

## แพทย์แนะวิธีเตรียมตัวในการเข้าเฝ้าพระบรมศพ

### สำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ ในฐานะรองผู้อำนวยการ ศูนย์ปฏิบัติการร่วมการแพทย์และสาธารณสุข เปิดเผยว่า การเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ได้สร้างความโศกเศร้าให้กับประชาชนชาวไทยเป็นอย่างมาก จากอารมณ์ที่โศกเศร้าและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ สามารถทำให้เกิดภาวะเครียด ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดสมอง และภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้น การที่มีประชาชนเข้าร่วมเฝ้าพระบรมศพเป็นจำนวนมาก และมีความแออัด ส่วนใหญ่อาการที่จะพบ คือ อาการลมแดด อาการขาดน้ำ และในรายที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อาจมีอาการกำเริบได้ จึงขอเสนอแนวทางการป้องกันดังนี้

1. สำหรับผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นโรคประจำตัวอยู่ ให้ทานยาและอาหารตามเวลา ให้พักขาและมีรายชื่อยาติดตัวตลอดเวลา ซึ่งอาจใช้วิธีจดมา พิมพ์หรือถ่ายรูปซองยา หรือใบสั่งยาไว้ที่โทรศัพท์มือถือ
2. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และเตรียมร่างกายให้พร้อม
3. ให้รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และดื่มน้ำเยอะๆ ในขณะที่รอ
4. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก หายใจติดขัด หอบเหนื่อย วิงเวียนหน้ามืด ใจสั่นคล้ายจะเป็นลมเกิดขึ้น  
อย่าลังเล ให้เข้าพบแพทย์ตามจุดที่ให้บริการทันที ซึ่งจะมีแพทย์ประจำอยู่ตามจุดต่างๆ และพร้อมให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่
5. ขับถ่ายให้เป็นเวลา

ในระยะต่อไปหลัง 6 เดือนหลังจากที่ความโศกเศร้าบรรเทาลงบ้างแล้ว บางคนอาจจะมีอาการซึมเศร้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ถ้ามีอาการมากขึ้น อย่าปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาต่อไป

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

22 ธันวาคม 2559