



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

แนะพุทธศาสนิกชนใส่ใจสุขภาพพระสงฆ์ในหน้าหนาว

กรมการแพทย์ห่วงใยสุขภาพพระสงฆ์ในช่วงอากาศหนาว โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ที่อาจเจ็บป่วยบ่อย
แนะพุทธศาสนิกชนใส่ใจอาหารที่มีประโยชน์ ถวายปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นเช่น อังสะ (เสื้อกันหนาว)
หมวกไหมพรม ถุงมือ ถุงเท้า ผ้าห่ม เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า ในขณะที่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย
ประสบกับอุณหภูมิที่ลดต่ำลงเนื่องจากเข้าสู่ฤดูหนาว อุณหภูมิที่ลดลงส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย ซึ่งกลุ่มเสี่ยง
ที่อาจเจ็บป่วยในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงคือ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์
ทั่วประเทศกว่า 60 % เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี หากเป็นพระสงฆ์ที่เคร่งในธรรมวินัยจะครองจีวรแบบปกติ
ยิ่งในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็นต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน อาจทำให้อาหารได้ง่าย และเจ็บป่วย
ด้วยโรคต่างๆเช่น ระบบทางเดินหายใจ ไข้หวัดเฉียบพลัน หูอักเสบ ไอ้หวัดอักเสบ หูชั้นกลางและปอดอักเสบ
ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และอาจอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตดังนั้น พระสงฆ์ควรรักษาสุขภาพและปฏิบัติกิจ
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น กวาดลานวัด รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นต้น

นายแพทย์สมนึก อร่ามเธียรธำรง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ กล่าวเพิ่มเติมว่าสิ่งจำเป็นพื้นฐาน
ที่พุทธศาสนิกชนไม่ควรมองข้าม คือการทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทานควรเลือกสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวันเช่น
ผงซักฟอก สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ผ้าขนหนู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดห้องน้ำ และระยะนี้เป็นช่วงที่อากาศ
เปลี่ยนแปลงอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง ควรเน้นถวายปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ได้แก่
อังสะไหมพรม (เสื้อกันหนาว) หมวกไหมพรม ถุงมือถุงเท้า ผ้าคลุมผ้าห่มที่เป็นเครื่องใช้ในยามหน้าหนาว
โดยต้องเหมือนกับสิ่งของจีวรซึ่งอนุโลมให้ใช้ได้ในช่วงเวลาที่จำกัด โดยเฉพาะฤดูหนาว สำหรับพระสงฆ์สูงอายุ
ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด โดยเวลากลางคืน ให้สวมเครื่องนุ่งห่มเพิ่มเติมเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นหรือไม่ให้หนาว
จนเกินไป รวมทั้งการใช้น้ำมันทาผิวที่ไม่มีกลิ่นหอม เพื่อป้องกันผิวหนังที่แห้งให้มีความชุ่มชื้น
ควรพิถีพิถันเลือกสิ่งของที่มีคุณภาพและมีประโยชน์ต่อพระสงฆ์ สามเณร เช่น ข้าวกล้อง พืชตระกูล ถั่ว ผักสด
ผลไม้ที่ไม่หวานจัด อาหารประเภทเนื้อปลา เต้าหู้ เป็นต้น หากเป็นอาหารสำเร็จรูปควรสังเกตวันผลิต วันหมดอายุ
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด และมีไขมันสูง เพื่อให้พระสงฆ์ สามเณร มีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคต่างๆ

-ขอขอบคุณ -

20 ธันวาคม 2560