   
  
  
  
 นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า   
จากสภาพอากาศที่เย็นลงคนส่วนใหญ่มีความชื่นชอบ แต่ในขณะเดียวกันถ้าดูแลสุขภาพไม่ดี  
สภาพอากาศที่เย็นลงอาจส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยได้ง่ายจากโรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก   
และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะหลัก 4 ประการที่ประชาชนควรปฏิบัติ   
และ 5 ประการที่ควรหลีกเลี่ยงในช่วงอากาศแปรปรวน**

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะไม่เย็นลงมากนัก   
แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลาของแต่ละวันมีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้า  
สภาพอากาศค่อนข้างเย็นแต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งผลกระทบของอากาศร้อนเย็นที่มีความแตกต่างกันมากนั้นจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีความแตกต่างกันไป ก่อให้เกิดผลกระทบอื่นๆ ในร่างกายตามมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้สามารถ  
ทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพ  
ด้วยการปฏิบัติตน **4 ประการที่ควรทำ** ได้แก่ **1)**ควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายด้วยการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่ให้ความเหมาะสมกับสภาพอากาศ **2)**ในช่วงที่สภาพอากาศเย็นลงดื่มน้ำอุ่นๆ  
เพื่อเพิ่มอุณหภูมิและความชุ่มชื้นให้แก่ร่างกาย รวมทั้งรับประทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ เช่น อาหารจำพวกแป้ง ไขมัน **3)**ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย  
และทำให้ร่างกายอบอุ่น และ **4)**หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ให้รีบไปพบแพทย์  
หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

สำหรับประชาชนที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ควรหลีกเลี่ยง**ความเสี่ยง  
5 ประการ** ได้แก่ **1)**ห้ามดื่มสุราแก้หนาว โดยเฉพาะผู้ที่ไปเที่ยวตามดอยหรือภูเขา เพราะ  
หากเมาสุราและหลับไปโดยไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อาจเป็นสาเหตุให้ถึงแก่ชีวิตได้ **2)**อย่าผิงไฟ  
ในสถานที่ปิด เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาผลาญที่ไม่สมบูรณ์ สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ผลก็คือจะทำให้เกิดการง่วงซึม  
และหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ **3)**ระมัดระวังอย่าให้เด็กเล็กๆ เข้าใกล้ควันไฟ เนื่องจาก  
ในเด็กเล็กยังมีภูมิต้านทานต่ำหากให้เข้าใกล้ควันไฟ อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้ นอกจากนั้นก็ไม่ควรเอาผ้าคลุมศีรษะให้เด็กเล็กๆ โดยเฉพาะบริเวณจมูกและปากด้วย   
เนื่องจากอาจทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้ **4)**อย่านอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรกโดยไม่ได้สวมเสื้อผ้าป้องกัน และ **5)**หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ และผู้ที่ป่วยก็ควรใส่  
หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่นด้วย

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