



ข่าวประชาสัมพันธ์ จากกรมประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๗ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๗๔๔๕

อินเทอร์เน็ต www.prd.go.th

ข่าวที่ ๑๙๙ / ๒๕๕๕
วันที่ ๒๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

สูงวัยความรู้สึกซ่าเลี้ยงได้ 'ลมหนาว'

สภาพอากาศหนาวเย็นในขณะนี้ ประชาชนจะเสี่ยงเจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวมได้ง่าย เนื่องจากเชื้อไวรัสเจริญเติบโตได้ดี และสภาพอากาศแห้ง ที่น่าห่วงคือ กลุ่มผู้สูงอายุ

นายแพทย์ ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ว่า สภาพอากาศหนาวเย็นในขณะนี้ ประชาชนจะเสี่ยงเจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวมได้ง่าย เนื่องจากเชื้อไวรัสเจริญเติบโตได้ดี และสภาพอากาศแห้ง ที่น่าห่วงคือ กลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งขณะนี้ทั่วประเทศมีประมาณ ๘ ล้านคน ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๔๘ เบาหวาน ร้อยละ ๑๖ ซึ่งภัยของสภาพอากาศที่หนาวเย็น อาจมีผลให้โรคประจำตัวที่กล่าวมากำเริบ มีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ที่อากาศหนาวเย็นจัด ขอให้รักษาความอบอุ่นของร่างกายเป็นกรณีพิเศษ สวมเสื้อผ้าที่หนา หรือเครื่องกันหนาวอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเวลากลางคืน เนื่องจากระบบประสาทรับรู้ความหนาวเย็นที่ผิวหนังของผู้สูงอายุจะมีความไวลดลง จึงไม่สามารถตอบสนองต่อความเย็นของอากาศรอบตัวด้วยการหนาวสั่น หรือการหดตัวของกล้ามเนื้อรวมทั้งระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมหลอดเลือดที่ผิวหนังไม่ให้อุณหภูมิร่างกายเย็นเกินไป โดยเลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนอื่นก่อน ทำให้เลือดที่ผิวหนังไม่ไหลเวียนมาให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ก็เสื่อมลงตามอายุขัย ดังนั้น หากปล่อยให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงมากผิดปกติ จะทำให้เลือดมีสภาพหนืดข้น และเส้นเลือดหดตัว ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดในร่างกายไม่ดี หัวใจต้องทำงานเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายหนักขึ้น อาจเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ ได้เน้นย้ำให้ทุกจังหวัด โดยเฉพาะในภาคเหนือ และตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่นๆ ให้ความรู้ประชาชนในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยสวมเสื้อผ้าหนาๆ เครื่องกันหนาว เพื่อรักษาความอบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณที่สำคัญ ๓ ส่วน ได้แก่ ๑. หน้าอก ซึ่งมีหัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ๒. ลำคอ ในที่ที่หนาวมากควรใช้พันผ้าพันคอ และ ๓. ที่ศีรษะ ควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย นอกจากนี้ ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและครบหมู่ เพิ่มอาหารประเภทแป้งและไขมัน เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย ยกเว้นผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำธรรมดาบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
