

สธ.ลุยตีปีบโรคเบาหวาน

นายสาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า สหพันธ์เบาหวานนานาชาติ และองค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปีเป็นวันเบาหวานโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตัวเองไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยในปี 2562 มีประเด็นการรณรงค์ คือ “The Family and Diabetes” หรือเบาหวานกับครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการช่วยดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวาน กระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดกิจกรรมในหน่วยงานต่างๆ เพื่อรณรงค์และให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ดูแล

นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติที่ร่างกาย ที่ไม่สามารถผลิตหรือสร้างฮอร์โมนอินซูลินเพียงพอ หรือเกิดจากภาวะต้านอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแป้งสูงในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงของหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ตรวจและบันทึกระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ ใช้จ่ายตามคำสั่งแพทย์เพื่อลดความรุนแรงของโรคและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานที่จะเกิดในอนาคต

ดังนั้นควรดูแลและหมั่นตรวจสุขภาพในเรื่องของตา ไต หัวใจ เท้า และสมอง ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยดูแลและปรับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ได้อีกด้วย