



## กรมการแพทย์เตือนอากาศแปรปรวนทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย ชี้เด็ก - ผู้สูงอายุ - ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมี โอกาสเสี่ยงสูง แนะนำดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ



อธิบดีกรมการแพทย์ เตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ชี้เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังเสี่ยงที่จะเกิดโรคมมากกว่า  
คนกลุ่มอื่น ระบุโรคพบบ่อยคือ โรคระบบทางเดินหายใจและโรคระบบทางเดินอาหาร แนะนำใส่หน้ากากอนามัย ฝักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ช่วงนี้สภาวะอากาศมีความแปรปรวนและเปลี่ยนแปลงบ่อยบางพื้นที่ในช่วงเช้า  
มีฝนตก ในช่วงบ่ายมีอากาศร้อน และในบางช่วงมีอากาศหนาวเย็น ทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก  
เล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบจึงควรได้รับการดูแลมากกว่าปกติ เพราะเมื่อป่วยจะมีอาการที่รุนแรงกว่าคนทั่วไป  
เนื่องจากสภาพร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ โดยโรคที่จะพบบ่อย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคไขหวัด ไข้หวัดใหญ่  
ปอดบวม โรคหัด และโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วง

ดังนั้น แนะนำประชาชนทุกคนควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพ ระวังโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยใน  
ช่วงนี้ โดยการพักผ่อนให้เพียงพอเพราะจะทำให้เซลล์ในร่างกายสามารถต่อต้านเชื้อโรคได้จึงควรนอนหลับให้สนิทในทุกๆ วัน สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสม  
กับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน หมั่นดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ควรดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และ  
รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม ปรุงอาหารให้สุกก่อนการบริโภค ดื่มน้ำสะอาด และ  
รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง เป็นต้น ใส่ใจการล้างมือเป็นพิเศษด้วยน้ำและสบู่ทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร  
ทุกครั้ง รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของหรือภาชนะร่วมกับผู้อื่น และควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น  
การเดิน การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะไข้หวัดให้ดูแลสุขภาพด้วยการนอนพักผ่อนให้มากๆ พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็นจัด ถ้าตัวร้อน  
มากให้ทานยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว ถ้าไอหรือจามควรสวมหน้ากากอนามัยและหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด หากอาการไม่ดี  
ขึ้น เช่น มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก มีไข้เกิน 2 วัน ควรไปพบแพทย์ทันที สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ควรตรวจเช็คค่าความดันโลหิต  
ระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะ  
เกิดขึ้นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าประชาชนปฏิบัติตามคำแนะนำ จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ได้ ทั้งนี้  
ประชาชนควรเตรียมพร้อมรับฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อย่างต่อเนื่องถือเป็นสิ่งสำคัญที่ประชาชนควรให้ความสนใจอยู่  
ตลอดเวลา

- ขอขอบคุณ- ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙

แหล่งข่าวโดย » ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์

[มกราคม จันทร์ ๒๕, พ.ศ ๒๕๕๙ ๑๔:๐๑:๔๐]