

การดูแลสุขภาพในหน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

มีโรคใดบ้างที่พบบ่อยในฤดูหนาว

ในช่วงฤดูหนาวเราอาจเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส บางคนที่เป็นโรคมุมิแพ้อยู่เดิม โดยเฉพาะแพ้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบ้าน เช่น ขนของสัตว์เลี้ยง ตัวไรในฝุ่นก็อาจมีอาการแพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการจาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้วก็อาจมีอาการหอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะถ้าติดไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย นอกจากนี้ปัญหาเรื่องผิวหนังก็เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย เช่น ผิวแห้งคันหลังอาบน้ำซึ่งพบบ่อยมากในผู้สูงอายุซึ่งมีไขมันใต้ผิวหนังน้อยและต่อมไขมันก็ทำงานลดลงตามอายุ หรือคนที่ผิวแห้งอยู่เดิมก็อาจคันมากหรือผิวลอกไปเลย บางรายที่เป็นผื่นผิวหนังแพ้อากาศเย็นก็อาจทำให้มีผื่นแพ้อากาศเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ

ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้ทางระบบหายใจ เช่น ไอ จาม ทำให้เชื้อโรคกระจายออกมาในอากาศ หรือจากการที่มีสัมผัส น้ำลายของผู้ป่วยเป็นนอยตามที่ต่าง ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได แก้วน้ำ แลวมือเราไปสัมผัสแล้วผลไปจับจมูก จับหน้าของเราทำให้เชื้อโรคเข้าจมูกหรือตาได้

ส่วนอาการโรคมุมิแพ่เกิดจากการที่เรามีโอกาสมากขึ้นในการอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งที่เราแพ้ เช่น พอฤดูหนาว เราและสัตว์เลี้ยงอาจอยู่ในบ้านมากขึ้น ถ้าเราแพ้ขนสัตว์อาจทำให้เรามีอาการมากขึ้น หรือเรานอนมากขึ้นในฤดูหนาวทำให้แพ้ตัวไรในฝุ่นตามที่นอน หมอน มุ้งมากขึ้น สำหรับอาการผื่นแพ้อากาศเย็นหรือคันตามผิว คัน แห้ง ลอกนั้นเกิดจากอากาศที่เย็นโดยตรง

โรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่พบว่าผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุดในฤดูหนาว เพราะเป็นโรคที่อาจเกิดผลแทรกซ้อนได้ และอาจมีผลกระทบต่อประชาชนจำนวนมากได้ โดยเฉพาะถ้ามีการระบาด โดยประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ปีละ 20,000 – 50,000 คน/ปี บางรายเสียชีวิต มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัวมากจนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือหยุดงาน และมีบางรายที่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ทำให้ต้องนอนโรงพยาบาล หรือบางรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งมักเป็นผู้ป่วยสูงอายุแต่พบไม่บ่อย เสียชีวิตปีละไม่กี่รายจากจำนวนคนที่ป่วยหลายหมื่นคน สำหรับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่จะคล้าย ๆ กับโรคไข้ชนิดอื่น ๆ คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ระคายคอ แต่ถ้ามีไข้มากหรือปวดเมื่อยตามตัวมากต้องระวังว่าอาจเป็นไข้หวัดใหญ่ได้โดยโรคนี้พบได้ทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ แต่ถ้าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ หรือมีโรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืดอยู่เดิม หรือมีโรคเรื้อรังที่ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อย ๆ เช่น ไตวาย เบาหวาน โรคหัวใจ และผู้ที่ภูมิคุ้มกันไม่ดี เช่น ใตยากดภูมิคุ้มกันอยู่อาจมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน คือ ปอดอักเสบติดเชื้อจากไข้หวัดใหญ่เองหรือจากเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้มาก

วิธีการรักษา

โรคไข้วัดใหญ่โดยทั่วไปจะหายเองภายใน 1-2 สัปดาห์ หรือให้การรักษาตามอาการ คือช่วงที่มีไข้ก็รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล เช็ดตัวบ่อย ๆ พักผ่อนมาก ๆ ไม่ตรากตรำทำงานหนัก ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ถ้าสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าหยุดงด และรับประทานยาลดอาการต่าง ๆ เช่น ถ้าเอ็กก็รับประทานยาแก้อาการ มีน้ำมูกก็รับประทานยาลดน้ำมูก เป็นต้น ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาลดไข้แอสไพริน เนื่องจากอาจเกิดตับวายและสมองอักเสบได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการมาก เช่น หอบเหนื่อย ซึม โดยเฉพาะในผู้สูงอายุซึ่งอาจมีไข้ อ่อนเพลียโดยอาการไม่ชัด และมีอาการซึม สับสน ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง อาจต้องรับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อเฝ้าระวังและรักษาอย่างใกล้ชิด ซึ่งอาการดังกล่าวจะพบเป็นส่วนน้อย สำหรับยาฆ่าเชื้อไข้วัดใหญ่โดยเฉพาะมักไม่ต้องใช้ เพราะโรคจะหายได้เอง จึงใช้เฉพาะในรายที่อาการรุนแรงเท่านั้น

