

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะรู้ทัน ป้องกันโรคหน้าหนาว**

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

โรคดังกล่าวพบมากในเด็กเล็กโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 5 ขวบ และผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป   
และบางรายเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือผู้ป่วยติดเตียง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง   
โรคซีดจากการขาดธาตุเหล็ก โรคหัวใจ โรคอัมพาต โรคอัมพฤกษ์ โรคไตวาย รวมทั้งผู้พิการ  
ต้องได้รับการดูแลป้องกันเป็นพิเศษ เนื่องจากมีภูมิต้านทานโรคต่ำ จึงติดเชื้อได้ง่ายและมักมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป

ในบางพื้นที่สภาพอากาศอาจไม่เย็นลงมาก แต่ในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควรในช่วงเช้าอากาศเย็น แต่ในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อนซึ่งอาจส่งผลกับร่างกายได้ ทั้งนี้  
ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยมีหลักปฏิบัติดังนี้ **1. สร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย** เด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงวัย ขอให้ออกกำลังกายวันละ 15 - 30 นาที วันเว้นวันหรือทุกวัน จะได้มี  
ภูมิต้านทานไม่เจ็บป่วยง่าย ปอดและหัวใจทำงานแข็งแรงดี ลดโอกาสที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจน้อยลง   
**2. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย** เวลานอนควรสวมเสื้อผ้าให้หนาเหมาะกับสภาพอากาศ เพิ่มความอบอุ่น  
เป็นพิเศษที่บริเวณศีรษะ คอ หน้าอก สำหรับผู้ที่เป็นภูมิแพ้อาจต้องใช้ผ้าปิดจมูก ป้องกันละอองฝุ่น   
หรือเกสรดอกไม้ **3. อาหาร** ต้องสะอาด สด มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เน้นผัก ผลไม้ มีวิตามินซี  
จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรคได้ดี **4. อารมณ์** ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่ทำงานหักโหม  
เพราะอาจทำให้อ่อนเพลีย **5. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสุราแก้หนาว** โดยเฉพาะผู้ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะหากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้  **6. โรคทางเดินอาหาร** หรือโรคอุจจาระร่วงเกิดขึ้นได้เสมอ จึงควรรับประทานอาหารสด ร้อน ทำให้สุก  
ก่อนรับประทาน ที่สำคัญคือ **ล้างมือ กินร้อน ใช้ช้อนกลาง 7. ป้องกันอัคคีภัย** บ้าน ที่พัก รีสอร์ท โรงแรม ที่จุดไฟกันหนาวให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้ระวังเรื่องไฟไหม้ และอย่าผิงไฟในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์เพราะอาจมีการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลคือจะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ **8. หลีกเลี่ยง  
การคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ** หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน และ**ควรใส่หน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่นด้วย

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