

ตัดคิว TOT



โรคที่มากับอากาศหนาว

นางสาวพนาวัลย์ จันทร์สระคู

นักวิชาการสิ่งแวดล้อม 5

สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 6 นนทบุรี

ช่วงนี้อากาศหนาวเริ่มเข้ามาแล้ว มันช่างเย็นสบายซะนี่อะไร ลมก็เย็นสบาย อากาศก็ไม่ร้อน นอนก็ไม่อยากจะตื่น นอกจากนี้ยังเป็นทีโปรดปรานของบรรดานักท่องเที่ยวที่ชอบผจญภัยท้าทายลมหนาว ที่ต่างเสาะแสวงหาสถานที่ที่จะไปได้ลมหนาว ดังนั้น ท่านที่นิยมท่องเที่ยวสัมผัสอากาศหนาว ควรพิถีพิถันร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บที่อาจตามมาภายหลัง โดยคลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เผยถึงโรคสำคัญที่นักท่องเที่ยวป่วยกันมากในช่วงอากาศหนาว ได้แก่ ไข้หวัด ปอดบวม โรคหัด โรคภูมิแพ้อากาศ และโรคหอบหืด

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ แก่นักท่องเที่ยวเกิดจากเชื้อไวรัสที่เจริญเติบโตและแพร่เชื้อได้ดีในสภาพอากาศแห้งชื้น ซึ่งอากาศหนาวยิ่งส่งผลให้ความต้านทานโรคลดลง เนื่องจากร่างกายอาจปรับสภาพไม่ทัน ดังนั้นก่อนการเดินทางควรดูแลร่างกาย โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที และควรเตรียมเสื้อกันหนาว ถุงมือ และผ้าห่มติดกระเป๋าไปด้วยเพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ และอาบน้ำเร็วกว่าปกติ เพื่อหลีกเลี่ยงอากาศเย็น เพราะน้ำเย็นมากอาจกระตุ้นทำให้เกิดไข้หวัดได้ง่าย ซึ่งพบผู้ป่วยมากในฤดูหนาว เชื้อไวรัสจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และโรคนี้ติดต่อได้ง่ายโดยการหายใจ ไอ หรือจาม รดกัน อาการเด่นคือมีไข้ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว น้ำมูกไหล ไอ จาม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

“ปอดบวม” ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อปอด หลอดลม และถุงลม ทำให้มีของเหลวเกิดขึ้นในถุงลม โรคนี้ส่วนใหญ่เป็นโรคแทรกซ้อน และเกิดหลังจากไข้หวัดประมาณ 2-3 วัน อาการเด่นมีอาการ ไอ เจ็บหน้าอก มีไข้สูงและหายใจหอบ

“โรคหัด” เป็นโรคที่แพร่กระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็ว มักพบมากในช่วงฤดูหนาวถึงต้นฤดูร้อน สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส พบมากในน้ำลายของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการไอ จาม หายใจรดกัน หรือการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน มีอาการระยะแรกคล้ายหวัด มีไข้สูงตลอดเวลา กินยาไข้ก็ไม่ลด และถ่ายเหลวบ่อยครั้งเหมือนท้องเดิน ผู้ป่วยเด็กอาจชักได้เมื่อไข้ขึ้นสูง

“โรคภูมิแพ้อากาศ” พบในฤดูหนาวมากกว่าฤดูอื่น เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ทาง การหายใจ อาการเด่นชัดคือคันจมูก คันตา น้ำมูกใส จามบ่อย แน่นจมูกตอนเช้า บางครั้งเจ็บคอตอนเช้าๆ เป็นต้น ส่วนสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย ได้แก่ ฝุ่น นุ่น ซากแมลงสาบ ละอองเกสรพืช ไรฝุ่นในที่นอนในบ้าน ขนสัตว์ รวมทั้งเชื้อราในอากาศ นอกจากนี้ยังเชื่อได้ว่าเป็น โรคที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ โดยพบว่าถ้าพ่อแม่ เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสที่จะเป็นถึง ร้อยละ 75 สำหรับสิ่งกระตุ้นให้เกิด โรคภูมิแพ้ได้มากคือ การได้สัมผัส การเปลี่ยนแปลงของอากาศ สภาพอากาศอบอุ่นแฉะและเครียด ดังนั้น หากไม่อยากจะให้โรคภูมิแพ้อากาศมา รบกวน ควรหมั่นดูแลรักษาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ดังนี้

❖ **การดูแลตนเอง** ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงความเครียด ใช้จ่ายตามที่แพทย์สั่ง ไม่ควรใช้จ่ายเอง

❖ **การดูแลสิ่งแวดล้อม** ด้วยการกำจัดฝุ่นละอองและตัวไรในห้องนอน ทำความสะอาดห้องนอนทุกวัน จัดห้องนอนให้โล่ง มีเครื่องตกแต่งน้อยชิ้นที่สุด หลีกเลี่ยงวัสดุที่ทำจากขนสัตว์ นุ่น หลีกเลี่ยงการใช้พรม ที่นอนและหมอนควรรำออกตากแดดทุกสัปดาห์ ฝ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน ฝ้าห่มมุ้ง ฝ้าคลุมเตียง ควรทำความสะอาดอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง นอกจากนี้ ควรเก็บหนังสือและเสื้อผ้าในตู้ที่ปิดมิดชิด ใช้วัสดุที่เป็นใยสังเคราะห์หรือฟองน้ำ กำจัดแหล่งที่อยู่ของแมลงสาบและแมลงอื่น ๆ ในบ้าน ลดปริมาณละอองเกสร ดอกไม้ หญ้า หลีกเลี่ยงการนำดอกไม้สด หรือต้นไม้ไว้ในบ้าน ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดหรือนำสัตว์เลี้ยงมาไว้ในบ้าน กำจัดเชื้อราอย่าให้เกิดความชื้นหรืออับทึบ เช่น ห้องน้ำ กระจ่างต้นไม้

“โรคหอบหืด” เหตุคือมลภาวะในอากาศหน้าหนาว จะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะหมอก และคว้นพิษจะไม่ลอยสูงขึ้นไปตามลม ทำให้เราหายใจนำมลพิษเข้าไปในปอด มลพิษเหล่านี้อาจเป็นสารกระตุ้นให้เกิดโรคหอบหืดได้ง่าย ดังนั้นหากไปเที่ยวในสภาพพื้นที่ที่มีอากาศหนาวควรเตรียมหน้ากากอนามัย ไว้สวมด้วยเพื่อเป็นการป้องกัน

ดังนั้นท่านที่ชอบผจญภัยทำทนายลมหนาว ขอให้ฟิตซ้อมร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ก่อนออกเดินทางนะคะ จะได้สนุกกับการเที่ยวได้เต็มที่ ไม่ต้องเดินขึ้นเขาไป คมขามไป ... 😊

...ENJOY YOUR TRIP...

ที่มา

<http://hospital.moph.go.th/Klaeng/Klaeng/wat10.html>

<http://www.tmd.go.th/programs%5Cuploads%5Cweatherclimate%5Ccolddisease.pdf>

<http://www.goodhealth.in.th/web/node/363>