 **กรมการแพทย์แนะนำ 7วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว**

เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว อากาศก็จะเริ่มเย็นลงซึ่งอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยร่างกายที่เสื่อมถอยจึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงกับโรคหน้าหนาว กรมการแพทย์ขอแนะนำ 7 วิธี สำหรับผู้สูงอายุที่จะดูแลตนเองในช่วงที่อากาศมีอุณหภูมิลดต่ำลง โดยการสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกัน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด รับประทานยาประจำตัวตามแพทย์สั่งและสวมใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวอุณหภูมิก็จะลดลงผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษ มีหลายโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่
ปอดอักเสบหรือติดเชื้อ ภาวะผิวหนังแห้ง เช่น ผิวหนังอักเสบและคัน เนื่องจากผู้สูงอายุมีไขมันใต้ผิวหนังน้อยและต่อมไขมันทำงานลดลง ทำให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้นได้ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง ภาวะอุณหภูมิของร่างกายลดลงผิดปกติ ประสาทรับรู้อากาศลดลง ร่างกายไม่ตอบสนองด้วยการหนาวสั่น
โรคที่เกี่ยวกับกระดูกและข้อ ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดกระดูกและข้อเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่ออากาศเย็นจะกระตุ้นให้ปวดม่กขึ้น เช่น โรคเกาต์ เป็นต้น

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วิธี คือ 1.ดูแลร่างกายให้อบอุ่นสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ 4. ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ที่มาโรคหน้าหนาว 5.รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง หากมีความผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที 6.หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัด อากาศไม่ถ่ายเท 7.สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้านหรือไปในสถานที่ชุมชนโรคต่างๆที่มากับหน้าหนาวอาจสร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้สูงอายุ การดูแลและเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ ร่วมกับการเฝ้าระวังและการป้องกันจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีความสุข

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

 #กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ดูแลสุขภาพ #ผู้สูงอายุ #ฤดูหนาว

 ขอขอบคุณ- 4 พฤศจิกายน 2565