

# วันเบาหวานโลก 2563

**10 พฤศจิกายน 2563**

**เวลา 08.00 - 12.00 น.**

ณ โถงกิจกรรม ชั้น 1  
อาคาร ม.ร.ว.สุวพรรณ สนิทวงศ์

## กิจกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้

- 09.00 - 09.30 น. กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ : รำไทย-แอโรบิค  
09.30 - 10.00 น. การบรรยายให้ความรู้ เรื่อง เบาหวานกับโรคกระดูกพรุน  
10.00 - 10.30 น. การเสวนา : คำถามที่พบบ่อยในโรคเบาหวาน  
10.30 - 12.00 น. ฐานกิจกรรม

- ฐานที่ 1** อาหารเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก  
(อาหารที่มี high calcium, vitamin D)
- ฐานที่ 2** ฐานสำหรับผู้เป็นเบาหวาน : ตรวจน้ำตาลสะสมเอวันซี / เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว /  
ตรวจเบาหวานจอตา / ตรวจหลอดเลือดที่ขา และตรวจระบบประสาทส่วนปลาย
- ฐานที่ 3** ฐานสำหรับบุคคลทั่วไป : ตรวจประเมินความเสี่ยงโรคเบาหวาน /  
วัดความดันโลหิต / ดัชนีมวลกาย / เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- ฐานที่ 4** พบแพทย์ : ให้คำแนะนำตามผลตรวจทั้งหมดและประเมิน  
ความเสี่ยงกระดูกพรุน

**ฟรี!!  
ตลอดงาน**

สอบถามเพิ่มเติมที่  
ศูนย์เบาหวานรรมศาสตร์ โทร. 0 2926 9033 วันและเวลาราชการ