



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

ปลายฝนต้นหนาวมาเยือน หมอเตือนระวังสุขภาพ

กรมการแพทย์ห่วงใยสุขภาพ ประชาชนช่วงปลายฝนต้นหนาว เตือนกลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เสี่ยงโรกระบบทางเดินหายใจมากกว่าคนปกติพร้อมแนะวิธีปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ขณะนี้อากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเป็นช่วงของการปรับเปลี่ยนฤดูเข้าสู่ฤดูหนาวมีทั้งฝนตก บางช่วงอากาศหนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย โดยโรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ที่สามารถพบบ่อย คือ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม มีสาเหตุมาจากรับเชื้อไวรัสที่สามารถเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปากและตา ไปได้โดยง่าย เชื้อชนิดนี้มักอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจาม และอาจติดอยู่กับภาชนะหรือพื้นผิวที่เป็นน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยได้สามารถแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ในสถานที่ที่มีคนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก โดยผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือเสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย สำหรับในรายที่เป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรงกว่าคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ และมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าคนปกติ ผู้ปกครองจึงควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านอย่างใกล้ชิดหากเริ่มมีอาการไม่สบายเป็นไข้หวัด ให้คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด พยายามให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนอย่าเพิ่งพอดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หากตัวร้อนมาก ให้รับประทานยาลดไข้ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้ยาวนาน 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ในช่วงอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย คือ หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ควรดื่มน้ำดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกายต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ปรุงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด ถั่วเขียวคั่ว น้ำสับ หรือเจล ทำความสะอาด ทุกครั้ง โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อสู้อันตราย เชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น การเดินทาง การวิ่งเหยาะ ๆ การปั่นจักรยาน การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น นอกจากนี้ควรทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดจะทำให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าวได้

รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าประชาชนปฏิบัติตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ได้ ทั้งนี้ประชาชนควรเตรียมพร้อมรับฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอย่างใกล้ชิด ในส่วนของประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี ตามสถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

-ขอขอบคุณ -15 ธันวาคม 2559