World Diabetes Day 2026: วันเบาหวานโลก 2569

“Early Action on Diabetes: รู้ให้เร็ว ดูแลให้ทัน ป้องกันเบาหวาน”

ในวันเสาร์ที่ 14 พฤศจิกายน 2569 เวลา 09.00 - 12.00 น.

ณ ลานกิจกรรม ชั้น 9 Siam Scape ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

****

โรคเบาหวานเป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ที่เป็นปัญหาสำคัญด้านสุขภาพทั่วโลก แต่ผลกระทบจากโรคเบาหวานจำนวนมากสามารถลดลงได้ หากประชาชน รู้ความเสี่ยงและสัญญาณเตือนได้เร็ว ลดปัจจัยเสี่ยง และเข้าถึงการดูแลรักษาอย่างทันท่วงที เนื่องในวันเบาหวานโลก พ.ศ. 2569 สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation: IDF) รณรงค์ภายใต้แนวคิด “Early Action on Diabetes” โดยเน้น 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก (Early Detection) การลดความเสี่ยง (Risk Reduction) และการเข้าถึงการดูแลอย่างทันท่วงที (Timely Access to Care) สอดคล้องกับแนวคิดของการจัดงานในประเทศไทยปีนี้ “รู้ให้เร็ว ดูแลให้ทัน ป้องกันเบาหวาน” World Diabetes Day Thailand 2026

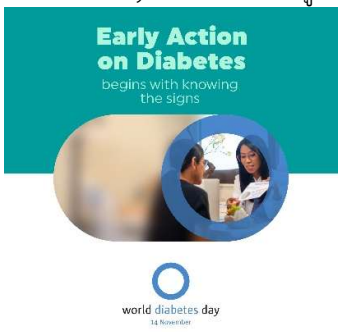
“รู้ให้เร็ว” เริ่มจากการรู้ความเสี่ยงของตนเอง ปัจจุบันมีผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ 635 ล้านคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยโรคอาจไม่มีอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย ทำให้ไม่ถูกตรวจพบเป็นเวลาหลายปี การตรวจพบและลงมือปรับเปลี่ยนตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถช่วยลดความเสี่ยงหรือชะลอการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนได้ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ อายุมากกว่า 35 ปี ภาวะก่อนเบาหวาน ประวัติครอบครัว น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง อาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ขณะเดียวกัน ควรรู้จัก สัญญาณเตือนของโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ซึ่งเกิดได้ในทุกช่วงอายุ เช่น กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย หิวบ่อย ปวดท้อง หอบเหนื่อย หากพบอาการควรพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนรุนแรง

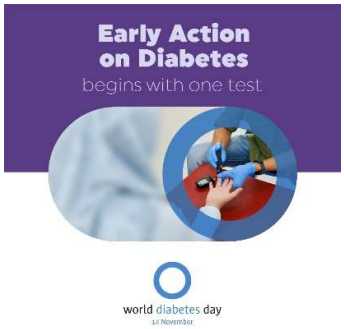
“ดูแลให้ทัน” คือการทำให้ผู้ที่ตรวจพบความเสี่ยงหรือเป็นโรคเบาหวานสามารถเข้าสู่ระบบการดูแลได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เนื่องจากปัจจุบันผู้เป็นเบาหวานมากกว่าครึ่งยังไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือรักษาอย่างเหมาะสม การเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยและการรักษาจึงเป็นหัวใจสำคัญของ Early Action on Diabetes

ส่วน “ป้องกันเบาหวาน” เริ่มได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งการรู้เท่าทันน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม อ่านฉลากโภชนาการ เลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เพิ่มกิจกรรมทางกาย และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสถานที่ทำงาน

ในปีนี้ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน จัดกิจกรรมวันเบาหวานโลก ประจำปี 2569 เพื่อสร้างความตระหนักและความรอบรู้ด้านโรคเบาหวาน ส่งเสริมการประเมินความเสี่ยง การตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรก การปรับพฤติกรรม และการเข้าถึงการดูแลอย่างทันท่วงที ขอเชิญทุกคนมา “ออกสตาร์ท” การดูแลสุขภาพ ใน “สนามสุขภาพ” ผ่านกิจกรรม บูธจากภาคีเครือข่าย และเวทีความรู้จากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนแนวคิด ***“รู้ให้เร็ว • ดูแลให้ทัน • ป้องกันเบาหวาน”***

