

แพทย์แนะนำประชาชนดูแลสุขภาพพร้อมเที่ยวฤดูหนาว

อธิบดีกรมการแพทย์ระบุสารพัดวิธีเตรียมสุขภาพให้พร้อมก่อนท่องเที่ยวฤดูหนาวในช่วงวันหยุด อย่างมีความสุข แนะนำพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และควรล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรค ที่อยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ในช่วงปลายปีจะเข้าสู่ฤดูหนาว ซึ่งจะมีประชาชนท่องเที่ยวในจังหวัดต่างๆ เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อชมความงดงามของธรรมชาติ สัมผัสกับอากาศหนาวเย็น และพักผ่อนในช่วงวันหยุดต่างๆ หลังจากการทำงานยาวนานมาตลอดทั้งปี จึงมีคำแนะนำสำหรับนักท่องเที่ยว เพื่อเตรียมความพร้อมเรื่องสุขภาพก่อนการเดินทาง ดังนี้ ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทางท่องเที่ยว หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด และไม่ควรร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ควรอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ธรรมดาานาน 15-20 วินาที เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ ทั้งนี้ ในระหว่างการท่องเที่ยว ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงหรืออากาศหนาวมากๆ ควรสวมเสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือ ถุงเท้าและสวมหมวก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่น หรือครีมบำรุงผิว กรณีที่มีปัญหาริมฝีปากแตกควรทาด้วยลิปบาล์มและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อยๆ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องนำยาไปเพื่อรับประทานตามที่แพทย์สั่งด้วย

นอกจากนี้ การดื่มสุราก็หนาวเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากการดื่มสุราระยะแรกจะทำให้ร่างกายร้อนวูบวาบซึ่งเกิดจากการที่หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้นโดยไม่รู้ตัวทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง หากดื่มสุราในปริมาณมากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนกลางทำให้มีอาการ เมา อาจหลับโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว และถ้ามีเครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นไม่เพียงพอ ร่างกายตากอากาศเย็นเป็นเวลานานอาจเสียชีวิตได้เช่นกัน

-ขอขอบคุณ-

9 ธันวาคม 2557