

## กรมอนามัย เตือน หน้าฝนเสี่ยงเป็นหวัดง่าย ย้ำ กินผักผลไม้รสเปรี้ยว เพิ่มวิตามินซี ควบออกกำลัง สร้างภูมิต้านทาน



นายแพทย์วิริยะ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงการดูแลสุขภาพในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง ว่า ประชาชนควรหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองให้มากขึ้นเป็นพิเศษในช่วงหน้าฝน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มักได้รับผลกระทบต่อสุขภาพได้ง่าย พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้สูงอายุ จึงต้องมีความเข้าใจและรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองและลูกหลานอย่างปลอดภัย เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับสภาพต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศ และป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัด เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมในที่สุด ซึ่งจากข้อมูลเฝ้าระวังโรคจากทุกจังหวัดในประเทศไทย ของสำนักกระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙ พบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ๔๙,๗๒๐ รายและตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙ พบผู้ป่วยโรคปอดบวม ๘๗,๖๐๕ ราย

นายแพทย์วิริยะ กล่าวต่อไปว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานโรคได้คือกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ โดยเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงด้วยสมุนไพรไทย เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา กระชาย เป็นต้น เพราะเป็นอาหารที่มีความเผ็ดร้อน เป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้แก่ร่างกาย อาหารแต่ละมื้อควรมีผักผลไม้ตามฤดูกาลที่ให้ผลผลิตในหน้าฝนเช่น มะเขือเปราะ มะนาว ถั่วพู ชะอม ผักหวาน ใบขี้เหล็ก เห็ดโคน ถั่วฝักยาว ส้มโอ มะเฟือง และส้มเขียวหวาน เป็นต้น เนื่องจากผักผลไม้ตามฤดูกาลจะมีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่าผลไม้นอกฤดูกาล เพราะถูกรบกวนจากศัตรูน้อยกว่า โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ และผักใบเขียวซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินซี จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหวัด เพิ่มภูมิต้านทานในร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุชนิดอื่นๆ และใยอาหารที่ร่างกายต้องการเพื่อให้ระบบต่างๆ ทำงานอย่างเป็นปกติ แต่เวลาปรุงอาหารไม่ควรให้ความร้อนนานเกินไป เพราะจะทำให้วิตามินซีถูกทำลาย หรือเลือกกินผักผลไม้สดแทน

"นอกจากนี้ ควรหมั่นออกกำลังกายโดยสามารถเลือกออกกำลังกายอย่างง่ายๆ อาทิ เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ซี่งกีรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง รำมวยจีน หรือแม้กระทั่งการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้านถูบ้าน ซึ่งการเริ่มต้นออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลาสั้นๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนัก และการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องหนักหรือเหนื่อยมาก โดยทำให้รู้สึกหายใจเร็วขึ้น ไม่ต้องถึงกับหอบ โดยทำเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน วันละ ๓๐ นาที ก็เพียงพอที่จะเกิดภูมิคุ้มกัน ซึ่งนอกจากจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายในช่วงหน้าฝนแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพที่ดีในระยะยาวอีกด้วย" อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด