

## Thai Media Advisory

### องค์กรเพื่อสุขภาพต่าง ๆร่วมมือกันต่อต้านโรคหัวใจและอาการหัวใจวายกะทันหัน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่คร่าชีวิตผู้เป็นโรคเบาหวานชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิก

เบเธสตา มลรัฐแมริแลนด์--- องค์กรเพื่อสุขภาพสำหรับชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกหลายองค์กร ได้ร่วมมือกับโครงการความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานระดับชาติ (NDEP) และสมาคมโรคเบาหวานแห่งอเมริกา (ADA) เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานรู้จักวิธีควบคุมความดันโลหิตและระดับคอเลสเตอรอล รวมทั้งระดับกลูโคส ในเลือด (น้ำตาลในเลือด) ของตน—วิธีนี้จะช่วยป้องกันอาการหัวใจวายและหัวใจวายกะทันหัน— อันเป็นสาเหตุสำคัญที่คร่าชีวิตผู้เป็นโรคเบาหวานได้

หน่วยงานต่าง ๆดังกล่าวกำลังร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง เพื่อแจ้งให้ชาวอเมริกันเชื้อสายเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกทราบว่า การจัดการกับโรคเบาหวานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เพียงแค่การลดระดับกลูโคสในเลือดอย่างเดียว การควบคุมความดันโลหิต รวมทั้งระดับคอเลสเตอรอลในเลือดก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งด้วยเช่นกัน การรณรงค์เรื่อง “เอาใจใส่หัวใจของคุณเอง” เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยใหม่ๆที่แสดงให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างโรคเบาหวานและโรคหัวใจ

องค์กร NDEP และ ADA ต่างก็กำลังช่วยกันกระตุ้นให้ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานรู้จักดูแลเอาใจใส่หัวใจของตนเอง ด้วยการเน้นให้เห็นความสำคัญของเป้าหมายสามประการ คือ: ระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือด และระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรถามปัญหาสามประการจากแพทย์หรือผู้ที่ดูแลสุขภาพประจำตัวของตน ดังต่อไปนี้:

- ระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือด และระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของผม/ดิฉัน อยู่ในระดับใด?
- ระดับที่ควรเป็นเป้าหมายของผม/ดิฉัน ควรอยู่ที่ใด?
- ผม/ดิฉัน ต้องทำอะไรจึงจะไปถึงและรักษาระดับเป้าหมายดังกล่าวได้?

ระดับเป้าหมายที่แนะนำ:

- ระดับกลูโคสในเลือด - น้อยกว่าร้อยละ 7 จากการทดสอบด้วยวิธี A1C (หรือวิธี A1C สำหรับฮีโมโกลบิน) โดยตรวจอย่างน้อยปีละสองครั้ง
- ความดันเลือด — ต่ำกว่า 130/80 โดยตรวจทุกครั้งไปพบแพทย์
- ระดับคอเลสเตอรอล (LDL) - ต่ำกว่า 100 โดยตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง

ขั้นตอนต่างๆที่จำเป็นต่อการควบคุมระดับกลูโคสในเลือด

สามารถใช้เพื่อควบคุมระดับความดันเลือดและระดับคอเลสเตอรอลได้เช่นกัน ขั้นตอนดังกล่าวคือ: รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายทุกวัน เพื่อหลีกเลี่ยงการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และสอบถามผู้ดูแลสุขภาพประจำตัวเกี่ยวกับการใช้แอสไพริน

องค์กร NDEP ได้จัดทำเอกสารที่มีข้อมูลรายละเอียดสำหรับผู้ป่วยไว้เป็นภาษาต่าง ๆ สำหรับชาวเอเชียและชาวหมู่เกาะแปซิฟิกต่าง ๆ เอกสารดังกล่าวมีแบบฟอร์มสำหรับบันทึก เพื่อช่วยให้ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานใช้บันทึกระดับกลูโคสในเลือด ความดันเลือดและระดับคอเลสเตอรอลของตน หากต้องการเอกสารดังกล่าวโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือต้องการเรียนรู้วิธีควบคุมโรคเบาหวาน โปรดโทรศัพท์ติดต่อที่ 1-800-438-5383 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของ NDEP ที่ [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

โครงการความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวานแห่งชาติ ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (NIH) ร่วมกับศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) รวมทั้งองค์กรสาธารณะและองค์กรเอกชนต่าง ๆ อีก 200 แห่ง