



บทความออนไลน์

มาตรการดูแลสุขภาพรับหน้าหนาว



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

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว กรมควบคุมโรค จึงมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน เพราะจากสภาวะอากาศเช่นนี้อาจส่งผลให้เกิดโรคภัยต่างๆ 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 ทำให้มีอาการง่วงซึมเร็ว และอาจหมดสติ โดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ 4.ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก เพราะอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้ และ 5.ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อผ้าคลุมศีรษะเด็กก่อนจนหมด

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

อากาศแห้ง-ระวังโรคผิวหนังคุกคาม

อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวต่อไปว่า โรคที่เกิดจากสภาพอากาศที่แห้งก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน เพราะทำให้เกิดอาการทางผิวหนัง โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ ผิวหนังแห้ง แดง คัน และอักเสบ เป็นต้น ซึ่งสามารถพบได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบได้บ่อยในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เพราะเด็กเล็กผิวหนังของร่างกายยังไม่มีการพัฒนาสมบูรณ์เหมือนผิวหนังของผู้ใหญ่ จึงบางแต่จะชุ่มชื้นมากกว่าผู้ใหญ่ และในวัยผู้สูงอายุ จะมีเซลล์ผิวหนังที่เริ่มเสื่อมถอยตามอายุ ทำให้ผิวมีความบางและแห้งมากขึ้น ทำให้ผิวของคนทั้งสองวัยนี้มีโอกาสแห้งและแตกได้ง่ายกว่าคนในวัยอื่นๆ เช่น บริเวณแก้มและใบหน้า แขนและขา เป็นต้น สำหรับการดูแลผิวหนัง ถ้าผิวเริ่มแตกหรืออากาศไม่หนาวเย็นแห้งมาก ก็สามารถจะใช้โลชั่นหรือครีมก็ได้ผลดี แต่ถ้าผิวแห้งมากๆ หรือผิวแตก คัน และอักเสบมาก อาจต้องใช้น้ำมันหรือขี้ผึ้งที่จะช่วยปกป้องความชุ่มชื้นของผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น



เทคนิคการดูแล “ผิว”

สำหรับการทำความสะอาด ควรดูแลผิวตามปกติ หรืออาจลดการชะล้างฟอกสบู่ลงบ้างในช่วงที่อากาศแห้ง และหนาวเย็น ควรเลือกใช้สบู่เด็กที่อ่อนกว่าหรือสบู่ที่มีส่วนผสมของครีมในเนื้อของสบู่ หลังอาบน้ำเสร็จควรทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวก็จะช่วยลดอาการผิวแห้งและแตกได้ ที่สำคัญเมื่อเกิดอาการคันที่ผิวหนัง อย่าเกา เพราะการเกามากๆ บ่อยๆ แรงๆ ทำให้เกิดการระคายเคือง อักเสบ อาจเกิดเป็นแผลที่ผิวหนังได้ และทำให้เกิดการลุกลามมากขึ้น ควรหยุดหรือชะลอการเกา ด้วยการลูบเบาๆ และตัดเล็บมือให้สั้นที่สุด

“หากประชาชนมีอาการคันและเกิดการอักเสบที่ผิวหนังอย่างรุนแรง หรือมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทัน่วงที และให้อาการคันหรืออักเสบบรรเทาลดน้อยลง ถ้ามีข้อสงสัยถึงอาการของโรคและวิธีปฏิบัติ สามารถติดต่อได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 1422 และศูนย์ปฏิบัติการกรมควบคุมโรค โทรศัพท์ 0-2590-3333” ดร.น.พ.พรเทพ กล่าว

ที่มา : เว็บไซต์แนวหน้าออนไลน์

หนาวสนุกสุขภาพใจได้ ไม่ว่าหนาวไหนก็ Happy ได้ด้วยสุขภาพแบบพิตเปรี๊ยะ

เรื่อง : วิไลลักษณ์ @Momypedia

ลมหนาวมาแล้วจ้า!!! หลายคนคงได้สัมผัสกับลมหนาวกันบ้างแล้วใช่ไหมคะ ถึงอากาศจะดีแค่ไหนก็อย่าผลอตัวผลอใจไปยืนรับลมหนาวจนไม่สบายเชียวนะคะ เพราะเดี๋ยวป่วยยาวไปถึงปีใหม่จะอดเที่ยวกันพอดี

เพื่อไม่ให้หน้าหนาวนี้ต้องมีใครนั่งสั่งน้ำมูกจนจมูกแดง หรือนอนซมพิซโซ่อยู่แต่บ้าน เรามาเตรียมตัวพิตสุขภาพให้ดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ากันดีกว่า จะได้สนุกกับหน้าหนาวได้อย่างเต็มเหนี่ยวไปเลย

1. อย่าปล่อยให้ผิวแห้ง อากาศแห้งเย็นมักจะทำให้ผิวเราแห้งกร้าน หรือแตกเป็นขุย ฉะนั้นครีมทาผิวจึงสำคัญค่ะ เลือกครีมที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์สูง หรือมีน้ำมันเล็กน้อย ครีมแบบนี้จะช่วยกักเก็บ และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวในช่วงหน้าหนาวได้เป็นเลิศ แต่สำหรับเจ้าตัวน้อย ก็ให้ใช้เบบี้ออยล์ทาผิวหลังอาบน้ำจะดีที่สุด เพราะไม่ระคายเคืองผิว ไม่มีน้ำหอม แต่อย่าทาเยอะไปนะคะไม่งั้นลูก ๆ อาจจะเป็นหมูน้อยอาบน้ำมันไปซะก่อน หรือคุณแม่จะใช้ด้วยก็ได้ค่ะ

