

## บทความการดูแลสุขภาพช่วงหน้าหนาวสำหรับคนวัยทำงาน

ในช่วงฤดูหนาวเราอาจเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส บางคนที่เป็นโรคมุมิแพ้อยู่เดิม โดยเฉพาะแพ้ง่ายต่าง ๆ ที่อยู่ในบ้าน เช่น ขนของสัตว์เลี้ยง ตัวไรในฝุ่นก็อาจมีอาการแพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการจาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้วก็อาจมีอาการหอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะถ้าติดไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย นอกจากนั้นปัญหาเรื่องผิวหนังก็เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย เช่น ผิวแห้งคันหลังอาบน้ำซึ่งพบบ่อยมากในผู้สูงอายุซึ่งมีไขมันใต้ผิวหนังน้อยและต่อมไขมันก็ทำงานลดลงตามอายุ หรือคนที่ผิวแห้งอยู่เดิมก็อาจคันมากหรือผิวลอกไปเลย บางรายที่เป็นผื่นผิวหนังแพ้อากาศเย็นก็อาจทำให้ผื่นแพ้อากาศเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้

### สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ

ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้ทางระบบหายใจ เช่น ไอ จาม ทำให้เชื้อโรคกระจายออกมาในอากาศ หรือจากการที่มีเสมหะ น้ำลายของผู้ป่วยเปื้อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได แก้วน้ำ แล้วมือเราไปสัมผัสมาแล้วไปจับจมูก จับหน้าของเราทำให้เชื้อโรคเข้าจมูกหรือตาได้

ส่วนอาการโรคมุมิแพ่เกิดจากการที่เรามีโอกาสมากขึ้นในการอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งที่เราแพ้ เช่น พอฤดูหนาวเราและสัตว์เลี้ยงอาจอยู่ในบ้านมากขึ้น ถ้าเราแพ้ขนสัตว์อาจทำให้เรามีอาการมากขึ้น หรือเรานอนมากขึ้นในฤดูหนาวทำให้แพ้ตัวไรในฝุ่นตามที่นอน หมอน มุ้งมากขึ้น สำหรับอาการผื่นแพ้อากาศเย็นหรือคันตามผิว คัน แห้ง ลอกนั้นเกิดจากอากาศที่เย็นโดยตรง

### โรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่พบว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุดในฤดูหนาว เพราะเป็นโรคที่อาจเกิดผลแทรกซ้อนได้ และอาจมีผลกระทบต่อประชาชนจำนวนมากได้ โดยเฉพาะถ้ามีการระบาด โดยประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ปีละ 20,000 – 50,000 คน/ปี บางรายเพลียมาก มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัวมากจนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือหยุดงาน และมีบางรายที่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ทำให้ต้องนอนโรงพยาบาล หรือบางรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งมักเป็นผู้ป่วยสูงอายุแต่พบไม่บ่อย เสียชีวิตปีละไม่กี่รายจากจำนวนคนที่ป่วยหลายหมื่นคน สำหรับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่จะคล้าย ๆ กับโรคไข้ชนิดอื่น ๆ คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ระคายคอ แต่ถ้ามีไข้มากหรือปวดเมื่อยตามตัวมากต้องระวังว่าอาจเป็นไข้หวัดใหญ่ได้โดยโรคนี้พบได้ทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ

### ประชาชนกลุ่มวัยทำงานต้องระมัดระวังและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร

สภาพอากาศของประเทศไทยที่หนาวเย็นลง โดยเฉพาะในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือจะหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ กลุ่มประชาชนที่น่าห่วงคือผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด ซึ่งกลุ่มเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันต่ำอยู่แล้ว และมีแนวโน้มเสียชีวิตจากภัยหนาวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว โดยปกติผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังต้องดูแลตนเองใน 3 เรื่องสำคัญคือ อาหาร การออกกำลังกาย และกินยาควบคุมอาการอยู่แล้ว แต่เมื่อถึงฤดูหนาว ผู้ที่เป็นโรคประจำตัวโดยเฉพาะ 3 โรคดังต่อไปนี้คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งทั่วประเทศมีประมาณ 6 ล้านคน ต้องเพิ่มการดูแลตนเองเป็นพิเศษ เนื่องจากเมื่อ

อากาศหนาวเย็น ความชื้นในอากาศลดลง ผิวหนังจะแห้งและคัน เมื่อเกาจะทำให้ผิวหนังอักเสบง่ายขึ้น โดยในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เมื่ออากาศเย็นลงระดับน้ำตาลสะสมในเลือดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงเร็วกว่าปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าอุณหภูมิที่ลดลงจะเพิ่มความเครียดต่อร่างกาย มีผลให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เพราะเลือดมีความหนืดขึ้น ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยอุณหภูมิที่ลดลง 1 องศาเซลเซียส จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลัน (heart attack) ได้ถึงร้อยละ 2

