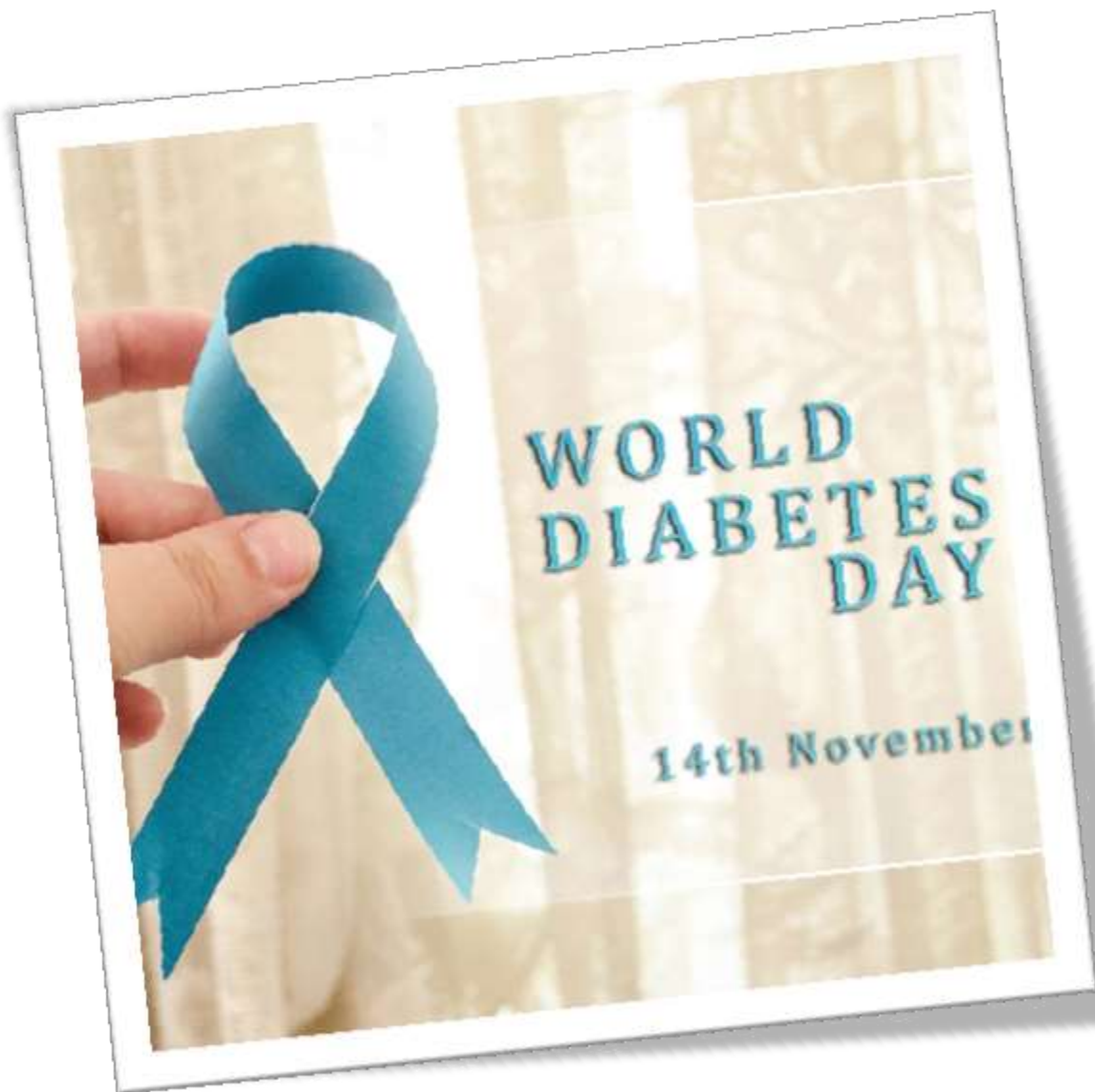




14 พฤศจิกายน วันเบาหวานโลก หยุดโรคเรื้อรัง ภัยเงียบใกล้ตัว

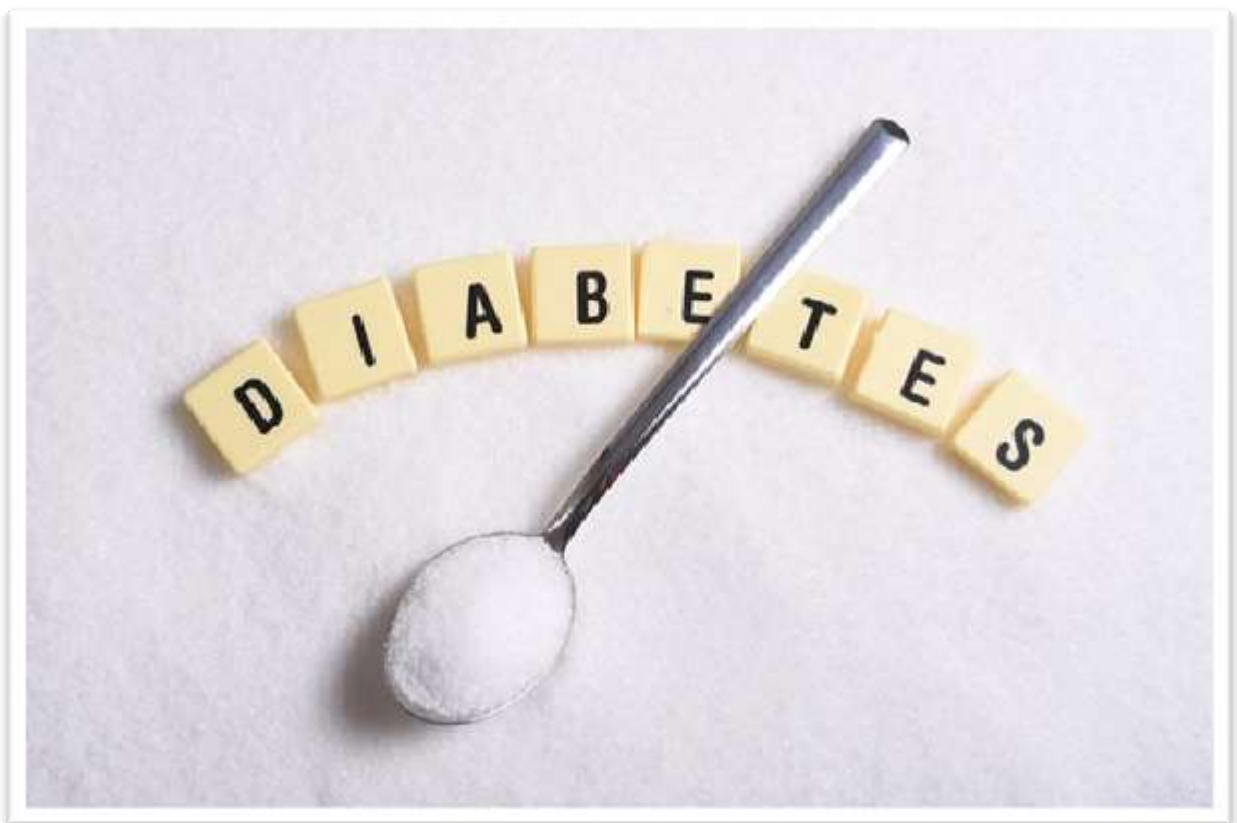
วันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) ตรงกับวันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี นอกจากจะมีไว้ให้เราตระหนักถึงอันตรายของโรคเบาหวานแล้ว การกำหนดให้วันนี้เป็นวันสำคัญยังมีเบื้องหลังที่น่าสนใจอีกด้วยค่ะ



โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่คุกคามสุขภาพของคนทั่วโลก โดยจากรายงานของสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2564 มีผู้ที่อายุ 20-79 ปี เป็นเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน และเสียชีวิตกว่า 6.7 ล้านคน หรือในทุก ๆ 5 วินาที จะมีผู้เสียชีวิต 1 คน ขณะเดียวกันก็มีการคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2573 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 643 ล้านคน และอาจเพิ่มเป็น 783 ล้านคน ภายในปี พ.ศ. 2588

สอดคล้องกับสถิติโรคเบาหวานในประเทศไทย ที่เมื่อปี 2564 พบว่า มีคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเบาหวาน 5 ล้านคน หรือ 1 ใน 10 และมีอัตราเพิ่มขึ้นประมาณ 100,000 คนต่อปี ซึ่งในจำนวนนี้มีถึง 40% ที่ไม่รู้ตัวตัวเองป่วย ทำให้อัตราการเสียชีวิตจากโรคเบาหวานในเมืองไทยมีมากถึงวันละ 200 คน

ฉะนั้นเพื่อให้เราทุกคนตระหนักถึงความเสี่ยงโรคเบาหวาน และเพื่อรณรงค์ให้เกิดการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ให้ห่างจากโรคเบาหวานมากขึ้น วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี จึงถูกกำหนดให้เป็นวันเบาหวานโลก (World Diabetes Day) และกระปุกดอทคอมก็อยากเป็นอีกหนึ่งแรงสนับสนุนให้ทุกคนห่างไกลโรคเบาหวาน วันนี้จึงจะพาทำความรู้จักวันเบาหวานโลกให้มากขึ้นกันค่ะ



