

# ทุกกลุ่มร่วมใจ ห่างไกล...เบาหวาน



## Diabetes care for everyone

## ดูแล ห่วงใย เพื่อทุกคนพันภัย... เบาหวาน

ปัจจุบัน ประชากรกว่า 200 ล้านคนทั่วโลกเผชิญกับภาวะเบาหวาน...

คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการป้องกัน การดูแลตนเองในเรื่องเบาหวาน และยังไม่ถึงการรักษาพยาบาล

ดังนั้นเพื่อให้จำนวนคนเป็นเบาหวานลดลง... *ทุกคนจึงควรร่วมมือร่วมใจกัน ให้คนในกลุ่มที่เป็นเบาหวาน กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ด้อยโอกาสได้รับรู้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเบาหวาน และได้รับการรักษาเบาหวานอย่างเท่าเทียมกัน*

### เบาหวาน ป้องกันได้เพียง...

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เช่น ความเครียด พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง การสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- ควรเข้ารับการตรวจเช็กโรคเบาหวานอย่างน้อยปีละครั้ง โดยเฉพาะเมื่ออายุเกิน 40 ปี หรือมีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน



14 พฤศจิกายน

ด้วยความปรารถนาดี



สำนักโรคไม่ติดต่อ



International  
Diabetes  
Federation



WHO