

การป้องกันโรคติดต่อและภัยที่เกิดในฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวสภาพอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศเช่นนี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดต่อหลายชนิด โดยเฉพาะโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วง ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้

กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็กช่วงอายุ ๐ - ๔ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ เป็นต้น และขอแนะนำให้ทราบถึงข้อมูลโรคติดต่อ อาการสำคัญ การป้องกันควบคุมโรคที่อาจจะเกิดในฤดูหนาวนี้ ดังต่อไปนี้

๑. โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส

การติดต่อ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก ตา เชื้อนี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมาและสามารถแพร่กระจายเป็นวงกว้างในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ

อาการ ไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บหรือแสบคอ สำหรับไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดทั่วไป คือ มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ กระตุก และกล้ามเนื้อมาก รวมทั้งมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย หากพักผ่อนอย่างเพียงพอและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายภายใน ๕ - ๗ วัน

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้ป่วย หากมีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม
๒. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทดแทนหากไม่สามารถล้างมือได้
๓. ขณะมีอาการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัดหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก
๔. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น
๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ควรนอนพักผ่อนมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมากให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและกินยาลดไข้พาราเซตามอล หากมีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน หรือ มีอาการไอบ่อยขึ้น หรือหายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจแรงจนชายโครงบวม หรือหายใจมีเสียงดัง ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที เนื่องจากอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่ในช่วงเดือน พฤษภาคม ถึง สิงหาคม ของทุกปี ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขทั่วกรุงเทพมหานคร

๒. โรคปอดบวม

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อในปอด เชื้อที่ทำให้เกิดโรคปอดบวมมีหลายชนิดทั้งเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย

การติดต่อ เหมือนโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

อาการ มีไข้สูง ไอ หอบ หายใจเร็ว

การป้องกัน และดูแลรักษาเบื้องต้น

- หากมีอาการของโรคปอดบวมไม่แนะนำให้รักษาด้วยตนเอง แต่ควรไปพบแพทย์ทันที
- การป้องกันเหมือนกับการป้องกันไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

๓. โรคหัด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสหัด

ระยะฟักตัว ประมาณ ๘ - ๑๒ วัน

การติดต่อ จากการสัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยโดยตรง และการติดต่อทางอากาศผ่านทางละอองฝอย จากการไอ จาม ของผู้ป่วย

อาการ ระยะแรกคล้ายไข้หวัด หลังจากนั้นจะมีไข้สูง ลักษณะไข้สูงลอยกินยาลดไข้แล้วไข้ยังไม่ลด มีไข้ ๓ - ๔ วัน เยื่อบุตาแดง มีผื่นแดงขนาดเท่าหัวเข็มหมุดขึ้น ผื่นมักจะเริ่มขึ้นที่โหนก และชอกคอก่อน ต่อมาผื่นจะลามไปที่หน้าผาก ใบหน้า ลำตัว แขน ขา ตามลำดับ

การป้องกันและรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคหัด ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเลือด และรับการรักษาที่ถูกต้อง โรคหัดไม่มียาฆ่าเชื้อโดยเฉพาะ การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน
๒. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เช็ดตัวลดไข้และทานยาพาราเซตามอลในช่วงที่มีไข้สูง รวมทั้งให้อาหารอ่อนที่มีประโยชน์
๓. แยกผู้ป่วยออกจากคนอื่น ๆ จนถึงระยะ ๔ - ๕ วัน หลังผื่นขึ้น
๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๕. ระวังภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ปอดบวม หูอักเสบ หากเกิดภาวะแทรกซ้อน ควรพบแพทย์ทันที
๖. โรคหัดเป็นโรคติดต่อที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กควรรับวัคซีนหัด ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙ - ๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ อายุ ๒ ปี ๖ เดือน

๔. โรคสุกใส

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑๐ - ๒๐ วัน (๑ - ๓ สัปดาห์)

การติดต่อ สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วยโดยเฉพาะน้ำจากตุ่มน้ำ และสามารถติดต่อได้ทางอากาศ

อาการ มีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามตัว ร่วมกับมีผื่นขึ้นพร้อมกับมีไข้ หรือหลังจากมีไข้ ๑ วัน เริ่มแรกผื่นจะแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มมีน้ำใสและมีอาการคัน และจะกลายเป็นตุ่มหนอง ตกสะเก็ดในที่สุด ผู้ใหญ่มักมีอาการรุนแรงกว่าเด็ก