2. ใส่ใจเรื่องอาหาร แน่นนอนคะว่าเย็น ๆ หนาว ๆ แบบนี้ต้องคู่กับอาหารอุ่น ๆ ร้อน ๆ ดังนั้นควรเลือกทานอาหารร้อน เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ส่วนใครที่ยังชอบทานของเย็น ๆ พวกไอศกรีม น้ำแข็งไส



หรือน้ำเย็น ๆ อยู่สักก็ ลองลดลงบ้าง ถ้าไม่อยากเป็นหวัดหรือปวดท้อง เพราะกระเพาะและกล้ามเนื้อมีการหดตัวอย่างรวดเร็ว

3. ทำความสะอาดที่นอน อันนี้สำคัญค่ะ เพราะหน้าหนาวแบบนี้เราจะชอบซุกตัวกับที่นอนแบบสุกๆ อูรกันเกินไป แต่ในหน้าหนาวแบบนี้ละคะที่ซุกเครื่องนอนของเรามักจะมีกลิ่นอับ ไรฝุ่น ดังนั้นหมั่นเอาชุดเครื่องนอนทั้งหลายแหล่มาซักตาก หรือผึ่งแดดอยู่เสมอ เพราะในหน้าหนาวที่ผิวเราแห้งอยู่แล้ว เราอาจจะไปแพ้ไรฝุ่นจากที่นอนจนทำให้เกิดอาการคัน เป็นแผล หรือมีปัญหาโรคผิวหนังได้นะ

4. ระวังโรคหน้าหนาวทั้งหลาย ไม่ว่าจะหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัดเยอรมัน อีสุกอีใส อุจจาระร่วง รวมไปถึงอาการผื่นคัน ไมเกรน ปวดเกร็งตะคริว ถ้าพบว่ามีอาการน่าสงสัย เช่น ตัวร้อนต่อเนื่องไข้ไม่ลด ต้องเสียต่อเนื้อ หรือผิวหนังเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน อาจจะต้องฉีดยาไปหน่อยแต่คุ้มไว้ดีกว่าแก้เพราะโรคร้ายสมัยนี้รุนแรงขึ้นทุกวันนะคะ

5. อย่าใช้ยาฆ่า ๆ ถ้าเกิดป่วยแบบไม่ทันตั้งตัว ไหนจะแพ้อากาศจามไม่หยุด น้ำมูกไหล เป็นหวัดตัวร้อน ผื่นคัน หรือผิวแห้งแตกกรนแรงจนมีอาการเจ็บหรือมีเลือดซึม อย่าพยายามใช้เองเชียวนะ ควรพบแพทย์เพื่อดูอาการ และรับยา เพราะยาตัวเดียวกันไม่ได้ใช้ได้กับทุกคนที่แม้จะเหมือนอาการเหมือนกัน

6. ชุดยังชีพ ไม่ว่าจะเสื้อกันหนาว เสื้อแขนยาว ผ้าพันคอ ถุงเท้า หรือแม้แต่ถุงมือ ของพวกนี้ต้องเตรียมไว้เสมอ โดยเฉพาะตอนกลางคืน ถ้าอากาศหนาวมากก็ควรใส่ถุงเท้านอนตลอด เพราะบริเวณเท้าเราจะรับความเย็นไว้มากที่สุด และจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็วจนทำให้ไม่สบายได้

7. กระเป๋าน้ำร้อน ไม่ได้เวอร์นะคะ แต่ควรมีไว้บ้างถึงจะดี ปัจจุบันมีกระเป๋าน้ำร้อนขนาดพกพาเล็ก ๆ ถ้าวินไหนรู้สึกหนาวมากจนชุดยังชีพก็เอาไม่อยู่แล้ว ให้เทน้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนแล้วพกติดตัวไปเลย ถือไว้ให้อุ่นมือ หรือเอาไปซุกไว้ในตัวก็ช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายได้ดี

8. ออกกำลังกายอย่าได้ขาด หน้าหนาวแล้วก็อย่าฉวยโอกาสที่เกียจไปออกกำลังกาย ยิ่งหนาวก็ยิ่งต้องออกกำลังกายให้ร่างกายได้อบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะถ้าเราเอาแต่นอนซุกผ้าห่มสบายใจ ไหนจะอ้วนเออ ไหนกล้ามเนื้อจะอ่อนแรงเออ แล้วยังจะทำให้รู้สึกเหนื่อยง่ายด้วย ดังนั้นออกกำลังกายกันเถอะ

9. รักษาความสะอาดของร่างกาย ซ้อนนี้ขอไว้เลยว่าอย่าลืม ถึงจะหนาวแค่ไหนก็ต้องอาบน้ำเสมอ เพราะร่างกายเราไปเจอสิ่งสกปรกภายนอกมาเยอะ อาจเกิดการสะสมเชื้อโรคจนนำไปสู่อาการเจ็บป่วยได้ แต่ถ้าหนาวจนทนไม่ไหวจริง ๆ ก็แนะนำให้ทำน้ำอุ่นผสมน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ทำความสะอาดร่างกาย แล้วใช้ผ้าขนหนูชุบมาเช็ดทำความสะอาดร่างกายแทนได้ ทางที่ดีที่สุดคือต้องอาบน้ำให้สะอาด

แค่นี้ไม่ยากเลยใช่ไหม ไม่ว่าจะทำหมดทุกข้อหรือเลือกทำแค่บางข้อ ก็ขอให้ทุกคนครบถ้วนแบบสุขภาพดีกันตลอดหน้าหนาว

ที่มา <http://health.kapook.com/view18468.html>

