

ปลายฝนต้นหนาวมาเยือน หมอเตือนระวังสุขภาพ

อธิบดีกรมการแพทย์ห่วงใยสุขภาพ ประชาชนช่วงปลายฝนต้นหนาว เดือนกลุ่มเด็กเล็กผู้สูงอายุ เสี่ยงโรคระบบทางเดินหายใจมากกว่าคนปกติพร้อมแนะวิธีปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ขณะนี้อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเป็นช่วงของการปรับเปลี่ยนฤดูเข้าสู่ฤดูหนาวมีทั้งฝนตก บางช่วงอากาศหนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย โดยโรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ที่สามารถพบบ่อย คือ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม มีสาเหตุมาจากรับเชื้อไวรัสที่สามารถเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปากและตา ได้โดยง่าย เชื้อชนิดนี้มัก อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจาม และอาจติดอยู่กับภาชนะหรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยได้สามารถแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในสถานที่ที่มีคนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก โดยผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย สำหรับในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรงกว่าคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ และมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่าคนปกติ ผู้ปกครองจึงควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านอย่างใกล้ชิด และหากตนเองหรือบุคคลในครอบครัวมีอาการไม่สบายเป็นไข้หวัดมีไข้ ไอ มีน้ำมูกควร ให้ผู้ป่วยพักผ่อนอยู่กับบ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกไปในสถานที่สาธารณะ ให้ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคและหมั่นสังเกตอาการ หากตัวร้อนมาก ให้รับประทานยาลดไข้ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมาก แน่นหน้าอก มีไข้ นานเกิน 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ในช่วง อากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย คือ หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการ พักผ่อนให้เพียงพอสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ควรดื่มน้ำดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกายต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ประุงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด ล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือเจลทำความสะอาด ทุกครั้ง หลังจากทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูหนัง เข้าห้องน้ำ เป็นต้น ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การ ปั่น จักรยาน การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น นอกจากนี้ควรทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดจะทำให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าวได้

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าประชาชนปฏิบัติตนได้ตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆได้ ทั้งนี้ประชาชนควรเตรียมพร้อมรับฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอย่างใกล้ชิด ในส่วนของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปีตามสถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

- ขอขอบคุณ -

4 พฤศจิกายน 2559