



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHSA WACHA BI SURYAWAT PROVINCE, PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำทัน ป้องกันโรคหน้าหนาว

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เมื่อเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวสภาพอากาศเย็นลงอาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องระวังการเจ็บป่วยด้วยโรคหน้าหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคอีสุกอีใส โรคมือเท้าปาก และโรคอุจจาระร่วง

โรคดังกล่าวพบมากในเด็กเล็กโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ และผู้สูงอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป และบางรายเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือผู้ป่วยติดเตียง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคซีดจากการขาดธาตุเหล็ก โรคหัวใจ โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์ โรคไตวาย รวมทั้งผู้พิการ ต้องได้รับการดูแลป้องกันเป็นพิเศษ เนื่องจากมีภูมิต้านทานโรคต่ำ จึงติดเชื้อได้ง่ายและมักมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป

ในบางพื้นที่สภาพอากาศอาจไม่เย็นลงมาก แต่ในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควรในช่วงเช้าอากาศเย็น แต่ในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อนซึ่งอาจส่งผลกับร่างกายได้ ทั้งนี้ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ **๑. สร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย** เด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ขอให้ออกกำลังกาย วันละ ๑๕ - ๓๐ นาที วันเว้นวันหรือทุกวัน จะได้มีภูมิต้านทานไม่เจ็บป่วยง่าย ปอดและหัวใจทำงานแข็งแรงดี ลดโอกาสที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจน้อยลง **๒. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย** เวลานอนควรสวมเสื้อผ้าให้หนาเหมาะกับสภาพอากาศ เพิ่มความอบอุ่นเป็นพิเศษที่บริเวณศีรษะ คอ หน้าอก สำหรับผู้ที่เป็นภูมิแพ้อาจต้องใช้ผ้าปิดจมูก ป้องกันละอองฝุ่นหรือเกสรดอกไม้ **๓. อาหาร** ต้องสะอาด สด มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ เน้นผัก ผลไม้ มีวิตามินซี จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรคได้ดี **๔. อารมณ์** ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่ทำงานหักโหม เพราะอาจทำให้อ่อนเพลีย **๕. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสุราแก้หนาว** โดยเฉพาะผู้ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะหากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้ **๖. โรคทางเดินอาหาร** หรือโรคอุจจาระร่วงเกิดขึ้นได้เสมอ จึงควรรับประทานอาหารสด ร้อน ทำให้สุก ก่อนรับประทาน ที่สำคัญคือ ล้างมือ กินร้อน ใช้ช้อนตนเอง **๗. ป้องกันอัคคีภัย** บ้าน ที่พัก รีสอร์ท ทิวทัศน์ โรงแรม ที่จุดไฟกั้นหนาวให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้ระวังเรื่องไฟไหม้ และอย่าผิงไฟในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะอาจมีการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลคือจะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับ ซึ่งอาจทำให้อถึงแก่ชีวิตได้ **๘. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ** หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน และควรใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่นด้วย