



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

กรมการแพทย์เตือนทั้งหนาวทั้งฝน ระวังสุขภาพ

กรมการแพทย์ห่วงใยสุขภาพประชาชน เตือนกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว เลี่ยงโรคระบบทางเดินหายใจ มากกว่าคนปกติ พร้อมแนะวิธีปฏิบัติตัวเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า ขณะนี้อากาศหนาวเย็นขึ้น รวมทั้งมีฝนตกสลับกัน อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน ประกอบกับเชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย โดยโรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ที่สามารถพบบ่อย คือ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม มีสาเหตุมาจากรับเชื้อไวรัสที่สามารถเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตาได้โดยง่าย เชื้อชนิดนี้มักอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม และอาจติดอยู่กับภาชนะหรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยได้ สามารถแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในสถานที่ที่มีคนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก โดยผู้ป่วยจะมีอาการ ไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย สำหรับในรายที่เป็น ไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงทั้งเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และ ผู้มีโรคประจำตัว เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าคนปกติ จึงควรได้รับการดูแล อย่างใกล้ชิดหากเริ่มมีอาการไม่สบายเป็นไข้หวัด ให้คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด ให้ผู้ป่วยนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดื่มน้ำอุ่นๆ บ่อยๆ หากตัวร้อนมากให้รับประทานยาลดไข้ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้ขึ้นเกิน 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย คือ หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ควรงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ปรงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และ รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด ล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลทำความสะอาดทุกครั้ง โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อผู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น เดี๋ยว ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปั่นจักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น นอกจากนี้ควรทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดจะทำให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าวได้

รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าประชาชนปฏิบัติตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ได้ ทั้งนี้ ประชาชนควรเตรียมพร้อมรับฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอย่างใกล้ชิด สำหรับ กลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และ ผู้มีโรคประจำตัว ควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาลทุกปี ตามสถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านทั่วประเทศ

-ขอขอบคุณ -