

Thai

12 July, 1999

ถึงเวลาแล้วที่จะต้องเอาใจใส่โรคเบาหวานอย่างจริงจัง หากท่านคิดว่ามีความเสี่ยงโปรดพบแพทย์ หากขณะนี้ท่านไม่มีความเสี่ยง ก็ยังเป็นความคิดที่ดีที่จะได้พิจารณาการดำเนินชีวิตว่าท่านควรจะเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อลดความเสี่ยงในอนาคต การลดน้ำหนัก ใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น และรับประทานอาหารอย่างถูกอนามัย (มีไขมันน้อยลง) จะช่วยทั้งป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน หากเป็นเบาหวานแล้ว การดำเนินชีวิตอย่างถูกอนามัยและการพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้

หากท่านยังมีใ้ได้บอกญาติสนิทว่าเป็นเบาหวาน โปรดบอกให้พวกเขาทราบ การที่ได้ทราบว่าท่านมีโรคเบาหวานอยู่ในครอบครัวนั้นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสุขภาพในอนาคตของพวกเขา และสามารถช่วยให้พวกเขาเริ่มทำสิ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรค

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อสมาคมโรคเบาหวานออสเตรเลียแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (Diabetes Australia NSW) หมายเลข 1300 136 588 หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อโทรศัพท์ภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึง หน่วยบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service = ทรานซ์เลททิง แอนด์ อินเทอร์พรีททิง เซอร์วิส เรียกย่อว่า ทิส) ที่หมายเลข 131 450

ท่านสามารถหารายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาไทยได้จากเว็บไซต์ของ มัลติคัลจัวร์ล คอมมิวนิเคชัน (Multicultural Communication website) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ท่านเสี่ยงกับการเป็นโรคที่เจริญเติบโตเร็วที่สุดในโลกหรือเปล่า

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

ท่านเสี่ยงกับการเป็นโรคที่เจริญเติบโตเร็วที่สุดในโลกหรือเปล่า

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

ข้อเท็จจริงแห่งความเสี่ยง

ฉันอายุสูงกว่า 40 ปี ฉันมี (หรือเคยมี) ญาติที่ข้องเกี่ยวกับสายเลือดเป็นเบาหวาน
ฉันเคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม หรือเคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
ฉันไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (นั่นคือ ออกกำลังกายน้อยกว่าวันละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์
ละสามวัน) รอบเอวของฉันใหญ่กว่า 100 เซ็นติเมตร (ท่านชาย) หรือใหญ่กว่า 95
เซ็นติเมตร (ท่านหญิง) ความดันโลหิตของฉันสูงกว่า 140/90 หรือฉันต้องกินยาสำ
หรับโรคความดันโลหิตสูง ฉันเกิดในประเทศที่อยู่ในทวีปยุโรปตอนใต้ ในแถบตะวันออกกลาง
ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นชาวเกาะ โพลินีเซียน หรือเป็นแขกเอเชีย
ฉันมีอาการต่อไปนี้สองอย่างหรือมากกว่า

- ปัสสาวะเป็นจำนวนมาก
- กระหายน้ำเสมอ
- นำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ
- บางครั้งรู้สึกชาหรือเป็นเหน็บชาที่เท้าหรือขา
- ตามัว
- รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเสมอ
- ค้นตามเนื้อตัวหรือมีอาการติดเชื้อที่ผิวหนังบ่อยๆ

หมายเลขโทรศัพท ฤ กัด ่อง ในขณะ
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ปี จจ
บั น อยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ ่า เป็น ตั
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท

หากท่านตอบว่า ใช่ ต่อรายการที่กล่าวมาข้างบน สักสองข้อหรือมากกว่า ท่านก็มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นโรคเบาหวาน หรืออาจเป็นแล้วก็ได้ ท่านจึงควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาเบาหวาน คนออสเตรเลียเป็นจำนวนมากถึง 400,000 คนเป็นโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัว

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนจำนวนมากทั่วโลก รวมทั้งในประเทศออสเตรเลียด้วย ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรด้วยโรคเบาหวานก็เพราะการไม่รู้ถึงอันตรายของโรค เมื่อใดที่โรคเบาหวานมิได้รับการตรวจวินิจฉัยหรือถูกควบคุมเมื่อนั้นก็มีความเสี่ยงสูงว่าจะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆขึ้นได้ เช่น โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ ไตวาย ตาบอด ต้องตัดแขนขา และอาการห่อนสมรรถนะทางเพศ

ทำไมเราจึงไม่เอาใจใส่โรคเบาหวานอย่างจริงจัง ส่วนหนึ่งเพราะคนที่เป็นเบาหวานมักดูแข็งแรงเป็นปกติ บางคนที่เป็นโรครู้สึกปกติดีด้วยและคิดว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องควบคุมโรค ในขณะที่โรคเบาหวานอาจดูไม่มีตัวตนอยู่ภายนอกแต่โรคกลับคุกคามทำอันตรายอยู่ข้างในร่างกาย การเป็นเบาหวานหมายความว่าร่างกายไม่สามารถควบคุมสารที่เรียกว่าน้ำตาลกลูโคสในเลือดได้ เมื่อนำตาลกลูโคสสะสมมากขึ้นในร่างกายแล้วก็สามารถทำอันตรายต่ออวัยวะต่างๆหลายอย่างได้

เป็นเรื่องขัดแย้งกันที่เหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้มีคนเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นในหลายๆประเทศนั้นก็เพราะความร่ำรวยที่เพิ่มขึ้น มีเงินมากขึ้นที่จะซื้ออาหารที่มีไขมันสูงทั้งหลาย เช่นเดียวกันกับที่จะซื้อรถ เครื่องผ่อนแรงต่างๆ ทำให้เราอ้วนขึ้นและกระฉับกระเฉงน้อยลง ซึ่งเป็นสองอย่างที่ทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น