

สารแนะนำสู่เทศบาลตำบลดอนเจดีย์

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว



“กรมควบคุมโรค” แนะนำประชาชนปฏิบัติตาม 3 มาตรการ ‘รู้เตรียม-รู้ระวัง-รู้สะอาด’ ดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาว ขณะที่สภาพอากาศแห้ง อาจก่อให้เกิดโรคผิวหนังได้

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว กรมควบคุมโรค จึงมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน เพราะจากสภาวะอากาศเช่นนี้อาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายต่างๆ แทรกซ้อนได้ง่าย โดยเฉพาะใน 3 กลุ่มเสี่ยง คือ 1.กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี 2.กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และ 3.กลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต และโรคโลหิตจาง เป็นต้น เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จะเจ็บป่วยง่าย และเมื่อป่วยแล้ว อาการมักรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนปฏิบัติตาม 3 มาตรการ คือ รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด โดยใช้หลัก 555 ได้แก่ 5 เตรียม 5 ระวัง และ 5 สะอาด ดังนี้

รู้เตรียม-รู้ระวัง-รู้สะอาด

“รู้เตรียม” คือ รู้จักเตรียมตัวเองให้พร้อมก่อนเข้าสู่ฤดูหนาวประกอบด้วย 5 สิ่งควรเตรียม ได้แก่ 1.เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว 2.เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น 3.เตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว 4.เตรียมฟังข้อมูลข่าวสาร เรื่องการประกาศภัยหนาว และ 5.เตรียมตัว โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเสี่ยงควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

“รู้ระวัง” คือ รู้จักระวังสิ่งที่อยู่รอบตัวที่อาจก่อให้เกิดโรคและภัยสุขภาพ ประกอบด้วย 5 สิ่งควรระวัง ได้แก่ 1.ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ 2.ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น 3.ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาท ทำให้มีอาการง่วงซึมเร็วและอาจหมดสติ โดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ 4.ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก เพราะอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลงทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้ และ 5.ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กอ่อนจนหมด

“รู้สะอาด” คือ รู้จักรักษาความสะอาดในตัวเอง 5 สิ่งควรสะอาด ได้แก่ 1.ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว 2.ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย 3.ล้างมือให้สะอาด 4.มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด และ 5.ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

อากาศแห้ง-ระวังโรคผิวหนังคุกคาม

โรคที่เกิดจากสภาพอากาศที่แห้งก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน เพราะทำให้เกิดอาการทางผิวหนัง โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ ผิวหนังแห้ง แดง คัน และอักเสบ เป็นต้น ซึ่งสามารถพบได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบได้บ่อยในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เพราะเด็กเล็กผิวหนังของร่างกายยังไม่มีการพัฒนาสมบูรณ์เหมือนผิวหนังของผู้ใหญ่ จึงบางแต่จะชุ่มชื้นมากกว่าผู้ใหญ่ และในวัยผู้สูงอายุจะมีเซลล์ผิวหนังที่เริ่มเสื่อมถอยตามอายุ ทำให้ผิวมีความ

บางและแห้งมากขึ้น ทำให้ผิวของคนทั้งสองวัยนี้มีโอกาสแห้งและแตกได้ง่ายกว่าคนในวัยอื่นๆ เช่น บริเวณแก้มและใบหน้า แขนและขา เป็นต้น สำหรับการดูแลผิวหนัง ถ้าผิวเริ่มแตกหรืออากาศไม่หนาวเย็นแห้งมาก ก็สามารถจะใช้โลชั่นหรือครีมก็ได้ผลดี แต่ถ้าผิวแห้งมากๆ หรือผิวแตก คัน และอักเสบมาก อาจต้องใช้น้ำมันหรือซีดีฟี่ที่จะช่วยปกป้องความชุ่มชื้นของผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น

เทคนิคการดูแล “ผิว”

สำหรับการทำความสะอาด ควรดูแลผิวตามปกติ หรืออาจลดการชะล้างฟอกสบู่ลงบ้าง ในช่วงที่อากาศแห้งและหนาวเย็น ควรเลือกใช้สบู่เด็กที่อ่อนกว่าหรือสบู่ที่มีส่วนผสมของครีมในเนื้อของสบู่ หลังอาบน้ำเสร็จควรทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวก็จะช่วยลดอาการผิวแห้งและแตกได้ ที่สำคัญเมื่อเกิดอาการคันที่ผิวหนัง อย่าเกา เพราะการเกามากๆ บ่อยๆ แรงแงๆ ทำให้เกิดการระคายเคือง อักเสบ อาจเกิดเป็นแผลที่ผิวหนังได้ และทำให้เกิดการลุกลามมากขึ้น ควรหยุดหรือชะลอการเกา ด้วยการลูบเบาๆ และตัดเล็บมือให้สั้นที่สุด

หากประชาชนมีอาการคันและเกิดการอักเสบที่ผิวหนังอย่างรุนแรง หรือมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทันท่วงที และให้อาการคันหรืออักเสบบรรเทาลดน้อยลง ถ้ามีข้อสงสัยถึงอาการของโรคและวิธีปฏิบัติ สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ [1422](tel:1422) และศูนย์ปฏิบัติการกรมควบคุมโรค โทรศัพท์ [0-2590-3333](tel:0-2590-3333)

