การเตรียมความพร้อมรับภัยหนาวในผู้สูงอายุและผู้ที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กลุ่มควบคุมความเสี่ยงในวิถีชีวิตและสังคม
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

กรมอุตุนิยมวิทยา เตือนในปีนี้จะมีอากาศหนาวมากกว่าทุกๆปี โดยช่วงที่มีอากาศหนาวมากที่สุดจะอยู่ในช่วงประมาณปลายเดือนธันวาคม 2553 ถึงมกราคม 2554 ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเริ่มมีอากาศหนาวเย็นก่อนภาคอื่น ๆ สำหรับภาคกลางและภาคตะวันออกจะเริ่มมีอากาศหนาวเย็นลงอย่างชัดเจนประมาณ เดือนพฤศจิกายน โดยคาดว่าฤดูหนาวปีนี้จะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ 2554

การปรับตัวของร่างกายในช่วงอากาศหนาว

ผู้สูงอายุ

เมื่อย่างเข้าสู่อากาศหนาวเย็นความชื้นในอากาศที่ลดลงส่งผลให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น คัน เมื่อเกาจะส่งผลให้ผิวหนังอักเสบง่าย ผู้สูงอายุมีการปรับตัวต่ออากาศหนาวน้อยกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากประสาทรับรู้อากาศที่หนาวเย็นที่ผิวหนังลดความไวลง ร่างกายไม่สามารถตอบสนองด้วยการหนาวสั่นหรือการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความร้อนได้ดีเหมือนหนุ่มสาว ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมหลอดเลือดที่ผิวหนังไม่ให้สูญเสียความร้อนออกจากร่างกายเสื่อมลง เมื่อได้รับอากาศที่หนาวเย็นหัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้น ประกอบกับในช่วงอากาศหนาวผู้สูงอายุมักไม่ออกจากบ้านมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดอาการรุนแรงขึ้นได้

ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

ในสภาพอากาศหนาวเย็นจะทำให้เลือดมีความหนืดขึ้น การไหลเวียนเลือดยากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควบคุมภาวะความดันได้ยาก แต่ผลต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองนั้นยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร จากการวิจัย ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานพบว่ามีระดับน้ำตาลสะสม(HbA1C)เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.22 สาเหตุหลักนอกจากปัจจัยเรื่องสภาพอากาศที่เย็นแล้วอาจเป็นผลมาจากผู้ป่วยมีน้ำหนักเกิน มีการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ผู้ป่วยเบาหวานจึงอาจควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้นเช่นกัน

การเตรียมความพร้อมรับมือภัยหนาว

ผู้สูงอายุ

- สวมใส่เครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืน
- ใช้โลชั่นทาผิวเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังโดยเฉพาะภายหลังอาบน้ำเสร็จ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังลดอาการคันจากผิวแห้งได้
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเย็น หากต้องการไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัวในช่วงอากาศหนาวเย็น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรส หวานจัด เค็มจัด มันจัด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายในร่มเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่หนาวเย็น
- งดดื่มสุรา

ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

-ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับกลุ่มผู้สูงอายุ

- การรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำและพบแพทย์ตามนัด หมั่นตรวจวัดค่าความดันโลหิต ค่าน้ำตาลในเลือด และปรึกษาแพทย์หากไม่สามารถควบคุมภาวะของโรคได้เมื่อใช้ยาในขนาดเดิม
- เลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมต่อโรค
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เหมาะสมกับโรคที่เป็น
- ระมัดระวังไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น