เอกสารแจกฟรี
ปีที่ 3 ฉบับที่ 10 ตุลาคม 2559

DDC WATCH
จับตาโรคและภัยสุขภาพ



เบาหวาน...รู้ทัน...ป้องกันได้

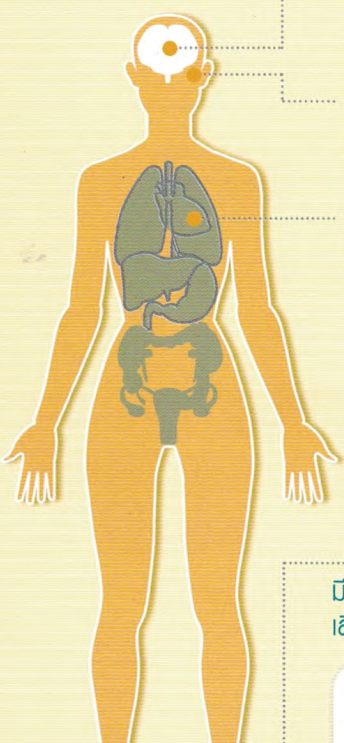


คนไทยเสียชีวิต ด้วยโรคเบาหวาน เฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คน

คาดการณ์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน



หากเป็นโรคเบาหวาน...เสี่ยง



- **3 - 4 เท่า** ป่วยโรค **หลอดเลือดสมอง**
- **1 ใน 2 คน** มีปัญหา **มองภาพไม่ชัด**
- **3 เท่า** เสียชีวิต **จากโรคหัวใจ**

70% ของผู้ป่วย โรคเบาหวาน

มีภาวะเส้นประสาทเสื่อม / เกิดแผลที่เท้า เสี่ยงต่อการตัดเท้าหรือขา



- **โรคเบาหวาน** ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ คือ **สูงกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร** (ขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมง) เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ หรือการทำงานที่ผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ตามปกติ **หรือระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจนไตไม่สามารถเก็บกักน้ำตาลไว้ได้ น้ำตาลส่วนเกินจะออกมากับปัสสาวะ**

- **ในปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประเทศไทย** มีค่าใช้จ่ายดูแลโรคเบาหวานถึง **1 ใน 4 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมดของประเทศต่อปีหรือประมาณ 50,000 ล้านบาท** ค่าใช้จ่ายเกือบครึ่งหนึ่งใช้ในการรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน

- **สาเหตุของโรคเบาหวาน** ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รับประทาน ผัก ผลไม้น้อย ไม่ออกกำลังกาย

- **เบาหวานป้องกันได้?** ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มการรับประทานผัก ควบคุมน้ำหนักและรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากอายุมากกว่า 35 ปี ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



“เบาหวานป้องกันได้ ลดหวาน มัน เค็ม ...ลดพุง...ลดโรค

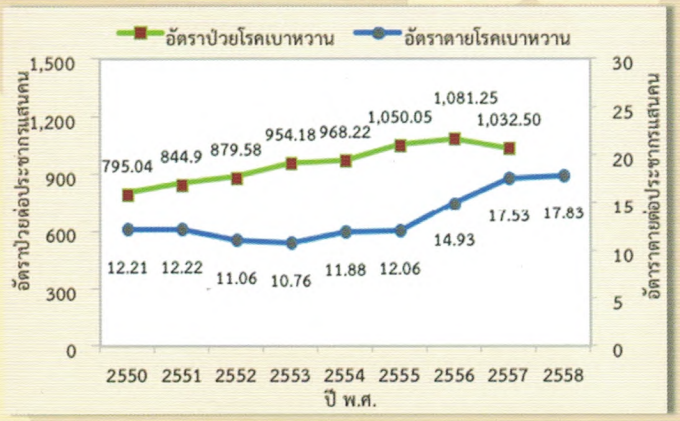
กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สถานการณ์โรคเบาหวาน ของประเทศไทย