ความจำเป็นในการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้วัดใหญ่

แนะนำให้ฉีดเฉพาะในรายที่มีโอกาสเกิดผลแทรกซ้อนจากโรคสูง ส่วนในคนทั่วไปยังไม่แนะนำให้ฉีดเนื่องจากวัคซีนได้ผลประมาณร้อยละ 70-90 แต่ในผู้สูงอายุอาจได้ผลน้อยกว่านี้ สาเหตุของการที่ได้ผลน้อยกว่าวัคซีนชนิดอื่น ๆ เนื่องจากเชื้อไวรัสไข้วัดใหญ่มีการกลายพันธุ์ตลอดเวลา โดยควรฉีดวัคซีนก่อนถึงช่วงที่จะมีการระบาดของโรค เนื่องจากเมื่อฉีดไปแล้ว 2 สัปดาห์ ร่างกายจะเกิดภูมิคุ้มกันโรคได้ และภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นอยู่ได้ 1 ปี ฉะนั้นต้องฉีดปีละครั้ง สำหรับกรณีที่ต้องฉีดวัคซีนได้แก่ 1. ผู้สูงอายุ อายุมากกว่า 65 ปี 2. ผู้ที่โรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด 3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังอื่นๆ เช่นโรคไต โรคเบาหวาน 4. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมถึงผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันด้วย 5. เด็กอายุ 6 เดือน - 8 ปี ที่รับประทานยาแอสไพรินเป็นประจำ เนื่องจากถ้าป่วยเป็นไข้วัดใหญ่อาจเกิดตับอักเสบและสมองอักเสบได้ 6. ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 และ 3 7. ผู้ที่ต้องทำงานใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ที่ทำงานในสถานดูแลผู้ป่วยสูงอายุ เป็นต้น

การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวอย่างไร

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดีจะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง โดยทั่วไปควรปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอและครบหมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอไม่ตรากตรำทำงานหนักจนเกินไป
2. อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัดโดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้วัดใหญ่
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้วัดใหญ่ และไม่ควรร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ซอน
5. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู แก้วน้ำ เป็นต้น แล้วไปสัมผัสบริเวณหน้าตา โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้ออื่น ๆ
6. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย
7. หากเป็นไข้วัดหรือไข้วัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

8. สำหรับปัญหาเรื่องผิวหนัง เราควรให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก อาจไม่ต้องอาบน้ำวันละสองครั้งเหมือนฤดูอื่น หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว หลังจากเช็ดตัวหมาด ๆ ในกรณีที่มีปัญหาหริมฝีปากแตก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ

ทุกคนจึงควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพให้ดีตลอดเวลาเพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่คุ้มค่าที่สุด และไม่มีใครรู้ว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ หากเมื่อเราป่วยอาจเป็นมากกว่าคนที่มีความพื้นฐานสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ที่อายุยังไม่มาก ก็ควรดูแลสุขภาพให้ดีเช่นเดียวกัน เพราะสุขภาพที่ดีในตอนอายุน้อยจะเป็นเกราะป้องกันโรคตอนอายุมากขึ้น

สมุนไพรมะขาม



เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ต้องดูแลสุขภาพด้วยหลักง่ายๆ ของการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปคือ ต้องดูแลร่างกายให้ได้รับความอบอุ่น เริ่มกันตั้งแต่การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การทำความสะอาดร่างกาย ตลอดจนการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย ซึ่งมีคำแนะนำดีๆ มาฝาก

- ฤดูหนาวรับประทานอะไรดี

สำหรับ การรับประทานอาหารในช่วงฤดูหนาว สาวๆ

อย่างเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนและปรุงเสร็จใหม่ๆ ควรมีรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย และรสเผ็ด เช่น แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก แกงป่า สะเดาน้ำปลาหวาน และน้ำพริก เพราะธรรมชาติจะปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรในฤดูต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน ในฤดูหนาว มักจะมีสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น สะเดา ซึ่งมีรสขม เมื่อกินแล้วจะช่วยแก้ไข้ ทำให้เจริญอาหาร ขี้เหล็กมีสรรพคุณช่วยระบาย ดอกแคแก้ไข้หัวลม ซึ่งสาว WP ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาล

