



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



หนาวอีกระลอก แพทย์ย้ำดูแลตนเองให้แข็งแรงป้องกันเจ็บป่วย

อธิบดีกรมการแพทย์ห่วงใยประชาชน แนะนำใส่ใจสุขภาพตนเองในช่วงอากาศหนาว รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายต่อสู้ภัยหนาวได้

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า เนื่องจากอากาศที่แปรปรวนทั่วทุกภาคของประเทศ ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุและเด็กเล็ก เพราะอุณหภูมิของอากาศที่หนาวเย็นจะส่งผลต่อร่างกาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ปอดอักเสบติดเชื้อ ได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในฝูงชน หรือสถานที่แออัด นอกจากนี้โรคที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง ถือเป็นโรคที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าหนาวเช่นกัน เนื่องจากผิวหนังเป็นอวัยวะชั้นนอกสุดของร่างกาย ได้รับความรู้สึกต่างๆ ควบคุมอุณหภูมิ ป้องกันเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมจากสภาพแวดล้อมภายนอก เมื่อเจอกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ต่อมาไขมันใต้ผิวหนังจะสูญเสียความชุ่มชื้น แห้งกร้านและขาดความยืดหยุ่นส่งผลให้เกิดการลอกและคันบริเวณผิวหนัง เมื่อมีการเกาที่บ่อยและรุนแรงจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นอักเสบเป็นแผล เกิดการบวม อักเสบเสี่ยงต่อการติดเชื้อ นอกจากนี้ควรทาครีมให้ความชุ่มชื้นกับผิวเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ควรทาหลังจากอาบน้ำเสร็จทันทีซึ่งครีมจะดูดซึมและให้ความชุ่มชื้นกับผิวดีกว่าทาช่วงเวลาอื่น หลีกเลี่ยงการใช้ครีมผลิตภัณฑ์ผิวหรือครีมทาผิวขาวที่ผสมกรดวิตามินเอ เพราะจะทำให้ผิวลอก แห้ง เกิดผื่นคันมากขึ้นในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า สิ่งสำคัญประชาชนต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่ให้ความอบอุ่นร่างกายแต่ให้ปริมาณไขมันที่ไม่สูงเกินไป ได้แก่ อาหารประเภทที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลา สัตว์ปีก เนื้อไม่ติดมันเพราะร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย นอกจากนี้ควรรับประทานผลไม้สด เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม มะละกอ ฝรั่ง แก้วมังกร แอปเปิ้ล มากกว่าการดื่มน้ำผลไม้ เพราะจะให้เส้นใยอาหารมากกว่า และธัญพืชที่มีกากใยอาหารสูงได้แก่ พืชตระกูลถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวมันปู สมุนไพรไทยที่มีรสเผ็ดร้อนเช่น จิง พริก พริกไทย กระเทียม เหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่มีรสจัดช่วยทำให้เลือดมีการไหลเวียนดีขึ้น ที่สำคัญควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเริ่มจากการรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ สวมใส่เสื้อผ้าที่มีความหนาเพียงพอ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง ทั้งนี้บุคคลที่จำเป็นต้องเดินทางไปยังภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ควรเตรียมอุปกรณ์กันหนาวให้พร้อม ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรนำยาติดตัวไปด้วย และหากพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ควรไปพบแพทย์ ไม่ซื้อยามารับประทานเองเพราะอาจเกิดอาการดียาหรือเจ็บป่วยเรื้อรังได้

-ขอขอบคุณ-

11 มกราคม 2561