



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 30000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

ช่วงหยุดยาว...หมอแนะเตรียมสุขภาพให้พร้อมก่อนเดินทาง

กรมการแพทย์แนะประชาชนเตรียมความพร้อมสุขภาพก่อนออกเดินทางท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดยาว เทศกาลปีใหม่ หลีกเลี่ยงดื่มสุราคลายหนาวเพราะอาจทำให้ช็อกและเสียชีวิตได้

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า ในช่วงวันหยุดยาวส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ประชาชนส่วนใหญ่มักเลือกออกเดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดต่างๆ เพื่อชมความงดงามของธรรมชาติและ พักผ่อน หลังจากทำงานมาตลอดทั้งปีตลอดจนกลับไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบุคคลที่เคารพรัก ดังนั้น จึงขอเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการเดินทางรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก่อน ออกเดินทาง หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วย เป็นไข้หวัด และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ควรอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเท และไม่เข้าไปบริเวณที่มีผู้คนแออัด หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา นอกจากนี้ ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ธรรมดา นาน 15-20 วินาที เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสถานที่ต่างๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น

ทั้งนี้ หากท่องเที่ยวในพื้นที่ที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงหรืออากาศหนาวมากๆ ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่น อยู่เสมอ ด้วยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือถุงเท้าและสวมหมวก หลังอาบน้ำ ควรทาโลชั่น หรือครีมบำรุงผิว กรณีที่มีปัญหาริมฝีปากแตกควรทาด้วยลิป บาล์ม สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวต้อง เตรียมยาไปทานตามที่แพทย์สั่ง หากเดินทางไปเที่ยวหรือพักผ่อนในสถานที่ที่อากาศหนาวเย็น ขออย่าว่า ไม่ควรดื่มสุราแก้หนาว หากดื่มสุรา ในปริมาณมากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนกลางทำให้มีอาการเมา อาจทำให้หลับโดยไม่รู้สึกร่างตัว และหากไม่มีเครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นร่างกายเพียงพออาจทำให้เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันและเสียชีวิตได้

- ขอขอบคุณ -

29 ธันวาคม 2560