

ระวังอากาศหนาวทำให้เลือดหนืด!!

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2551

ระวังอากาศหนาวทำให้เลือดหนืด



ในช่วงหน้าหนาวแบบนี้ก็มักจะเจอโรคต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นหวัด หรืออื่น ๆ อีกมกมากมาย และนอกจากนี้อาจจะทำให้เลือดหนืดได้อีกด้วย ลองมาดูนะคะว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร...

โดย นพ.ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า ขณะนี้สภาพอากาศเริ่มหนาวเย็น อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ทำให้เจ็บป่วยง่าย โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ รวมถึงปอดบวมด้วย อาการเบื้องต้นคอจะแห้ง เจ็บคอ เพราะฤดูหนาวอากาศแห้ง ฝุ่นละอองมาก โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มเสี่ยงสูง เนื่องจากร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่ำ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ต้องสวมเสื้อผ้าให้ความอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ

"สภาพอากาศที่มีความหนาวเย็น

หากใส่เสื้อผ้าให้ความอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ จะมีผลทำให้ระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี อาจทำให้ข้ออักเสบได้ เนื่องจากความเย็นจะทำให้เลือดมีความหนืด หัวใจต้องทำงานหนักเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกายหนักขึ้น ที่น่าห่วงก็คือเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ ที่อยู่ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่นๆ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตสูงที่สุด เนื่องจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายของเด็กยังทำงานไม่เต็มที่ อุณหภูมิร่างกายเด็กจึงเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพอากาศ ในปีที่ผ่านมา มีรายงานเสียชีวิตแล้ว 1 ราย" นพ.ปราชญ์กล่าว

นพ.สุเมศักดิ์ ภักทรกุลฉวีชัย ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กล่าวว่า สิ่งที่ต้องระวังในช่วงฤดูหนาวอีกเรื่องหนึ่งคือ ความเปียกชื้น โดยการอาบน้ำหรือชำระล้างตัวเด็ก ควรใช้น้ำอุ่นๆ และอาบน้ำในบริเวณที่ไม่มีลมโกรก เลือกเวลาทำอากาศไม่เย็นมาก เช่น ตอนบ่าย ส่วนในเด็กเล็กให้หมั่นเปลี่ยนผ้าอ้อม เมื่อเด็กปัสสาวะหรืออุจจาระเปียกจะ

นอกจากนี้ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทแป้งและไขมัน เช่น ข้าว กล้วยเตี๋ยว เนื้อสัตว์ติดมัน

ซึ่งจะช่วยสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย เด็กทารกควรหิกันนมแม่เพราะนอกจากเด็กจะได้รับภูมิต้านทานโรคจากนมแม่แล้ว การที่แม่โอบอุกขณะกินนมยังสร้างความอบอุ่นให้กับเด็กด้วย ส่วนเด็กโตนอกจากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ทำให้ริมฝีปากและผิวหนังไม่แห้งแตก