

## การดูแลสุขภาพในหน้าหนาว



อ.นพ.วีระศักดิ์ เมืองไพศาล

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### มีโรคใดบ้างที่พบบ่อยในฤดูหนาว

ในช่วงฤดูหนาวเราอาจเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส บางคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ อยู่เดิม โดยเฉพาะแพ้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบ้าน เช่น ขนของสัตว์เลี้ยง ตัวไรในฝุ่นก็อาจมีอาการแพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการจาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้วก็อาจมีอาการ หอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะถ้าติดไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย นอกจากนั้นปัญหาเรื่องผิวหนังก็เป็นเรื่อง ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวแห้งคันหลังอาบน้ำซึ่งพบบ่อยมากในผู้สูงอายุซึ่งมีไขมันใต้ผิวหนังน้อยและต่อมไขมัน ก็ทำงานลดลงตามอายุ หรือคนที่ผิวแห้งอยู่เดิมก็อาจคันมากหรือผิวลอกไปเลย บางรายที่เป็นผื่นผิวหนังแพ้ อากาศเย็นก็อาจทำให้มีผื่นแพ้อากาศเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้

### สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ

ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้ทางระบบหายใจ เช่น ไอ จาม ทำให้เชื้อโรค กระจายออกมาในอากาศ หรือจากการที่มีเสมหะ น้ำลายของผู้ป่วยเปื้อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได แก้วน้ำ แล้วมือเราไปสัมผัสมาแล้วผลไปจับจมูก จับหน้าของเราทำให้เชื้อโรคเข้าจมูกหรือตา ได้

ส่วนอาการโรคภูมิแพ้เกิดจากการที่เรามีโอกาสมากขึ้นในการอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งที่เราแพ้ เช่น พอฤดูหนาว เราและสัตว์เลี้ยงอาจอยู่ในบ้านมากขึ้น ถ้าเราแพ้ขนสัตว์อาจทำให้เรามีอาการมากขึ้น หรือเรานอนมากขึ้นในฤดูหนาวทำให้แพ้ตัวไรในฝุ่นตามที่นอน หมอน มุ้งมากขึ้น สำหรับอาการผื่นแพ้อากาศเย็นหรือ คันตามผิว คัน แห้ง ลอกนั้นเกิดจากอากาศที่เย็นโดยตรง

## โรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุด

โรคไข้วัดใหญ่เป็นโรคที่พบว่าผลกระทบต่อสุขภาพมากที่สุดในทุกฤดูหนาว เพราะเป็นโรคที่อาจเกิดผลแทรกซ้อนได้ และอาจมีผลกระทบต่อประชาชนจำนวนมากได้ โดยเฉพาะถ้ามีการระบาด โดยประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ปีละ 20,000 – 50,000 คน/ปี บางรายเสียชีวิตมาก มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัวมากจนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือหยุดงาน และมีบางรายที่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ทำให้ต้องนอนโรงพยาบาล หรือบางรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งมักเป็นผู้ป่วยสูงอายุแต่พบไม่บ่อย เสียชีวิตปีละไม่กี่รายจากจำนวนคนที่ป่วยหลายหมื่นคน สำหรับอาการของโรคไข้วัดใหญ่จะคล้าย ๆ กับโรคไข้วัดอื่น ๆ คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ระบายคอ แต่ถ้ามีไข้มากหรือปวดเมื่อยตามตัวมากต้องระวังว่าจะเป็นไข้วัดใหญ่ได้โดยโรคนี้พบได้ทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ แต่ถ้าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ หรือมีโรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด อยู่เดิม หรือมีโรคเรื้อรังที่ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อย ๆ เช่น ไตวาย เบาหวาน โรคหัวใจ และผู้ที่ภูมิคุ้มกันไม่ดี เช่น ได้ยากดภูมิคุ้มกันอยู่อาจมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน คือ ปอดอักเสบติดเชื้อจากไข้วัดใหญ่เอง หรือจากเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้มาก

## วิธีการรักษา

โรคไข้วัดใหญ่โดยทั่วไปจะหายเองภายใน 1-2 สัปดาห์ หรือให้การรักษาตามอาการ คือช่วงที่มีไข้ก็รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล เช็ดตัวบ่อย ๆ พักผ่อนมาก ๆ ไม่ตรากตรำทำงานหนัก ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ถ้าสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าต้องงด และรับประทานยาลดอาการต่าง ๆ เช่น ถ้าไอก็รับประทานยาแก้ไอ มีน้ำมูกก็รับประทานยาลดน้ำมูก เป็นต้น ในเด็กควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาลดไข้แอสไพริน เนื่องจากอาจเกิดตับวายและสมองอักเสบได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการมาก เช่น หอบเหนื่อย ชีพ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุซึ่งอาจมีไข้ อ่อนเพลียโดยอาการไม่ชัด แล้วมีอาการซึม สับสน ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง อาจต้องรับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อให้การดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ซึ่งอาการดังกล่าวจะพบเป็นส่วนน้อย สำหรับยาฆ่าเชื้อไข้วัดใหญ่โดยเฉพาะมักไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะโรคจะหายได้เอง จึงใช้เฉพาะในรายที่อาการรุนแรงเท่านั้น

## การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาวอย่างไร

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดีจะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง โดยทั่วไปควรปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอและครบหมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอไม่ตรากตรำทำงานหนักจนเกินไป
2. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้วัดใหญ่
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดอยู่ และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน
5. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น แล้วปล่อยให้สัมผัสบริเวณหน้าได้ โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมืออื่น ๆ
6. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมากควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย
7. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ
8. สำหรับปัญหาเรื่องผิวหนัง เราควรให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก อาจไม่ต้องอาบน้ำวันละสองครั้งเหมือนฤดูอื่น หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว หลังจากเช็ดตัวหมาด ๆ ในกรณีที่มีปัญหาหิริมฝีปากแตก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย