

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะหลัก 4 ประการที่ประชาชนควรปฏิบัติ
และ 5 ประการที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงอากาศแปรปรวน**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า**จากสภาพอากาศที่เย็นลงคนส่วนใหญ่มีความชื่นชอบ แต่ในขณะเดียวกันถ้าดูแลสุขภาพไม่ดีสภาพอากาศที่เย็นลงอาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และ
โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะไม่เย็นลงมากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลา
ของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็น
แต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งผลกระทบของอากาศร้อนเย็น
ที่มีความแตกต่างกันมากนั้นจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ในร่างกายตามมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สามารถ
ทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพ
ด้วยการปฏิบัติตน **4 ประการที่ควรทำ** ได้แก่ **1.)** ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายด้วยการ
สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่ให้ความเหมาะสมกับสภาพอากาศ **2.)** ในช่วงที่สภาพอากาศเย็นลง
ดื่มน้ำอุ่นๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิและความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานอาหาร
ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ เช่น อาหารจำพวกแป้ง ไขมัน **3.)** ออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายและทำให้ร่างกายอบอุ่น และ **4.)** หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สำหรับประชาชนที่ต้องกับเผชิญกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ควรหลีกเลี่ยง
**ความเสี่ยง 5 ประการ** ได้แก่ **1.)** ห้ามดื่มสุราแก้หนาว โดยเฉพาะผู้ที่ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะหากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้
**2.)** อย่าผิงไฟในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาผลาญที่ไม่สมบูรณ์
สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลก็คือ
จะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ **3.)** ระมัดระวังอย่าให้เด็กเล็กๆ
เข้าใกล้ควันไฟ เนื่องจากในเด็กเล็กยังมีภูมิต้านต่ำหากให้เข้าใกล้ควันไฟ อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้ นอกจากนั้นก็ไม่ควรเอาผ้าคลุมศีรษะให้เด็กเล็กๆ โดยเฉพาะบริเวณจมูกและปากด้วย เนื่องจากอาจทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้ **4.)** อย่านอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรก
โดยไม่ได้สวมเสื้อผ้าป้องกัน และ **5.)** หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
และผู้ที่ป่วยก็ควรใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่นด้วย

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**