สธ.แนะดูแลร่างกายผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ให้อบอุ่น ป้องกันภาวะตัวเย็นเกิน
Written by Nuchchar N.
Sunday, 08 December 2019 14:41 -
กระทรวงสาธารณสุข แนะดูแลผู้สูงอายุ เด็กเล็กใกล้ชิดช่วงหน้าหนาว
รักษาความอบอุ่นร่างกาย ป้องกันภาวะตัวเย็นเกิน อาจทำให้เสียชีวิต

วันนี้ (8 ธันวาคม 2562) นายแพทย์รุ่งเรือง กิจผาติ ที่ปรึกษาระดับกระทรวง
และโฆษกกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วงนี้
ประเทศไทยหลายพื้นที่มีอากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาวถุงมือ
ถุงเท้าและสวมหมวก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ   ประสาทการรับรู้ที่ผิวหนังจะมีความไวลดลง
ปรับตัวต่ออากาศเย็นได้ไม่ดี และกลุ่มเด็กเล็ก
ซึ่งศูนย์ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายยังไม่สมบูรณ์ และมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย
อาจเกิดภาวะตัวเย็นเกิน (Hypothermia) โดยอาจมีอาการตั้งแต่อ่อนเพลีย ท้องอืด
ซึมลง หายใจช้า ชีพจรเต้นช้า ปัสสาวะลดลงจนหมดสติและอาจเสียชีวิตในที่สุด

นายแพทย์รุ่งเรืองกล่าวต่อว่า การอาบน้ำอุ่นต้องระวังไม่อาบน้ำนานเกินไป
และไม่ควรปรับอุณหภูมิน้ำร้อนจนเกินไป จะทำให้ผิวแห้ง คัน แตก ลอก
ควรทาครีมบำรุงผิวหลังอาบน้ำทันที เพิ่มความชุ่มชื้นป้องกันผิวแตก
ซึ่งผู้สูงอายุมักมีสภาพผิวหนังที่แห้งง่ายตามวัย
ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับผิวหนัง หรือผู้ป่วยเบาหวาน
ต้องระวังอย่าให้ผิวแห้งแตก หรือเกิดเเผลจากการเกา เพราะจะเกิดการอักเสบ
และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

ที่มา : https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/25092
 1 / 1