

กรมการแพทย์เตือนอากาศแปรปรวนทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย
ซีเด็ก - ผู้สูงอายุ - ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงสูง แนะนำดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

อธิบดีกรมการแพทย์ เตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ซีเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังเสี่ยงที่จะเกิดโรคมามากกว่าคนกลุ่มอื่น ระบุโรคพบบ่อยคือ โรคระบบทางเดินหายใจและโรคระบบทางเดินอาหาร แนะนำใส่ใจสุขภาพ ผักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ช่วงนี้สภาวะอากาศมีความแปรปรวน และเปลี่ยนแปลงบ่อยบางพื้นที่ในช่วงเช้ามีฝนตก ในช่วงบ่ายมีอากาศร้อน และในบางช่วงมีอากาศหนาวเย็น ทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบจึงควรได้รับการดูแลมากกว่าปกติ เพราะเมื่อป่วยจะมีอาการที่รุนแรงกว่าคนทั่วไป เนื่องจากสภาพร่างกายมีภูมิต้านทานต่ำ โดยโรคที่จะพบบ่อย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคไขหวัด ไขหวัดใหญ่ ปอดบวม โรคหัด และโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วง

ดังนั้น แนะนำประชาชนทุกคนควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพ ระวังโรคต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในช่วงนี้ โดยการพักผ่อนให้เพียงพอเพราะจะทำให้เซลล์ในร่างกายสามารถต่อต้านเชื้อโรคได้จึงควรนอนหลับให้สนิทในทุกๆวัน สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ เนื่องจากส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกายต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ปรุงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง เป็นต้น ใส่ใจการล้างมือเป็นพิเศษด้วยน้ำและสบู่

ทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของหรือภาชนะร่วมกับผู้อื่น และควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อสภาวะโรคต่างๆได้ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะไข้หวัดให้ดูแลสุขภาพด้วยการนอนพักผ่อนให้มากๆ พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัด ถ้าตัวร้อนมากให้ทานยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว ถ้าไอหรือจาม ควรสวมหน้ากากอนามัยและหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอบ่อย นานกว่า 2 วัน ควรไปพบแพทย์ทันที สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ควรตรวจเช็คค่าความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและรับประทาน

ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าประชาชนปฏิบัติตามได้ตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆได้ ทั้งนี้ประชาชนควรเตรียมพร้อมรับฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อย่างต่อเนื่องถือเป็นสิ่งสำคัญที่ประชาชนควรให้ความสนใจอยู่ตลอดเวลา