

## แพทย์แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพพร้อมเที่ยววันหยุดยาวช่วงปีใหม่

อธิบดีกรมการแพทย์ระบุสารพัดวิธีเตรียมสุขภาพให้พร้อมก่อนท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดปีใหม่ อย่างมีความสุข แนะนำพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัด ล้างมือบ่อย ๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องนำยาไปเพื่อรับประทานตามที่แพทย์สั่งด้วย

**นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในช่วงปลายปี เป็นวันหยุดส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ประชาชนจะเดินทางท่องเที่ยวและพักผ่อนในจังหวัดต่างๆ เป็นจำนวนมาก เพื่อชมความงดงามของธรรมชาติ และพักผ่อนในช่วงวันหยุดยาว หลังจากการทำงานมาตลอดทั้งปี จึงมีคำแนะนำสำหรับนักท่องเที่ยว เพื่อเตรียมความพร้อมเรื่องสุขภาพก่อนการเดินทาง ดังนี้ ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทางท่องเที่ยว หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นไข้หวัด และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ควรอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ธรรมดาานาน 15-20 วินาที เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ ทั้งนี้ ในระหว่างการท่องเที่ยว ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงหรืออากาศหนาวมากๆ ควรสวมเสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือถุงเท้า และสวมหมวก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่น หรือครีมบำรุงผิว กรณีที่มีปัญหาหิริมฝีปากแตกควรทาด้วยลิปบาล์ม สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องนำยาไปเพื่อรับประทานตามที่แพทย์สั่งด้วย

นอกจากนี้ หากเดินทางไปเที่ยวหรือพักผ่อนในสถานที่ที่อากาศหนาวเย็น ไม่ควรดื่มสุรา แยกหนาว เนื่องจากการดื่มสุราระยะแรกจะทำให้ร่างกายร้อนวูบวาบซึ่งเกิดจากการที่หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้นโดยไม่รู้ตัวทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง หากดื่มสุราในปริมาณมาก ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนกลางทำให้มีอาการเมา อาจหลับโดยไม่รู้สึกรู้ตัว และถ้ามีเครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นไม่เพียงพอ ร่างกายตากอากาศเย็นเป็นเวลานานอาจเสียชีวิตได้เช่นกัน