ส่วนการเลือกเครื่องดื่มในช่วงหนาวหนาวนี้ ควรจะเป็นเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น น้ำขิง ชาสมุนไพร เพื่อช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการไอ แก่หวัด ซึ่งป้องกันการเป็นหวัดในช่วงนี้ได้อีกทางหนึ่งด้วย

- หนาวหนาวควรดูแลร่างกายอย่างไร

ดูพยากรณ์อากาศที่หนาวเย็น เราควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่นและเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา

แต่บางครั้งการอาบน้ำอุ่นจะทำให้ผิวแห้งงายกว่าอาบน้ำเย็น

เพราะน้ำมันที่ผิวหนึ่งจะถูกชะล้างออกไป รวมทั้งความชื้นของอากาศที่ลดลง

ก็จะเพิ่มให้ผิวแห้งแตกและคันไตงาย ดังนั้น สาวๆ

ควรดูแลร่างกายในช่วงหนาวหนาวนี้เป็นพิเศษ

โดยสามารถนำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ดูแลผิวพรรณ อย่าง น้ำมันงา ขมิ้นชัน ผิวมะนาว และผิวมะกรูด

- สมุนไพรดูแลผิวพรรณ

- น้ำมันงา นำมาดัดประมาณ 1 ถ้วย โขลกให้ละเอียด

บีบเอาน้ำมันจากงาเก็บไว้ในขวด ทาผิวตอนเช้าและก่อนนอน น้ำมันงาจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดอาการแห้งแตกและคัน

- ขมิ้นชัน มีสรรพคุณช่วยลดอาการคันและช่วยลดอาการผดผื่นตามผิวหนัง

เพียงนำขมิ้นชันสดมาล้างสะอาด โขลกให้ละเอียด บีบน้ำที่ได้นำมาทาผิว หลังอาบน้ำเช้า-เย็น แต่อาจจะมีสีของขมิ้นติดตามเสื้อผ้าที่สวมใส่

- ผิวมะกรูด นำมันที่ผิวของมะนาวและมะกรูด จะช่วยเคลือบผิว ให้ชุ่มชื้น

ลดอาการคัน ลดการอักเสบ โดยนำมะนาวที่ไซแล้ว ส่วนบริเวณผิวด้านนอกของมะนาว

มาทาผิวบริเวณที่แห้งคัน เชา-เย็น ก็จะช่วยลดอาการคันได้

- การดูแลสุขภาพด้วยการอาบน้ำสมุนไพร

การอาบน้ำอุ่นในฤดูหนาวจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

เพราะในฤดูหนาว คนส่วนใหญ่มักจะเป็นหวัด คัดจมูก และคันตามผิวหนัง

ซึ่งหากนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการคัน มาต้มอาบแทนน้ำเปล่า

ก็จะช่วยบรรเทาอาการคันได้ดี สมุนไพรที่หาได้ง่าย ที่ควรนำมาต้มมีดังนี้

ยอดผักบุ้ง จำนวน 5 ยอด ใช้รักษาอาการคัน

ใบมะกรูด จำนวน 3-5 ใบ แก้วเวียง ช่วยให้อาการเจ็บป่วย

ใบมะขาม/ใบสมป่อย 1 กำมือ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยให้ผิวหนังสะอาด

ต้นตะไคร้ จำนวน 3 ต้น บำรุงธาตุไฟ

หัวไพล จำนวน 2-3 หัว ลดอาการอักเสบ ปวด บวม

ใบหนาด จำนวน 3-5 ใบ ช่วยบำรุง แกโรคผิวหนัง นำเหลือง

หัวขมิ้นชัน จำนวน 2-3 หัว ช่วยสมานแผล แก่คันตามผิวหนัง

กกรบูร จำนวน 15 กรัม ช่วยบำรุงหัวใจ

หัวหอมแดง จำนวน 3-5 หัว แก่หวัดคัดจมูก

เพียง นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มรวมกัน ผสมน้ำเย็นให้พออุ่น แล้วนำมาอาบ

สรรพคุณของสมุนไพรที่จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการคันตามผิวหนัง

ช่วยให้หายใจโล่ง แคนี่สาวๆ ก็จะมีรูสึกสบายตัว ไม่ต้องกังวลกับฤดูหนาวแล้ว ขอมาจาก อ.ส.ม.ท.

