

## การป้องกันโรคติดต่อและภัยที่เกิดในฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ เริ่มเข้าช่วงฤดูหนาวสภาพอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ 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 อากาศสำคัญ 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

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้ป่วย หากมีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทดแทนหากไม่สามารถล้างมือได้
- ขณะมีอาการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัดหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น
- เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด ควรนอนพักผ่อนมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมากให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและกินยาลดไข้พาราเซตามอล หากมีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน หรือมีอาการไอมากขึ้น หรือหายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจแรงจนหายใจไม่สะดวก หรือหายใจมีเสียงดัง ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที เนื่องจากอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ ควรเข้ารับการศึกษาวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่ในช่วงเดือน 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 ผื่นมักจะเริ่มขึ้นที่โหนกแก้ม 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 การรับประทานอาหารไม่ทำให้เกิดแผลเป็นมากขึ้น
๓. ควรตัดเล็บให้สั้น และหลีกเลี่ยงการเกาตุ่มน้ำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน
๔. ในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว หรือผู้ที่อายุมากกว่า ๑๒ ปี ควรพบแพทย์ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล เพื่อพิจารณารับยาฆ่าเชื้อโรคสุกใส
๕. หลีกเลี่ยงการซื้อยาสมุนไพรหรือยาเขียวมารับประทานเอง เนื่องจากอาจมีสารสเตียรอยด์ ซึ่งทำให้โรคสุกใสมีอาการแย่ลง

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 ขวดนม ร่วมกับผู้อื่น
๔. หลีกเลี่ยงการนำเด็กเล็กไปในที่ชุมชน เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ในช่วงที่มีการระบาด
๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ควรแยกเด็กป่วยจากเด็กปกติ และให้เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือเท้า 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 ปุรงสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาด
๔. เด็กป่วยควรถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

## ๗. โรคที่มีแมลงเป็นพาหะ

### ๗.๑ โรคไขเลือดออก

- สาเหตุ** โรคไขเลือดออกเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมียุงลายเป็นพาหะนำโรค
- การติดต่อ** ยุงมีเชื้อกัดจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ ๕ - ๘ วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการ 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 รายที่ช็อกจะสังเกตได้จากอาการไขลดแต่ผู้ป่วยซึมลง ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็ว หหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจเสียชีวิตได้

### การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. ป้องกันยุงลายกัด ยุงลายจะกัดคนในเวลากลางวัน ควรนอนในมุ้งหรือติดมุ้งลวด หลีกเลียงการอยู่บริเวณมุมอับชื้น และควรทายากันยุงก่อนออกจากบ้าน
  ๒. การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย โดยใช้หลัก ๕ ป. ๑ ข. ได้แก่
    - **ปิดภาชนะน้ำกินน้ำใช้** ให้มิดชิดหลังการใช้งานทุกครั้ง
    - **เปลี่ยนน้ำในแจกัน** ถังเก็บน้ำทุกๆ ๗ วัน
    - **ปล่อยปลา** กินลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว อ่างซีเมนต์
    - **ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม** ในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด ลมพัดผ่านไม่เป็นที่เกาะพักยุงลาย
- **ปฏิบัติเป็นประจำ**สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
  - **ขัดล้างไขยุงลาย** ที่อาจติดอยู่กับภาชนะต่าง ๆ ที่ใช้ใส่น้ำ ร่วมกับมาตรการ ๓ เก็บ ๓ โรค ได้แก่
    - **เก็บบ้าน** ให้ปลอดโปร่งไม่ให้มียุงลายเกาะพัก
    - **เก็บขยะ** เศษภาชนะไม่ใช้แล้วที่อยู่ภายนอกบ้านไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของลูกน้ำยุงลาย
    - **เก็บน้ำ** ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ โรคไขเลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไขปวดข้อยุงลาย

**การรักษา** ปัจจุบันไม่มียารักษาเฉพาะ การรักษาจะใช้วิธีการรักษาประคับประคองอาการ เช่น ให้น้ำลดไข้ เช็ดตัวลดไข้และให้สารน้ำชดเชยทางปาก เนื่องจากผู้ป่วยมักมีภาวะขาดน้ำ เนื่องจากไข้สูง ถ้าหากมีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงไข้ลด ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

### ๗.๒ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา หรือโรคไขซิกา

- สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัสซิกา มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งยุงลายจะหลบอาศัยอย่างมุดมืดอับทึบในบ้านหรือบริเวณรอบ ๆ บ้าน วางไข่ในน้ำใส น้ำนิ่ง ตามภาชนะขังน้ำต่าง ๆ ในบ้านและบริเวณรอบบ้าน
- อาการ** มีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตาแดง มีผื่นแดง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ
- ความรุนแรงของโรค**

โรคนี้อาการไม่รุนแรง แต่มีผลกับหญิงตั้งครรภ์ โดยทารกที่คลอดออกมา อาจศีรษะเล็กกว่าปกติ พัฒนาการช้า อาจมีอาการชก และมีปัญหาในการดูดหรือกินอาหาร

### การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ ป้องกันไม่ให้ยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย โดย

1. อย่าให้ยุงกัด สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ทาโลชั่นกันยุง นอนในมุ้ง อย่าอยู่ในที่อับทึบและดูแลบริเวณบ้านไม่ให้เป็นที่อาศัยของยุงลาย
2. กำจัดลูกน้ำยุงลายและแหล่งเพาะพันธุ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย สามารถกำจัดลูกน้ำได้จำนวนมาก เช่น
  - เปลี่ยนน้ำในภาชนะทุก ๗ วัน
  - ภาชนะขนาดใหญ่ ปิดฝาให้มิดชิด หรือใส่ทรายที่มีฟอสฟอรัสกำจัดลูกน้ำ
  - อ่างไม้ น้ำ ควรเลี้ยงปลากินลูกน้ำ
  - จานรองกระถางต้นไม้ หากจำเป็นต้องใช้ อาจใส่ทรายกอสั่งลงในจานรองกระถางเพื่อไม่ให้น้ำขัง
  - ยางรถยนต์เก่า ตั้งเก็บซ้อนกันไว้แล้วคลุมด้วยผ้าพลาสติก
  - ภาชนะที่ไม่ได้ใช้ เศษขยะ ควรเก็บทำลายอยู่เสมอ
  - ถาดรองน้ำหลังตู้เย็น และตุ้มน้ำ หมั่นเทน้ำทิ้ง
๓. หลีกเลี่ยงการก่อมลพิษ ควรหลีกเลี่ยงที่จะเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของ

### การรักษา

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

### อันตรายจากการตีมเหล็กแก้หนาว

#### สาเหตุและอาการ

การเสียชีวิตหลังตีมเหล็กในหน้าหนาว เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่าเหล็กจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ นักตีมบางรายเชื่อว่าหากตีมเหล็กแล้วไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล็กจะทำให้อุ่นอยู่แล้ว ซึ่งในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือดฝอย ได้ผิวหนัง ซึ่งทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ การที่หลอดเลือดฝอยขยายตัวจะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายระบายออกได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมากจนหลับโดยไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ หรือหากนั่งตีมเหล็กขณะผิงไฟด้วยก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้าผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังการตีมเหล็กแก้หนาว เพราะมีข่าวผู้เสียชีวิตจากความเชื่อดังกล่าวทุกปี

#### การป้องกัน

ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว ไม่ตีมสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้ง่วงซึม หมดสติโดยไม่รู้ตัว และทำให้เสียชีวิตได้

### สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

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

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

**\*\*\*หากประชาชนมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ขอให้รีบไปพบแพทย์ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน\*\*\***

---

กลุ่มงานโรคติดต่อทั่วไป กองควบคุมโรคติดต่อ  
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร