

อากาศเปลี่ยนแปลง ระวังโรคทางเดินหายใจ

ขณะนี้ประเทศไทยมีสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย มีทั้งอากาศหนาวเย็นขึ้น รวมทั้งมีฝนตกสลับกันในบางพื้นที่ และอากาศที่ร้อนในช่วงกลางวัน ผู้ที่ร่างกายปรับสภาพไม่ทัน อาจเจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งโรคที่มาพร้อมกับช่วงเวลานี้ คือ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นสังเกตอาการคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิดโดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศในขณะนี้ว่า ขอให้ประชาชนเตรียมสภาพร่างกายของตนเองให้พร้อม และติดตามข่าวสารเตือนภัยสภาพอากาศอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ป่วย ซึ่งโรคที่มักจะมาพร้อมกับอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น โรคหอบหืด โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ และปอดบวม ซึ่งมักจะติดต่อกันผ่านละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม และอาจติดอยู่กับภาชนะหรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงทั้งเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เนื่องจากกลุ่มบุคคลเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำกว่าคนปกติ จึงควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ขอให้ประชาชนพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดออกกำลังกาย รักษาความอบอุ่นของร่างกายให้เพียงพอ ยืดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ หลีกเลี่ยงการไปอยู่รวมกันในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด สำหรับกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว ควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422