



เฝ้าระวัง !!! ภัยสุขภาพช่วงฤดูหนาว

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวอุณหภูมิจะลดต่ำลงกว่าช่วงเวลาอื่นของปี อาจทำให้ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง หรือมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี คนพิการ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เสี่ยงเกิดเจ็บป่วยได้ง่ายและอาจมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป

1 โรคติดต่อ ได้แก่

- 1) โรคหัด
- 2) โรคปอดอักเสบ
- 3) โรคไขหวัดใหญ่
- 4) โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

โรคที่มีแนวโน้ม
มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้น
ในฤดูหนาว
แบ่งเป็น 2 กลุ่ม¹

2 ภัยสุขภาพ ได้แก่

- 1) การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว
- 2) การสูดดมก๊าซพิษ และขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส
- 3) การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกลงจัด

การดูแลสุขภาพรับอากาศหนาว

- 1 สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือ ถุงเท้า เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- 2 รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ
- 3 หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ
- 4 ไม่สูบบุหรี่และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- 5 รักษาร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ
- 6 ใช้ครีมทาผิวหรือโลชั่น ป้องกันผิวแห้ง
- 7 ดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด

ปี 2561 พบผู้ป่วยโรคปอดบวม 131,247 ราย² เสียชีวิตแล้ว 96 ราย นอกจากนี้ยังพบว่าในเด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 5 ปี ป่วย 39,962 ราย เสียชีวิต 3 ราย และกลุ่มอายุ 65 ปี ขึ้นไป (กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด) ป่วย 44,195 ราย เสียชีวิตถึง 63 ราย ซึ่งพบผู้ป่วยใน 2 กลุ่มอายุนี้นี้ รวม 84,157 ราย คิดเป็นร้อยละ 64 ของผู้ป่วยทั้งหมด

แม้ว่าฤดูหนาวจะเป็นฤดูที่หลายคนชื่นชอบ แต่ต้องไม่ลืมดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมถึงควรใส่ใจ เฝ้าระวัง ภัยสุขภาพของคนใกล้ชิด เพราะเราจะผ่านฤดูหนาวปีนี้ ด้วยการมอบความรักและความอบอุ่นให้แก่กัน

กระทรวงพม.ห่วงใยในประเด็นปัญหาดังกล่าว พบเหตุแจ้ง 1300

