



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHU WACHON SI SUTTHANA PROVINCE PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพ ...ช่วงปลายฝนต้นหนาว...เพื่อห่างไกลโรค

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในขณะนี้ใกล้เข้าสู่ช่วงฤดูหนาว และบางพื้นที่มีฝนตก ซึ่งเรียกว่าช่วงปลายฝนต้นหนาว มีโอกาสในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม โดยอาการของไข้หวัด จะมีอาการมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ และอาจมีอาการหนาวสั่นด้วย ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการหนาวสั่น ตัวร้อนจัด มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว ปวดกระดูก และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยผู้ป่วยหากได้รับการรักษาที่ถูกต้องและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อาการสามารถหายได้ในเวลา ๕-๗ วัน แต่ถ้าไม่ดูแลตนเองหรือมีอาการแทรกซ้อน อาจเกิดโรคปอดบวมตามมา ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน โรคเรื้อรัง โดยในระยะเริ่มแรกของโรคปอดบวมจะมีอาการหอบเหนื่อย มีอาการไข้ ไอ หรือมีเสมหะ ระยะต่อมาเสมหะจะเป็นหนอง ในรายที่มีอาการรุนแรง จะเป็นหนองในเยื่อหุ้มปอด และเจ็บหน้าอก ส่วนบางรายที่ติดเชื้อรุนแรงจะมีความดันโลหิตต่ำ และอาจทำให้เสียชีวิตได้

วิธีการในการป้องกันโรคในช่วงปลายฝนต้นหนาว สามารถปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเป็นภูมิต้านทานป้องกันโรคด้วยวิธีการง่ายๆ ดังนี้ ได้แก่

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้าน ควรให้ปิดปากด้วยหน้ากากอนามัย เวลาไอ หรือจาม

๒. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๓. ช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

๔. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ ควรดื่มน้ำ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะทำให้ระบบภูมิต้านทานโรคในร่างกายต่ำลง และติดเชื้อได้ง่าย ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น และไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้ยาวนานเกิน ๒ วัน ควรไปพบแพทย์ทันที

๖. หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่และมีประวัติใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ ควรไปพบแพทย์ทันที

จึงขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อห่างไกลโรค หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ณ สถานบริการใกล้บ้านในทันที