ทั้งนี้ ในการดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว ขอให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังปฏิบัติตามตัวดังนี้ **1.ดูแลร่างกายให้อบอุ่น** โดยการสวมหมวกไหมพรม เสื้อคลุมกันหนาว ใส่ถุงมือถุงเท้า และรองเท้าที่ใส่สบาย ควรทาผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์วันละหลายๆ ครั้ง เพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำและผิวแห้ง ในผู้สูงอายุและผู้ที่มีความเสี่ยงควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด การระบายอากาศไม่ดี **2.รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่รสไม่จัด** หลีกเลี่ยงขนมหวาน อาหารไขมันสูง เลือกอาหารปรุงสุกแล้ว รวมทั้งธัญพืช ผัก ผลไม้สดที่หวานน้อย ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุราเพื่อแก้หนาวเพราะไม่สามารถช่วยได้ **3.ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์** สามารถออกกำลังกายในที่ร่ม เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก หรือในที่กลางแจ้งในช่วงที่ไม่มีแดดจัดและไม่มีลมพัดแรงสำหรับผู้สูงอายุควรออกกำลังกายโดยการเดินเร็วหรือยืดเหยียดร่างกาย **4.หมั่นตรวจเช็คค่าความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม** **5.รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด** **6.พักผ่อนให้เพียงพอ** โดยสวมใส่ชุดนอนที่อบอุ่นและห่มผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง

**วิธีการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวสำหรับคนวัยทำงานควรปฏิบัติตนอย่างไร**

### **1. เลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่**

นอกจากอาหารที่ปรุงสุกใหม่จะสด สะอาด อร่อย เสี่ยงพบอาหารเน่าเสีย หรือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องร่วงได้น้อยกว่าแล้ว อาหารอุ่นๆ ร้อนๆ ยังดีต่อการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย

### **2. ดื่มน้ำอุ่น น้ำสมุนไพร**

น้ำอุ่น และน้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน อย่าง น้ำขิง นอกจากจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น บรรเทาความหนาวเย็นได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตอีกด้วย

### **3. ทานผัก และผลไม้รสเปรี้ยว**

ผัก และผลไม้รสเปรี้ยวอย่าง ส้ม มะนาว องุ่น ส้มโอ สตรอว์เบอร์รี่ และอื่นๆ มักมีวิตามินซีสูง นอกจากจะช่วยต่อสู้กับโรคหวัดได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยบรรเทาอาการไอ และทำให้ชุ่มคอได้อีกด้วย

### **4. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่**

นอกจากจะทานนู่นทานนี่เพิ่มแล้ว ก็อย่าลืมหานอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วย แม้ว่าอากาศจะเริ่มหนาว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าให้เราทานไขมันจากสัตว์ แป้ง และน้ำตาลเข้าไปมากๆ เพื่อช่วยให้คลายหนาว เพราะจริงๆ แล้วบ้านเราก็มีอากาศหนาวเย็นได้ไม่นาน แต่ไขมัน แป้ง และน้ำตาลที่เข้ามาแล้ว กว่าจะออกไปจากร่างกายมันนานกว่ามาก ดังนั้นควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ไปเลยดีกว่า

## 5. ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

เชื้อโรค แบคทีเรีย และไวรัสต่างๆ จะไม่สามารถเข้ามาทำร้ายร่างกายของเราให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี เสมือนเรามีทหารที่แข็งแรง และมีฝีมือคอยประจำการอยู่ที่หน้าประตูเมืองตลอดเวลา วิธีที่จะทำให้ทหารเหล่านี้แข็งแรงอยู่เสมอ ก็คือการออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอนั่นเอง

## 6. ระวังการก่อไฟ

บ้านที่ใช้วิธีให้ความอบอุ่นแก่สมาชิกภายในบ้านด้วยการล้อมวงผิงไฟข้างกองไฟที่จุดเอาไว้ ขอให้ระมัดระวังให้ดี เพราะระหว่างที่ผิงไฟอยู่ อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือไฟลวกขึ้นได้

## 7. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาด

เครื่องดื่มที่เป็นน้ำอุ่น และน้ำสมุนไพรรสชาติเผ็ดร้อนเท่านั้นที่จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายได้ เพราะหากเป็นผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงเต็มที่ มีโรคประจำตัวที่อาจจะรู้อยู่แล้ว หรือเป็นมาโดยตลอด แต่ไม่เคยเข้ารับการตรวจให้รู้ อย่างโรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ การดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาดอาจส่งผลให้เสียชีวิตกะทันหันได้ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีฤทธิ์ไปขยายหลอดเลือดบริเวณผิวหนัง มือ เท้า ทำให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้รู้สึกว่าร่ากายอุ่นเฉพาะในตอนแรก แต่เมื่อเส้นเลือดขยาย กลับทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนได้ง่ายขึ้น และฤทธิ์แอลกอฮอล์อาจทำให้หิว และหลับท่ามกลางความหนาวจนเสียชีวิตได้เช่นกัน

แม้ว่าเมืองไทยจะไม่ได้มีอากาศหนาวเย็นยาวนานเหมือนประเทศอื่น แต่เมื่ออากาศมีการเปลี่ยนแปลง ก็ต้องดูแลสุขภาพให้ดี จะได้ไม่เป็นหวัด ไม่มีไข้กันนะคะ

\*\*\*\*\*

ฐาปะณี คงรุ่งเรือง  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มอนามัยวัยทำงาน  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