

**สูงวัยปลอดภัยในหน้าฝน ห่างไกลไข้หวัด-โควิด19**

ฤดูฝนมักมาพร้อมกับการระบาดของโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะ **โควิด-19** ซึ่งยังคงเป็นโรคที่พบมากที่สุดในปีนี้ รองลงมาคือ **ไข้หวัดใหญ่** และ **ไข้หวัดจากไวรัสอื่น ๆ** แม้โควิด-19 จะถูกจัดให้เป็นโรคประจำฤดูกาล แต่สำหรับ **ผู้สูงอายุ** ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง ยังคงเสี่ยงต่อการเกิด **ปอดอักเสบ** หรือภาวะแทรกซ้อนรุนแรงอื่น ๆ ได้

**ผศ.พิเศษนายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** แสดงความห่วงใยต่อผู้สูงอายุ โดยชี้ว่าผู้สูงอายุมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไตเรื้อรัง ปอดเรื้อรัง มะเร็ง หรือมีภาวะอ้วน ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตมากกว่าผู้ไม่มีโรคร่วม

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
ได้กล่าวเสริมว่า** เมื่อผู้สูงอายุได้รับเชื้อ อาจแสดงอาการการติดเชื้อทางเดินหายใจอย่างชัดเจน คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ มีน้ำมูก ทำให้คนรอบตัวทราบได้ว่ากำลังเป็นไข้หวัด ทว่าบางรายอาจแสดงอาการไม่ชัดเจน เนื่องด้วยร่างกายอ่อนแอมาก อาการที่แสดงอาจไม่มีไข้ หรืออาการทางเดินหายใจ และอาจพบอาการแสดงในลักษณะเบื่ออาหาร ซึม หรือสับสนเฉียบพลัน รวมไปถึงความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันลดลงผิดสังเกตได้ ทำให้คนรอบตัวไม่อาจทราบได้ว่าผู้สูงอายุกำลังป่วย ทั้งนี้ หากพบอาการเหล่านี้ ผู้ดูแลหรือญาติใกล้ชิด ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรรีบพาผู้สูงอายุพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องด้วยมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการรุนแรง สำหรับ**การป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ** ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรหมั่นล้างมือบ่อย ๆ หรือล้างมือด้วยแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน กินอาหารที่อุ่นร้อนและใช้ช้อนกลาง ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน หากมีอาการทางเดินหายใจหรือสงสัยควรตรวจเบื้องต้นด้วย ATK และหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน นอกจากการป้องกันด้วยวิธีดังกล่าว การดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เช่น การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ (Influenza) วัคซีนไวรัสอาร์เอสวี (RSV) และวัคซีนปอดอักเสบ (Pneumococcus) เป็นต้น เพียงดูแลอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุในครอบครัวก็จะมีสุขภาพแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยในฤดูฝนนี้

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ไข้หวัดใหญ่ #โควิด #ผู้สูงอายุ #สุขภาพ

ขอขอบคุณ

12 มิถุนายน 2568