

สาธารณสุขหวั่นปชช.ป่วย แฉะดูแลสุขภาพช่วงหน้าหนาว

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า สภาพอากาศหนาวเย็นในขณะนี้ ประชาชนจะเสี่ยงเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อมากขึ้น เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม อูจจาระร่วง หัด หัดเยอรมัน อีสุกอีใส เป็นต้น เนื่องจากช่วงอากาศหนาวเย็น อาจมีการดูแลสุขอนามัยที่ไม่ดี ไม่หมั่นล้างมือ และทำความสะอาดร่างกายไม่ดีพอ ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น ที่น่าห่วงคือกลุ่มผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว จากข้อมูลการเฝ้าระวังการเสียชีวิตเนื่องจากอากาศหนาว สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง 1 ตุลาคม 2555-2 มีนาคม 2556 ได้รับรายงานผู้เสียชีวิตที่คาดว่าเกี่ยวข้องกับอากาศหนาว 24 ราย โดยการสอบสวนพบเข้าเกณฑ์ 18 ราย เป็นเพศชาย 17 ราย หญิง 1 ราย เสียชีวิตสูงสุดในเดือนมกราคม ร้อยละ 56 ธันวาคม ร้อยละ 39 มีอายุระหว่าง 23-75 ปี กลุ่มที่อัตราการตายสูงสุดคือ 50-54 ปี รองลงมา 35-39 ปี และ 65 ปีขึ้นไป อยู่ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 67 ภาคเหนือร้อยละ 33 จังหวัดที่มีอัตราการตายสูงสุดคือ แพร่ รองลงมาคือ หนองคายและสระแก้ว สถานที่ตายสูงสุดคือ ในบ้านพัก ร้อยละ 50 กระทบ ร้อยละ 28 ที่สาธารณะ ร้อยละ 6 ส่วนอาชีพคือเก็บของเก่า ขายของเร่ร่อน เสียสูงเพราะอาศัยในที่โล่ง ไม่มีห้องนอนเป็นหลักแหล่ง และผ้าห่มไม่เพียงพอ

สำหรับสาเหตุการตาย มากสุดคือไม่ทราบสาเหตุการตาย พบร้อยละ 44 รองลงมา หัวใจวาย

เฉียบพลัน ร้อยละ 22 พิษสุราเรื้อรัง ร้อยละ 11 โรคประจำตัว เช่น หอบหืด วัณโรค ร้อยละ 11 และภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำร้อยละ 6 ส่วนพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เสียชีวิตคือการขาดเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอร้อยละ 39 ก่อนเสียชีวิตดื่มสุราร้อยละ 29 และการขาดเครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอร่วมกับดื่มสุรา ร้อยละ 19

ด้าน นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่อากาศหนาวเย็นจัด ขอให้รักษาความอบอุ่นของร่างกาย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้มีโรคประจำตัว ที่มีความเสี่ยงภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้ง่าย ควรจัดหาเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้เพียงพอ และอยู่ในที่อาศัยที่เหมาะสม ปกป้องลมหนาวได้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขอนามัยของร่างกาย หมั่นล้างมือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและครบหมู่ เพิ่มอาหารประเภทแป้งและไขมันเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย ปรุงสุกใหม่ๆ สวมเสื้อผ้าหนาๆ เครื่องกันหนาว เพื่อรักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณ หน้าอก ลำคอ ศีรษะและเท้า ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หอบหืด เป็นต้น ควรหมั่นตรวจเช็คค่าความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด หากมีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์ทันที