

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำ ๔ ประการที่ประชาชนควรปฏิบัติ และ ๕ ประการที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงอากาศแปรปรวน

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสภาพอากาศที่เย็นลงคนส่วนใหญ่มีความชื่นชอบ แต่ในขณะเดียวกันถ้าดูแลสุขภาพไม่ดี สภาพอากาศที่เย็นลงอาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสกุสไก โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะไม่เย็นลงมากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้า สภาพอากาศค่อนข้างเย็นแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งผลกระทบของอากาศร้อนเย็นที่มีความแตกต่างกันมากนั้นจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไป ก่อให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ในร่างกายตามมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สามารถทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพ ด้วยการปฏิบัติตน **๔ ประการที่ควรทำ** ได้แก่ **๑)**ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายด้วยการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่ให้ความเหมาะสมกับสภาพอากาศ **๒)**ในช่วงที่สภาพอากาศเย็นลงดื่มน้ำอุ่นๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิและความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อย่างเพียงพอ เช่น อาหารจำพวกแป้ง ไขมัน **๓)**ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย และทำให้ร่างกายอบอุ่น และ **๔)**หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สำหรับประชาชนที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ควรหลีกเลี่ยง **ความเสี่ยง ๕ ประการ** ได้แก่ **๑)**ห้ามดื่มสุราแก้หนาว โดยเฉพาะผู้ที่ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะหากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้ **๒)**อย่าผิงไฟ ในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาผลาญที่ไม่สมบูรณ์ สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลก็คือจะทำให้เกิดการง่วงซึม และหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ **๓)**ระมัดระวังอย่าให้เด็กเล็กๆ เข้าใกล้ควันท่อไฟ เนื่องจากในเด็กเล็กยังมีภูมิต้านทานต่ำหากให้เข้าใกล้ควันท่อไฟ อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้นอกจากนั้นก็**ไม่ควรเอาผ้าคลุมศีรษะให้เด็กเล็กๆ โดยเฉพาะบริเวณจมูกและปากด้วย** เนื่องจากอาจทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้ **๔)**อย่านอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรกโดยไม่ได้สวมเสื้อผ้าป้องกัน และ **๕)**หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