อัตราป่วย และอัตราตาย โรคเบาหวานต่อประชากรแสนคน

พ.ศ. 2550-2558

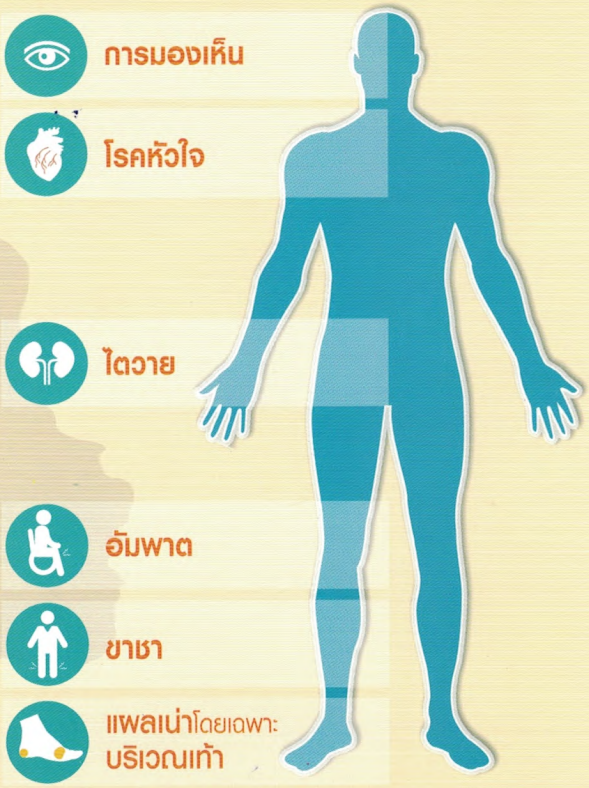
“ แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ”



แหล่งข้อมูล :

1. ฐานข้อมูลผู้ป่วยในรายบุคคล หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และสวัสดิการรักษาพยาบาลข้าราชการและครอบครัว
2. ข้อมูลมรณบัตร สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

โรคแทรกซ้อน ของเบาหวาน



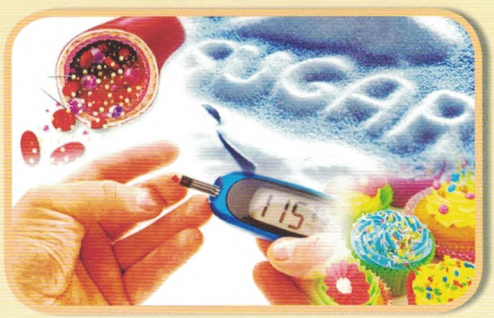
“10 อันดับ จังหวัด ที่พบอัตราป่วยของผู้ที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยในด้วย โรคเบาหวาน (E10-E14) สูงสุด ” ในปี พ.ศ. 2557





“ ความรุนแรงของ โรคแทรกซ้อน ”

ขึ้นอยู่ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน
การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด



“ แนวโน้มอัตราตายเพิ่มขึ้นทุกปี





พฤติกรรมเสี่ยง ที่ควรหลีกเลี่ยง


รับประทานอาหาร
รสหวาน มัน เค็ม


รับประทาน
ผัก ผลไม้น้อย


ไม่ออกกำลังกาย

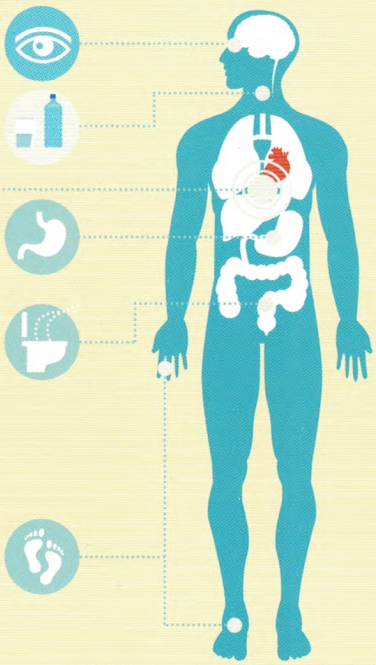

สูบบุหรี่


ดื่มสุรา


เครียด


พักผ่อนน้อย

สัญญาณเตือนว่าอาจเป็นโรคเบาหวาน



ตามัว มองเห็นไม่ชัด

คอแห้ง หิวน้ำบ่อย

อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง

หิวบ่อย ทานจุ
แต่น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ

ปัสสาวะบ่อย
และปัสสาวะจำนวนมาก

ชาตามปลายมือ ปลายเท้า

ปัจจัยเสี่ยง ต่อการป่วยโรคเบาหวาน

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้

♂ ที่อ้วนลงพุง
รอบเอว ≥ 90 เซนติเมตร



♀ ที่อ้วนลงพุง
รอบเอว ≥ 80 เซนติเมตร



ไขมันในเลือดสูง



ผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูง



ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

หญิงตั้งครรภ์



มีประวัติครอบครัว
เป็นโรคเบาหวาน



อายุมากกว่า 40 ปี

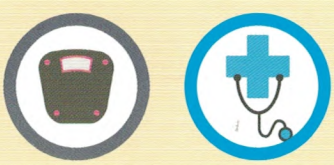


ร่วมกันทำ ป้องกันได้

ประชาชน







- เลิกบุหรี่/
  หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่



- ลดอาหารหวาน มัน เค็ม
- เพิ่มการรับประทานผัก
- รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด





- ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม
  ผู้ชายรอบเอว ≤ 90 เซนติเมตร
  ผู้หญิงรอบเอว ≤ 80 เซนติเมตร
- สังเกตอาการเตือน
  และตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง



- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว
- ออกกำลังกาย

ร่วมกันทำ ป้องกันได้



บุคลากรสาธารณสุข

การป้องกันระดับปฐมภูมิ ในประชากรไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป

1. สถานบริการทางสุขภาพภาครัฐทุกระดับ พื้นที่ชุมชนเทศบาลเมือง/เทศบาลนคร/สถานประกอบการสถานที่ทำงาน และสถานศึกษา โดยดำเนินการผ่านระบบสุขภาพระดับอำเภอ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาสมัครส่งเสริมสิทธิ (อสส.) และแกนนำ โดยมีมาตรการต่าง ๆ ดังนี้
   - คัดกรองโดยการสัมภาษณ์ประวัติและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ทุกปี
   - คัดกรองโดยการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FBS, DTX) ประชากรที่อายุ ≥ 35 ปี หรือไม่เคยมีประวัติป่วย ทุก 1-3 ปี
   - กรณี Pre-DM มีค่า FBS ≥ 100–125 mg/dl ติดตามระดับน้ำตาลในเลือดตรวจทุก 6 เดือน
2. มาตรการจัดการด้านโภชนาการเพื่อป้องกันและควบคุมภาวะอ้วนและเบาหวาน เป้าหมาย คือควบคุมความชุกของภาวะอ้วนและโรคเบาหวานอยู่ในระดับคงที่

การป้องกันระดับทุติยภูมิ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะต้องผ่านการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ดังนี้

- ภาวะไตวายเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease)
- โรคหัวใจและหลอดเลือด (Coronary Heart Disease and Cerebrovascular Disease)
- ภาวะแทรกซ้อนเบาหวานที่จอประสาทตา (Diabetic retinopathy)
- ระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม (neuropathy)

การคัดกรองภาวะแทรกซ้อน 4 อย่าง โดยการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ: HbA1c, eGFR, การประเมิน CVD risk, Fundus camera Laser เมื่อคัดกรองแล้ว ปฏิบัติตามแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2557 Clinical Practice Guideline for Diabetes 2014



หากประชาชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามได้ที่

สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422
สำนักโรคไม่ติดต่อ โทร 0-2590-3987
หรือเว็บไซต์สำนักโรคไม่ติดต่อ www.thaincd.com



ที่ปรึกษา ธนรักษ์ ผลิพัฒน์
ผู้เขียน ณัฐธิวรรณ พันธ์มุง ณัฐสุดา แสงสุวรรณโต สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กองบรรณาธิการ เสาวพักตร์ ฮั้นจ้อย ดารินทร์ อารีย์โชคชัย สิริลักษณ์ รังษีวงศ์ บริมาศ ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ นิยดา ยศวัฒน
ออกแบบ ชฎาบุญ บุญสิริวรรณ
จำนวน 13,000 ฉบับ
จัดทำโดย สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตึก 4 ชั้น 6 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข