



ทนายนี้...อย่าลืมดูแลตัวเอง

บางวันหลายภูมิภาคเริ่มเข้าสู่สภาพอากาศที่หนาวเย็นกันแล้ว บางพื้นที่หนาวมาก บางพื้นที่หนาวน้อย แต่สิ่งที่ไม่พียงในช่วงอากาศหนาวๆ แบบนี้คือโรควัยที่มากพร้อมกันอากาศเย็นๆ หลายคนเริ่มที่จะมีอาการหายใจไม่ออก หายใจไม่สะดวก และมีอาการไอ จาม เจ็บคอ ตามมาติดๆ

พญ.รัชวัลย์ เทพวัฒน์สุข อายุรแพทย์ทั่วไป โรงพยาบาลปิยะเวท ออกมาเตือนว่า ในฤดูหนาวแบบนี้ อากาศที่เริ่มเปลี่ยนแปลง เย็นลง ความชื้น ฝุ่น ละอองเกสร หรือแม้แต่ความเครียด รวมถึงการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ล้วนเป็นตัวกระตุ้นให้หลายคนป่วย โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มิโรคประจำตัว อาจทำให้ร่างกายปรับสภาพไม่ทันเนื่องจากมีภูมิต้านทานต่ำ ก็อาจจะทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ เช่น หวัด ภูมิแพ้ เป็นต้น

เนื่องจากเชื้อไวรัสสามารถเจริญเติบโตและแพร่ระบาดได้ดีในช่วงนี้ แม้ไม่มีอาการใช้ตัวไม่ร้อน แต่ถ้ามีเสมหะคั่งค้าง หรือหายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย ก็อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคระบบทางเดินหายใจได้ ซึ่งผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว รวมถึงผู้สูงอายุและเด็กเล็ก มักมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป ดังนั้นการป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจควร

ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ เน้นรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้ ซึ่งมีวิตามินและเกลือแร่ ระวังไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยการล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่แคะ จับ บริเวณจมูก และปากของเรา โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือ สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัด เพื่อ



ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจ

นอกจากนี้โรคผิวหนังบางชนิดก็อาจกำเริบได้ในช่วงอากาศแบบนี้ เช่น ภูมิแพ้ผิวหนัง ผิวจะแห้งมาก คัน แนะนำให้บำรุงผิวอย่าให้แห้ง โดยเด็ดขาด ไม่ควรอาบน้ำที่มีอุณหภูมิสูงหรือร้อนจนเกินไป ใช้เจลอาบน้ำที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์ หมั่นทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิวหลังอาบน้ำเพื่อเป็นการทดแทนหรือเคลือบน้ำไว้กับผิวหนัง ไม่ควรสัมผัสโลชั่นกันแดด เพราะในฤดูหนาวแดดจะมีความรุนแรงกว่าในฤดูอื่นๆ และใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดมิดชิดเพื่อลดการระเหยของน้ำจากผิวสู่บรรยากาศ

ต้นปีแบบนี้อากาศจะหนาวมาก ทนายน้อย เราทุกคนก็ควรเตรียมพร้อมร่างกายให้ดี ทำตัวเองให้สดชื่น ทำสมองให้แจ่มใส รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ซากาแฟ เพราะอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดแคลนน้ำและผิวแห้งได้

เครื่องดื่มแก้หนาวที่แนะนำคือ นมอุ่นๆ โทโกร้อน หรือน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว เพราะนอกจากจะช่วยให้อาการไม่ขาดน้ำแล้ว ยังช่วยคงสมภาวะความสมดุลของน้ำในร่างกายอีกด้วย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพออย่าปล่อยให้ร่างกายอ่อนแอพลี

เพียงเท่านี้ฤดูหนาวก็ไม่ใช่อายุที่หน้ากลัวอีกต่อไป