

วันเบาหวานโลก
14 พฤศจิกายน 2566

เบาหวาน
รู้ว่าเสี่ยง
รู้แล้วต้องเปลี่ยน

DIABETES: KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE

1 ใน 10 ของผู้ใหญ่
ป่วยด้วยโรคเบาหวาน
มากกว่า 90%
เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน
รายใหม่เพิ่มขึ้น 3 แสนคนต่อปี
และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงโรคเบาหวาน



คนในครอบครัวมีประวัติ
เป็นโรคเบาหวาน



มีกิจกรรมทางกาย
ไม่เพียงพอ



โรคความดันโลหิตสูง



สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



มีภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน
รอบเอวเกิน

หมายเหตุ: ประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจคัดกรองโรคเบาหวานปีละ 1 ครั้ง ค่าระดับน้ำตาลในเลือด
ควรน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากตรวจพบตั้งแต่เริ่มแรกและรักษาได้เร็ว
จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงและอาจถึงแก่ชีวิตได้

วันเบาหวานโลก
14 พฤศจิกายน 2566

เบาหวาน
รู้ว่าเสี่ยง
รู้แล้วต้องเปลี่ยน

DIABETES: KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE

การดูแลป้องกันผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี ระดับน้ำตาล
ควรน้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
น้ำตาลสะสมน้อยกว่า 7%



ควบคุมอาหารลดอาหาร
หวาน มัน เค็ม

พบแพทย์สม่ำเสมอใช้ยาตามแพทย์สั่ง
หากมีอาการผิดปกติให้แจ้งแพทย์ที่รักษา



หมั่นตรวจเท้าด้วยตัวเอง
หากเป็นแผลควรรีบไปพบแพทย์



ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่ม
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

