

โรคและภัยสุขภาพที่มากับลมหนาว

Diseases and Health Hazards that come in winter

ปรมินทร์ ผาแก้ว

กองแผนงานและวิชาการ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เมื่อพูดถึงฤดูหนาวหลายๆ คนคงนึกถึงอากาศที่เย็นสบาย พร้อมกับเสื้อกันหนาวตัวหนาๆ เดินทางขึ้นเขาไปชม ทะเลหมอกสัมผัสกับลมหนาวที่พัดมาทำให้เย็นชื่นใจ แต่จะมีใครรู้หรือไม่ว่า ลมหนาวที่พัดมานั้นนำโรคและภัยสุขภาพอะไรมาสู่เราบ้าง

จากข้อมูลคาดการณ์โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในฤดูหนาว ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2558 - กุมภาพันธ์ 2559 ของสำนักกระบวนโรค วิทยา กรมควบคุมโรค ได้สรุปโรคที่สำคัญในฤดูหนาว ได้แก่ โรค ไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือเท้าปาก โรคอุจจาระร่วงในเด็ก 0-5 ปี และโรคหัด ส่วนภัยสุขภาพสำคัญในฤดูหนาว ได้แก่ ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส⁽¹⁾ ประกอบกับ การพยากรณ์โรค และภัยสุขภาพที่สำคัญในปี 2559 ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มี 5 โรคที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ไข้เลือดออก อหิวาตกโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคมือเท้าปาก และไข้กาฬหลังแอ่น นอกจากนี้ยังได้ย้ำเตือนให้เฝ้าระวังภัยสุขภาพอีก 4 เรื่อง ได้แก่ ภัยจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส เด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำ ปัญหสุขภาพอันเนื่องมาจากหมอกควัน และการบาดเจ็บจากการจราจร⁽²⁾ รวมไปถึง ตามประกาศของกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. 2557 และ เรื่องการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วง ปลายฤดูหนาวและหมอกลงจัด ที่ได้รับบุถึงสาเหตุและแนวทาง ในการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนที่พบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว^(3,4) ซึ่งจะกล่าวถึง ดังต่อไปนี้

1. โรคติดต่อที่สำคัญ ได้แก่

1.1 โรคไข้หวัด เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ในระบบทางเดินหายใจ ส่วนบน ติดต่อกันโดยการไอ จามรดกัน อาการคือ มีน้ำมูก คัดจมูก จาม มีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษา เมื่อมีอาการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น ในเด็กหากมีไข้สูงควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อป้องกันการชัก^(3,5)

1.2 โรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากการเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) จากการไอ จามรดกัน ทำให้มีอาการไข้สูง เจ็บปื้น หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษา เมื่อมีอาการ โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานยาแก้ปวด ลดไข้ พาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม ผู้ใหญ่รับประทาน ครั้งละ 1-2 เม็ด หากมีไข้สูงนาน มากกว่า 2 วัน หายใจหอบเหนื่อย ชัก ซึม เบื่ออาหารหรืออาหาร ต้องรีบไปพบแพทย์^(3,4,5)

1.3 โรคปอดบวม เกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัส จากการไอ จามรดกัน อาการคือ มีไข้ ไอ เสมหะมากหายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ หาก อาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาด ออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือดและเสียชีวิตได้ วิธีการปฏิบัติตน และดูแลรักษาเมื่อมีอาการ โดยการพักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ อยู่ในที่มี อากาศถ่ายเทสะดวก รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ หากมีไข้สูงนาน มากกว่า 2 วัน หรือ ไข้นานมาเกิน 7 วัน ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำหรือ รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ต้องรีบพบแพทย์^(3,5)

1.4 โรคหัด เกิดจากเชื้อไวรัส พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ 1-6 ปี ติดต่อกันง่าย จากการไอ จามรดกัน มักเกิดช่วงปลายฤดูหนาวถึงฤดูร้อน อาการคือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ 4 นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ซึ่งไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และอาจหายภายในเวลาประมาณ 14 วัน วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคหัด นอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ^(3,5)

1.5 โรคสุกใส เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการหายใจ การใช้ภาชนะ และของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วยหรือการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใส มักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้แล้วมักจะมีภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต อาการเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ มีผื่นแดง ตุ่มนูน ใสหรือมีหนองขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรแกะตุ่มหนอง หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก^(3,5)

1.6 โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) ที่พบบ่อยคือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และ เอนเทอโรไวรัส 71 (Enterovirus 71) พบมากในทารกและเด็กเล็ก เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าในทางปาก อาการเริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบ ที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม เกิดผื่นแดงซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ โดยรับประทานอาหารอ่อนๆ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ หากมีไข้สูง หอบ เหนื่อย หรืออาการรุนแรงมากขึ้น ควรพบแพทย์^(3,4,5)

1.7 โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อกันได้โดยการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง และอาจมีอาการขาดน้ำ วิธีการปฏิบัติตนและดูแลรักษาเมื่อมีอาการ โดยให้เด็กรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ดื่มน้ำเกลือละลายน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอส (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่^(3,5)

2. ภัยสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่

2.1 ภัยจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส สาเหตุส่วนใหญ่จากเครื่องทำน้ำอุ่นที่ไม่ได้มาตรฐาน เมื่อเกิดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ขึ้น รวมไปถึงสภาพห้องน้ำที่เป็นพื้นที่แคบ มีช่องระบายอากาศเล็ก ปริมาณออกซิเจนต่ำ ไม่มีหรือไม่เปิดพัดลมดูดอากาศ ทำให้สูดดมแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไป แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ที่สูดดมเข้าไปจะไปแย่งจับกับแก๊สออกซิเจน เมื่อร่างกายขาดออกซิเจน ทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตได้ วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โดยการตรวจสอบสภาพของเครื่องทำน้ำอุ่นว่าอยู่ในสภาพที่ปกติหรือพร้อมใช้หรือไม่ เปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้งเมื่อต้องใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส และไม่ควรอาบน้ำนานหรืออยู่ในห้องน้ำที่แคบๆ นานเกินไป⁽¹⁾

2.2 อันตรายจากการดื่มสุราเกินขนาด เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่าฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย แต่ในความเป็นจริงเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังจะขยายตัว ทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ เป็นช่องให้ความร้อนในร่างกายระบายออกได้ง่ายขึ้น นำไปการภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ และเมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมาหลับโดยที่ไม่ทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โดยทำร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป⁽³⁾

2.3 อุบัติเหตุเนื่องจากหมอก ทำให้ทัศนวิสัยการขับขี่ลดลง เนื่องจากในฤดูหนาวในบางพื้นที่อาจจะมีหมอกหนา ส่งผลให้ทัศนวิสัยในการมองเห็นลดลง จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะได้ วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยการตรวจสอบสภาพรถยนต์ ไฟเลี้ยว ไฟหนักรถ ให้อยู่ในสภาพพร้อมก่อนออกเดินทาง ศึกษาเส้นทางก่อนออกเดินทาง ขับรถด้วยความเร็วตามที่กฎหมายกำหนด กรณีที่หมอกกลงจัดให้เปิดโคมไฟใหญ่หรือไฟต่ำเพื่อให้มองเห็นสภาพเส้นทางได้ชัดขึ้น⁽⁴⁾

นอกจากนี้สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ยังให้คำแนะนำสำหรับประชาชนเตรียมความพร้อมในช่วงฤดูหนาว ดังนี้⁽⁵⁾

1. ดูแลส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายและรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ที่สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 2. ให้การดูแลช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการฯ อย่างใกล้ชิดและการจัดระบบการบริการสุขภาพให้เข้าถึงได้ง่าย เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาว
 3. จัดหา เสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรให้ได้รับอย่างเพียงพอ
 4. หลีกเลี่ยง การดื่มสุราหรือสารเสพติด ที่เป็นปัจจัยเสริมทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตในช่วงอากาศหนาวเย็น
 5. ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง
 6. อากาศหนาวเย็นอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ หรืออื่นๆ ที่อาจทำให้เสียชีวิตแบบเฉียบพลันได้ง่าย ควรรักษาร่างกายให้สะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
- จะเห็นว่าฤดูหนาวนอกจากจะพัดเอาลมหนาวมาแล้ว ยังมีโรคและภัยสุขภาพที่มาพร้อมกับลมหนาวด้วย ดังนั้น ถ้าหากเราดูแลตนเองและเตรียมพร้อมทั้งโรคและภัยสุขภาพที่มาด้วยแล้วนั้น เราก็จะเที่ยวและรับลมหนาวอย่างสุขกายและสุขใจได้อย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

1. สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2558, 2 ตุลาคม). คาดการณ์โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในฤดูหนาว ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2558 - กุมภาพันธ์ 2559. รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์, 46 (38), 593-599.
2. สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2558). พยากรณ์ 5 โรคสำคัญ และ 4 ภัยสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังในปี 2559 [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 8 กันยายน 2559 จาก http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=78450
3. ประกาศกรมควบคุมโรค. (2557, 15 ตุลาคม). เรื่อง การป้องกันและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. 2557.
4. ประกาศกรมควบคุมโรค. (2558, 5 กุมภาพันธ์). เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงปลายฤดูหนาวและหมอกลงจัด.
5. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2558). โรคและภัยสุขภาพในฤดูหนาว [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 8 กันยายน 2559. จาก <http://thaigcd.ddc.moph.go.th/uploads/pdf/โรคและภัยสุขภาพในฤดูหนาว%20021258.pdf>.

