



## กรมควบคุมโรค แนะนำวิธีปฏิบัติตนช่วงอากาศเย็นลง พร้อมเตือนประชาชนที่ดื่มเหล้าคลายหนาว เสี่ยงเสียชีวิตสูง

วันนี้ (๙ ธันวาคม ๒๕๕๘) นายแพทย์อานวย กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้อากาศในหลายพื้นที่ของประเทศไทย เริ่มเย็นลง ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว จะต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น จากข้อมูลสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ช่วงหน้าหนาวเมื่อปลายปีที่ผ่านมา (ช่วง ๓ เดือน ระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๗ - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘) ได้รับรายงานผู้เสียชีวิตที่คาดว่าอาจเกี่ยวเนื่องกับภาวะอากาศหนาวรวมทั้งสิ้น ๒๗ ราย โดยผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่มีการเสียชีวิตที่มีปัจจัยเสริมร่วมกับการสัมผัสกับอากาศหนาวเย็น โดยมีปัจจัยเสี่ยงเสริมที่สำคัญคือ สวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ ๕๕.๘๘% รองลงมาคือดื่มสุรา ๑๗.๖๕% ดื่มสุราร่วมกับโรคประจำตัว ๑๔.๗๑% และโรคประจำตัว ๑๑.๗๖% ตามลำดับ

นายแพทย์อานวย กล่าวต่อว่า กรมควบคุมโรค มีความห่วงใยประชาชนบางส่วนที่มีความเชื่อว่าการดื่มสุราจะทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยคลายหนาวได้ ซึ่งในความเป็นจริงความรู้สึกอุ่นจรร้อนวูบวาบในช่วงแรกหลังดื่มสุรานั้น เกิดจากเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว อันจะมีผลทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนและน้ำออกทางผิวหนัง จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลง และหากดื่มจนเมาหลับไปโดยไม่ได้อุณหภูมิร่างกายให้อบอุ่นอย่างเพียงพอ อาจทำให้เสียชีวิตเนื่องจากภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้

ทั้งนี้ ขอแนะนำการปฏิบัติตนของประชาชนในภาวะอากาศหนาว ดังนี้ ๑.ควรเตรียมความพร้อมดูแล ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ เป็นต้น และดื่มเครื่องดื่มที่สามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้ รวมถึงทาน้ำมันมะพร้าว โยเกิร์ต รักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง และทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน ๒.เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อม และทำความสะอาดเสื้อผ้าหรือผ้าห่มกันหนาว โดยเฉพาะเสื้อผ้ามือสองให้แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือต้ม เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง ๓.งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดในช่วงภาวะอากาศหนาว เนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น

๔.ระมัดระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่นๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง ๕.ในช่วงภาวะอากาศหนาวอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ และอื่นๆ บางครั้งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ควรดูแลร่างกายแข็งแรงและรักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น และ ๖.หมั่นดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และอาศัยอยู่ในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมในภาวะอากาศหนาวได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุ เด็ก ผู้พิการ และมีโรคประจำตัว ที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ประชาชนที่มีความสนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒

\*\*\*\*\*

ข้อมูลจาก : สำนักโรคระบาดวิทยา/สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๓๘๕๗ / โทรสาร ๐-๒๕๙๐-๓๓๘๖ วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๘

แหล่งข่าวโดย » กรมควบคุมโรค  
(๙ ธันวาคม พุศ ๙, พ.ศ ๒๕๕๘ ๑๓:๕๓:๔๑)