วันเบาหวานโลก กับประวัติความเป็นมา

วันเบาหวานโลกเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2534 โดยความร่วมมือจากสหพันธ์โรคเบาหวานนานาชาติ (IDF) องค์การอนามัยโลก (WHO) และสหประชาชาติ (UN) โดยเหตุผลที่ทั้ง 3 องค์กรระดับโลกเลือกวันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี ให้เป็นวันเบาหวานโลก เพราะว่า วันที่ 14 พฤศจิกายน เป็นวันเกิดของ Frederick Banting ผู้ค้นพบอินซูลิน ยาฉีดลดน้ำตาลในเลือดที่ใช้รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานในปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อเป็นการระลึกถึงบุคคลสำคัญผู้คิดค้นยาเพื่อช่วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน วันที่ 14 พฤศจิกายน ของทุกปี จึงถูกกำหนดให้เป็นวันเบาหวานโลกนั่นเอง

สัญลักษณ์วันเบาหวานโลก กับความหมายอันลึกซึ้ง

สัญลักษณ์ของวันเบาหวานโลกมีลักษณะเป็นวงกลมสีฟ้า โดยวงกลมคือ สัญลักษณ์แห่งชีวิต สุขภาพ และการร่วมมือกัน ส่วนสีฟ้า เป็นสีที่สื่อถึงท้องฟ้าทั่วทั้งโลก



สัญลักษณ์วงกลมสีฟ้าในวันเบาหวานโลกจึงมีความหมายถึงการร่วมมือกันของคนทั้งโลกเพื่อต้านภัยจากโรคเบาหวาน ภายใต้ชื่อของสัญลักษณ์ที่เรียกกันว่า **"United for Diabetes"** ร่วมมือ ร่วมใจ ต้านภัยเบาหวาน

วันเบาหวานโลก สำคัญอย่างไร

จุดประสงค์ของวันเบาหวานโลกมีขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนมีความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตัวเองไม่ให้ป่วยเป็นเบาหวาน โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานมากขึ้น ตั้งแต่ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ป่วยเป็นเบาหวาน สัญญาณเตือนของโรคเบาหวาน และการลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการที่ดี รวมไปถึงพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าจริง ๆ แล้วโรคเบาหวานเราป้องกันได้

นอกจากนี้จุดประสงค์ของวันเบาหวานโลกยังคำนึงถึงผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้วยการให้ความรู้ในด้านการดูแลตัวเองเมื่อป่วยเป็นเบาหวาน เพื่อช่วยชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมอีกด้วยค่ะ

อย่างไรก็ดี วันเบาหวานโลกไม่ได้มุ่งทำแค่กิจกรรมรณรงค์และให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วโลกเท่านั้น แต่องค์การอนามัยโลก (WHO) ยังมีเป้าหมายหยุดการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ได้ในทุก ๆ ปีอีกด้วย

วันเบาหวานโลก มีกิจกรรมอะไรบ้าง



กิจกรรมโดยส่วนใหญ่ของวันเบาหวานโลก คือ การรณรงค์ให้คนรู้จักและตระหนักถึงอันตรายของโรคเบาหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองไม่ให้เสี่ยงต่อโรคนี้ อย่างในประเทศไทย บุคลากรสาธารณสุขและโรงพยาบาลทั่วประเทศก็จะจัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้แก่ประชาชนในประเด็นหลัก ๆ อาทิ

- เรื่องสถานการณ์ความรุนแรงของโรคเบาหวาน
- ปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน
- การประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวาน
- สัญญาณเตือนภัยโรคเบาหวาน
- วิธีลดความเสี่ยงเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน
- การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน
- การป้องกันโรคแทรกซ้อน

ทั้งนี้ บางสถานพยาบาลอาจจะมีกิจกรรมวิ่งมินิมาราธอน การเสวนาบนเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือจัดกิจกรรมตรวจระดับน้ำตาลในเลือดให้ฟรี เป็นต้น

หากใครกังวลว่าตัวเองมีความเสี่ยงหรือมีอาการของโรคเบาหวานหรือไม่ ลองมาเช็กอาการกันดูค่ะ

โรคเบาหวานเราสามารถป้องกันได้ด้วยตนเอง โดยการดูแลสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย และพยายามอย่าให้มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรืออ้วน หากทำได้ตามนี้ครบทุกข้อ ความเสี่ยงโรคเบาหวานก็จะลดลงจนอาจเป็นศูนย์เลยทีเดียวค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก : [สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย](#), [สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข](#), [สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ](#), [worlddiabetesday.org](#), [diabetesatlas.org](#)



“สุขภาพดี@ง่วน คือบริการ@งเรา”

ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพจ่ายๆ แค่นี้...คลั่งก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์