#ActEarlyOnDiabetes #รู้เร็วดูแลทันป้องกันเบาหวาน #WorldDiabetesDay2026







“World Diabetes Day 2026: Early Action on Diabetes”

“วันเบาหวานโลก 2569: รู้ให้เร็ว ดูแลให้ทัน ป้องกันเบาหวาน”

ในวันเสาร์ที่ 14 พฤศจิกายน 2569 เวลา 09.00 - 12.00 น. ณ ชั้น 9 Siam Scape ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร/ ผู้ดำเนินรายการ
08.00-09.00 น.	ลงทะเบียน /ตรวจคัดกรองสุขภาพ/ นิทรรศการเครือข่าย	**พิธีกร : ผศ.พญ.ณัฐกานต์ นำศรีสกุลรัตน์**
09.00-09.15 น.	กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดย **รศ.พญ.ทิพาพร ธาระวานิช** เลขาธิการ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ	
09.15-09.30 น.	กล่าวเปิดงาน โดย **ศ.เกียรติคุณ พ** **ญ.วรรณี นิธิยานันท์** นายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ **เรียนเชิญภาคีร่วมหลัก ขึ้นเวทีร่วมพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ และร่วมกล่าว key message ท่านละ 1-2 นาที พร้อมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก**	<u>ภาคีร่วมหลัก</u> • ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร หรือผู้แทน • รองอธิบดี กรมการแพทย์ (นพ.อัครฐาน จิตนุยานนท์) • ผู้แทนอธิบดี กรมควบคุมโรค (พญ.วรยา เหลืองอ่อน ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ) • ผู้แทนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย • รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม)
09.30-10.15 น.	Panel 1: Thailand’s NCD Challenge – Find Early, Act Early Across the Life Course **ผู้ดำเนินรายการ : รศ.นพ.เพชร รอดอารีย์** : อุปนายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ และนายกสมาคมเครือข่ายโรคไม่ติดต่อแห่งประเทศไทย **วิทยากร :** **1. พญ.วรยา เหลืองอ่อน** ผู้อำนวยการกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค 2. **พญ.นิชนันท์ ตันติศิริวิทย์ และ นพ.จารุพล ตวงศิริทรัพย์** รอง ผอ.สำนักสุขภาพดิจิทัล สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข **3. ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	**09.30 - 12.00 น.** บูธนิทรรศการ/กิจกรรม/เกมส์: การเข้าถึงอาหารสุขภาพ และการออกกำลังกาย และการให้ความรู้ โดยบริษัทผลิตภัณฑ์ ภาคีเครือข่าย **10.15 – 10.30 น.** นำภาคีร่วมเดินเยี่ยมชมนิทรรศการ โดย พญ.วรรณี นพ.เพชร พญ.ทิพาพร ตลอดงานสามารถร่วมกิจกรรม รับของที่ระลึก และตรวจสุขภาพจากภาคีเครือข่าย ได้ตั้งแต่เวลา 08.00 - 12.00 น.
10.15–10.30 น.	ออกกำลังกายยืดเหยียด คนไทยไร้พุง	
10:30-11:00 น.	Panel 2: Start Early, Start Young “Healthy Children, Healthy Future: Early Action on NCDs” **ผู้ดำเนินรายการ : ศ.พญ.ธนินี สหกิจรุ่งเรือง** กรรมการสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ **วิทยากร :** **1. ดร.พญ.สุธี สฤษฎ์ศิริ** ผู้อำนวยการกองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร **2. ดร.สุปิยา เจริญศิริวัฒน์** ผู้พัฒนา Thai School Lunch & KidDiary NECTEC สวทช **3. นพ.วิโรจน์ เลิศพงศ์พิพัฒน์** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกระนวน	
11:00-11:30 น.	From Risk to Remission “Act Before Diabetes Progresses” **ผู้ดำเนินรายการ : รศ.พญ.ทิพาพร ธาระวานิช** : เลขาธิการ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ **วิทยากร :** **1. พันเอกหญิง ดร.กรกต วีรเธียร** สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม **2. คุณฉวี คำชื่น** ผู้เป็นเบาหวานที่ร่วมโครงการ DM Remission	
11:30-12:00 น.	**Patients’ Voices และพิธีปิด** **คุณสุวีร์ ชัจเดว**	