื่น ผ่อนคลาย ลดความเครียด สมาชิกในครอบครัวต้องใส่ใจเรื่องการควบคุมอาหาร เตือนให้รับประทานยา และไปพบแพทย์ตามนัด เตือนให้ผู้ป่วยระมัดระวังเกิดบาดแผลที่เท้า และเฝ้าระวังอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ป่วยควรหมั่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวกับโรคกับ สคร.9

กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”