



ข่าวประชาสัมพันธ์ จากกรมประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๖-๗ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๗๔๔๕
อินเทอร์เน็ต www.prd.go.th

ข่าวที่ ๓๕๑ / ๒๕๕๕
วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

กรมควบคุมโรค เตือนระวังสุขภาพเจออากาศ ๓ ฤดู ๑ วัน

จากสภาพอากาศแปรปรวน ๓ ฤดูใน ๑ วัน ทางกรมควบคุมโรค (คร.) เตือนให้ประชาชนระมัดระวังสุขภาพ เพราะจะทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทันและป่วยง่าย ซึ่ง นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค (คร.) ให้สัมภาษณ์ถึงกรณีดังกล่าว เมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายนว่า ช่วงนี้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงทั้งอากาศร้อน ฝนตก หนาวเย็น แต่จะมากไปทางอากาศเย็นมากกว่า เนื่องจากฝนตก ทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทัน และหากร่างกายไม่แข็งแรง ไม่มีการดูแลร่างกายอย่างดีพอแล้วย่อมป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะโรคไข้หวัด ไปจนถึงโรคไข้หวัดใหญ่ และอาจลุกลามถึงโรคปอดบวม จะพบมากในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๒ ขวบ เนื่องจากเป็นวัยที่ไม่ดูแลตัวเอง การวิ่งเล่นมากเกินไป หรือการตากฝนจนร่างกายเปียกปอนก็ง่ายต่อการป่วยด้วย

นพ.พรเทพกล่าวว่า ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา รายงานตัวเลขผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ พบผู้ป่วย ๕๔,๓๐๔ ราย โรคปอดบวมตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๒๕ พฤศจิกายน พบผู้ป่วย ๑๗๗,๙๑๓ ราย ช่วงนี้จึงควรระมัดระวังร่างกายเป็นพิเศษ ต้องทำร่างกายให้อบอุ่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

“ปัญหาคือการนอนหลับมักนิยมนอนในห้องปรับอากาศ การนอนลักษณะนี้จะทำให้เกิดความแห้งชื้น เมื่อร่างกายเจอทั้งอากาศแห้งและชื้นจะทำให้ป่วยเป็นไข้หวัดง่าย ควรปรับอุณหภูมิในห้องปรับอากาศไปที่ ๒๖ องศาเซลเซียส และควรมีน้ำ ๑ แก้ว หรือผ้าชุบน้ำไว้ในห้องนอน ๑ ผืน เพื่อดูดซับความแห้งจะช่วยเกิดการหมุนเวียนได้ทางหนึ่ง ส่วนคนที่นอนในห้องปกติที่ใช้พัดลมขอเตือนว่าไม่ควรจ่อพัดลมกับร่างกายโดยตรง เพราะจะทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทัน แต่ควรหันไปทางมุมห้อง หรือทางหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท” นพ.พรเทพกล่าว

12 S.A. 2555