หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะหลัก ๔ ประการที่ประชาชนควรปฏิบัติ และ ๕ ประการที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงอากาศแปรปรวน

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสภาพอากาศที่เย็นลงคนส่วนใหญ่มีความชื่นชอบ แต่ในขณะเดียวกันถ้าดูแลสุขภาพไม่ดี สภาพอากาศที่เย็นลงอาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะไม่เย็นลงมากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งผลกระทบของอากาศร้อนเย็นที่มีความแตกต่างกันมากนั้นจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไป ก่อให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ในร่างกายตามมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สามารถทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพด้วยการปฏิบัติตน **๔ ประการที่ควรทำ** ได้แก่ ๑)ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายด้วยการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่ให้ความเหมาะสมกับสภาพอากาศ ๒)ในช่วงที่สภาพอากาศเย็นลงดื่มน้ำอุ่นๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิและความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ เช่น อาหารจำพวกแป้ง ไขมัน ๓)ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายและทำให้ร่างกายอบอุ่น และ ๔)หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สำหรับประชาชนที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ควรหลีกเลี่ยง**ความเสี่ยง ๕ ประการ** ได้แก่ ๑)ห้ามดื่มสุราแก้หนาว โดยเฉพาะผู้ที่ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะหากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้ ๒)อย่าผิงไฟในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาผลาญที่ไม่สมบูรณ์ สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลก็คือจะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ๓)ระมัดระวังอย่าให้เด็กเล็กๆ เข้าใกล้ควันไฟ เนื่องจากในเด็กเล็กยังมีภูมิต้านทานต่ำหากให้เข้าใกล้ควันไฟ อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้ นอกจากนั้นก็ไม่ควรเอาผ้าคลุมศีรษะให้เด็กเล็กๆ โดยเฉพาะบริเวณจมูกและปากด้วย เนื่องจากอาจทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้ ๔)อย่านอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรกโดยไม่ได้สวมเสื้อผ้าป้องกัน และ ๕)หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