การป้องกัน และรักษา

๑. ผู้ป่วยควรพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล
๒. ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรับประทานไข่ไม่ทำให้เกิดแผลเป็นมากขึ้น
๓. ควรตัดเล็บให้สั้น และหลีกเลี่ยงการเกาตุ่มน้ำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน
๔. ในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว หรือผู้ที่อายุมากกว่า ๑๒ ปี ควรพบแพทย์ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล เพื่อพิจารณารับยาฆ่าเชื้อโรคสุกใส
๕. หลีกเลี่ยงการซื้อยาสมุนไพรหรือยาเขียวมารับประทานเอง เนื่องจากอาจมีสารสเตียรอยด์ซึ่งทำให้โรคสุกใสมีอาการแย่ลง

๖. ผู้ที่มีอาการป่วย ควรให้หยุดเรียนพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์

๕. โรคมือ เท้า ปาก

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๖ วัน

การติดต่อ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย

อาการ ใช้ ๒ - ๔ วัน เบื่ออาหาร ในปากมีแผลเหมือนแผลร้อนในที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม และมีผื่นเป็นจุดแดง (ไม่คัน) ที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ต้นขา หรือที่ก้น ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นผื่นพองใสแดง หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๑๐ วัน

การป้องกันและรักษา

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ทุกครั้งก่อน-หลังการรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และหลังเล่นของเล่น เป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อ
๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การกำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือและเครื่องใช้ และของเล่นต่างๆเป็นประจำ และสม่ำเสมอด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมคลอรีน เช่น น้ำยาฟอกขาว หรือนำไปตากแดด เพื่อฆ่าเชื้อมือเท้าปากด้วยรังสี UV
๓. รับประทานอาหารที่สะอาดและควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ชวนม ร่วมกับผู้อื่น
๔. หลีกเลี่ยงการนำเด็กเล็กไปในที่ชุมชน เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ในช่วงที่มีการระบาด
๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ควรแยกเด็กป่วยจากเด็กปกติ และให้เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก หยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

๖. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

สาเหตุ โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาวมักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการ ถ่ายอุจจาระร่วงเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัดก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนมีอาการขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรเปลี่ยนชนิดของนมเป็นนมผงสำหรับเด็กที่มีอาการอุจจาระร่วงจนกว่าอาการจะดีขึ้น และควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว หากอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที
๒. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
๓. ให้เด็กรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาด
๔. เด็กป่วยควรถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

๗. โรคที่มีแมลงเป็นพาหะ

๗.๑ โรคไข้เลือดออก

- สาเหตุ** โรคไข้เลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมียุงลายเป็นพาหะนำโรค
- การติดต่อ** ยุงมีเชื้อกัดจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ ๕ - ๘ วัน ผู้ป่วยจะเริ่มอาการ มีไข้สูงลอย ๒ - ๗ วัน มีจุดเลือดออกใต้ผิวหนัง โรคนี้เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และมีกระบาดในฤดูฝนเพราะมียุงเพิ่มมากขึ้น ยุงลายอาศัยอยู่ภายในบ้านและรอบ ๆ บ้าน ดูกินเลือดคนเฉพาะเวลากลางวัน
- อาการ** ไข้สูงเฉียบพลันประมาณ ๒ - ๗ วัน เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ ร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน และอาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย บางรายอาจมีจุดเลือดสีแดงขึ้นตามตัว แขน ขา อาจมีกำเดาออก หรือเลือดออกตามไรฟัน และถ่ายอุจจาระดำเนื่องจากเลือดออก และอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้ รายที่ช็อกจะสังเกตได้จากอาการไข้ลดแต่ผู้ป่วยซึมลง ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็วหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจเสียชีวิตได้

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. ป้องกันยุงลายกัด ยุงลายจะกัดคนในเวลากลางวัน ควรนอนในมุ้งหรือติดมุ้งลวด หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณมุมอับชื้น และควรทายากันยุงก่อนออกจากบ้าน
๒. การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย โดยใช้หลัก ๕ ป. ๑ ข. ได้แก่
 - ปิดภาชนะน้ำกินน้ำใช้ให้มิดชิดหลังการใช้น้ำทุกครั้ง
 - เปลี่ยนน้ำในแจกัน ถังเก็บน้ำทุกๆ ๗ วัน
 - ปล่ายปลาในลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว อ่างซีเมนต์
 - ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด ลมพัดผ่านไม่เป็นที่เกาะพักยุงลาย
 - ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
 - ขัดล้างไข่ยุงลาย ที่อาจติดอยู่กับภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ใส่น้ำ ร่วมกับมาตรการ ๓ เก็บ ๓ โรค ได้แก่
 - เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้มียุงลายเกาะพัก
 - เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ใช้แล้วที่อยู่ภายนอกบ้านไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุงลาย
 - เก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

การรักษา ปัจจุบันไม่มียารักษาเฉพาะ การรักษาจะใช้วิธีรักษาประคับประคองอาการ เช่น ให้น้ำลดไข้ เช็ดตัวลดไข้และให้สารน้ำชดเชยทางปาก เนื่องจากผู้ป่วยมักมีภาวะขาดน้ำ เนื่องจากไข้สูง ถ้าหากมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงไข้ลดต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

๗.๒ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา หรือโรคไข้ซิกา

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสซิกา มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งยุงลายจะหลบอาศัยอยู่ตามมุมมืดอับทึบในบ้านหรือบริเวณรอบ ๆ บ้าน วางไข่ในน้ำใส น้ำนิ่ง ตามภาชนะขังน้ำต่าง ๆ ในบ้านและบริเวณรอบบ้าน

อาการ มีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตาแดง มีผื่นแดง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ

ความรุนแรงของโรค

โรคนี้อาการไม่รุนแรง แต่มีผลกับหญิงตั้งครรภ์ โดยทารกที่คลอดออกมา อาจมีศีรษะเล็กกว่าปกติ พัฒนาการช้า อาจมีอาการชัก และมีปัญหาในการดูหรือกลืนอาหาร

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ ป้องกันไม่ให้ยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย โดย

๑. อย่าให้ยุงกัด สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ทาโลชั่นกันยุง นอนในมุ้ง อย่าอยู่ในที่อับทึบและดูแลบริเวณบ้านไม่ให้เป็นที่อาศัยของยุงลาย
๒. กำจัดลูกน้ำยุงลายและแหล่งเพาะพันธุ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย สามารถกำจัดลูกน้ำได้จำนวนมาก เช่น
 - เปลี่ยนน้ำในภาชนะทุก ๗ วัน
 - ภาชนะขนาดใหญ่ ปิดฝาให้มิดชิด หรือใส่ทรายที่มีฟอสกาจัดลูกน้ำ
 - อ่างม้มน้ำ ควรเลี้ยงปลากินลูกน้ำ
 - จานรองกระถางต้นไม้ หากจำเป็นต้องใช้ อาจใส่ทรายก่อก่อสร้างลงในจานรองกระถางเพื่อไม่ให้มีน้ำขัง
 - ยางรถยนต์เก่า ตั้งเก็บซ้อนกันไว้แล้วคลุมด้วยผ้าพลาสติก
 - ภาชนะที่ไม่ได้ใช้ เศษขยะ ควรเก็บทำลายอยู่เสมอ
 - ถาดรองน้ำหลังตู้เย็น และตุ๊กต่าน้ำ หมั่นเทน้ำทิ้ง
๓. หลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีการระบาดของยุงลาย

การรักษา ปัจจุบันยังไม่มียารักษา ส่วนใหญ่เป็นแล้วหายได้เอง ภายใน ๒-๗ วัน โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ หากมีไข้ให้กินยาพาราเซตามอล ห้าม กินยาแอสไพริน

อันตรายจากการดื่มเหล้าแก้หนาว

สาเหตุและอาการ

การเสียชีวิตหลังดื่มเหล้าในหน้าหนาว เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่าเหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ นักดื่มบางรายเชื่อว่าหากดื่มเหล้าแล้วไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้ร้อนอยู่แล้ว ซึ่งในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือดฝอย ได้ผิวหนัง ซึ่งทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ การที่หลอดเลือดฝอยขยายตัวจะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายระบายออกได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมากจนหลับโดยไม่มีอาการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ หรือหากนั่งดื่มเหล้าขณะผิงไฟด้วยก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้าผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังการดื่มเหล้าแก้หนาว เพราะมีข่าวผู้เสียชีวิตจากความเชื่อดังกล่าวทุกปี

การป้องกัน

ดูแลสุขภาพสภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว ไม่ดื่มสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้หิวหิวน้ำ หมดสติโดยไม่รู้ตัว และทำให้เสียชีวิตได้

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

๑. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและอบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค สวมเสื้อผ้าหลายชั้นเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย ออ.) ทุกครั้ง รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น
๓. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

/ถ่ายทอดจากระ...

๔. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง
๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อต่างๆ ผู้ป่วยควรอยู่บ้านไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากจำเป็นต้องเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม
๖. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องหมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ กำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง และจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกต้องสุขลักษณะ

*****หากประชาชนมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ขอให้รีบไปพบแพทย์ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน*****

กลุ่มงานโรคติดต่อทั่วไป กองควบคุมโรคติดต่อ
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร