



ดื่มเหล้าแก้หนาว อาจตายไม่รู้ตัว

ขณะนี้อากาศในหลายพื้นที่ของประเทศไทยเริ่มเย็นลง ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว จะต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น กรมควบคุมโรค แนะนำวิธีปฏิบัติตนช่วงอากาศเย็นลง พร้อมเตือนประชาชนที่ดื่มเหล้าคลายหนาว เสี่ยงเสียชีวิตสูง ช่วงหน้าหนาวเมื่อปลายปีที่ผ่านมา (ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2557 - 28 กุมภาพันธ์ 2558) กรมควบคุมโรค ได้รับรายงานผู้เสียชีวิตที่คาดว่าอาจเกี่ยวเนื่องกับภาวะอากาศหนาวรวม 27 ราย โดยมีปัจจัยเสี่ยงเสริมที่สำคัญ คือ สวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ 55.88% รองลงมาคือดื่มสุรา 17.65% ดื่มสุราร่วมกับโรคประจำตัว 14.71% และโรคประจำตัว 11.76%

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศที่หนาวเย็นลงในขณะนี้ว่า มีประชาชนบางส่วนที่มีความเชื่อว่าการดื่มสุราจะทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยคลายหนาวได้ ซึ่งในความเป็นจริงความรู้สึกร้อนวูบวาบในช่วงแรกหลังดื่มสุรานั้น เกิดจากเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว อันจะมีผลทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนและน้ำออกทางผิวหนัง จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลง และหากดื่มจนเมาหลับไปโดยไม่ได้อุ้มน้ำร่างกายให้อบอุ่นอย่างเพียงพอ อาจทำให้เสียชีวิตเนื่องจากภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า มีข้อเสนอแนะในเรื่องการปฏิบัติตนในภาวะอากาศหนาว ดังนี้

1. ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทาโลชั่นและทาลิปมันให้ผิวหนังชุ่มชื้น
2. เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อม และทำความสะอาดเสื้อผ้าหรือผ้าห่ม โดยเฉพาะเสื้อผ้ามือสองให้แห้งด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือต้ม เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง
3. งดการดื่มสุราหรือดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอากาศหนาว เนื่องจากการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญ ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น
4. ระวังระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษา อาการชัก และอื่นๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง
5. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย
6. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก ผู้พิการและมีโรคประจำตัวที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

หมายเหตุ* สคร9 เปลี่ยนชื่อเว็บไซต์เป็น <http://www.odpc9.org>

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.dpck9.ddc.moph.go.th/>, <http://www.odpc9.com>

facebook www.facebook.com/prdpc9korat Fanpage : ก้าวทันโรคร่วม สคร.9

