

หยุดความเสี่ยง เลี่ยงเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัยมานานกว่า 15 ปี ประมาณ ร้อยละ 2 มีความพิการทางสายตา มากกว่าครึ่งของผู้ป่วยเบาหวานพบความผิดปกติของปลายระบบประสาท

ผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองสูงเป็น 2 ถึง 4 เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติ โรคเบาหวาน ลดทอนคุณภาพชีวิตด้วยการนำสุขภาพผู้ป่วยไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ มากมาย

การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547

พบผลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานในประเทศไทยหลากหลายประเด็น ดังนี้

- พบผู้หญิงที่เป็นเบาหวานมากกว่าผู้ชาย โดยอยู่ที่อัตรา ร้อยละ 7.3 ของประชากรหญิงที่สำรวจ ส่วนผู้ชาย พบในอัตรา ร้อยละ 6.4
- ยิ่งอายุเพิ่มขึ้นยิ่งพบจำนวนผู้เป็นเบาหวานมากขึ้น
- กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยโรคนี้นมากที่สุด คือ วัย 60-69 ปี
- คนกรุงเทพฯ ป่วยด้วยโรคนี้น และมีกลุ่มผู้เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานมากกว่าคนในเขตภูมิภาค
- มากกว่าครึ่งของผู้ที่เป็นเบาหวานไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคนี้น โดยกรุงเทพฯ เป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้ที่เป็นเบาหวานตั้งแต่อายุน้อยแต่ไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้นมากที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี
- คนที่เป็นเบาหวานแต่ไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษา พบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด

จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่าปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวานราว 150 ล้านคนทั่วโลก และจะเพิ่มเป็น 2 เท่าตัวในอีก 20 ปีข้างหน้า

“ต้นคิด” ขอชักชวนคนไทยมาช่วยกันทำให้ “ข้าวร้าย” ดังกล่าวเป็นเพียงคำพยากรณ์ที่ไม่เป็นจริงด้วยการดูแลสุขภาพของเราและคนรอบๆ ข้าง

อย่างน้อยๆ ก็ด้วยการกินข้าวเหนียวมะม่วงแค่พอหอมปากหอมคอบแต่ปีนี้เป็นต้นไป...

ที่มา โรคเบาหวานในคนไทย ในส่วน สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย จาก www.hiso.or.th

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th> ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479

ผู้เป็น “เบาหวาน” หมายถึง ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dl) ขึ้นไป หรือ เป็นผู้ที่กำลัง ได้รับการรักษาด้วยการกินยาลดน้ำตาลในเลือด หรือฉีดอินซูลิน