

**กรมการแพทย์แนะนำผู้สูงอายุเตรียมสุขภาพให้พร้อมในช่วงฤดูฝน**

ในช่วงฤดูฝนที่สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย รวมถึงอุณหภูมิที่แปรปรวน อาจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องดูแลสุขภาพพิเศษ ดังนั้น การเตรียมตัวทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นวิธีการป้องกันที่ควรให้ความสำคัญและไม่ควรละเลย

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ในช่วงฤดูฝนอากาศมีความชื้นสูงขึ้นเป็นสาเหตุให้โรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งโรคที่มักพบบ่อยในช่วงฤดูฝน ได้แก่   
1.กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบหรือปอดบวม 2. กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วงฉับพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ 3. โรคที่เกิดจากแมลงและสัตว์พาหะต่างๆ เช่น ไข้เลือดออก โรคมาลาเรีย โรคไข้สมองอักเสบ เจ อี โรคเลปโตสไปโรซิส(โรคฉี่หนู) 4. โรคที่มักเกิดร่วมกับภาวะอุทกภัย เช่น โรคตาแดง โรคน้ำกัดเท้า อันตรายจากสัตว์มีพิษ 5. โรคที่เกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย เช่น โรคมือ เท้า ปาก เป็นต้น

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติม ผู้สูงอายุจึงควรเตรียมร่างกายให้พร้อมเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงฤดูฝน ดังนี้   
1.สวมเสื้อผ้าที่แห้งและให้ความอบอุ่น 2. ดูแลความสะอาดของผิวหนังไม่ให้แห้งหรืออับชื้น 3.รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อาหารที่ปรุงสุก ใหม่ เน้นโปรตีนจากเนื้อปลาหรือไข่ขาว 4. พักผ่อนให้เพียงพอ 5. ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ 6. สวมรองเท้าที่สามารถยืดเกาะพื้นได้ดี กระชับ 7.หลีกเลี่ยงอากาศเย็น การโดนละอองฝนหรือเปียกฝน 8.หลีกเลี่ยงการเดินบนพื้นที่เปียก พื้นที่มีน้ำขังหรือการเดินลุยน้ำ หากจำเป็นควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ 9. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำหรือแหล่งที่สัตว์มีพิษสามารถอาศัยได้ ภายในบริเวณที่มีผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ 10. ผู้สูงอายุต้องตรวจสุขภาพเป็นประจำและรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ดังนั้น การเตรียมตัวทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นวิธีการป้องกันที่ควรให้ความสำคัญซึ่งจะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีความสุข

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ผู้สูงอายุ #โรคในช่วงฤดูฝน #สุขภาพ

ขอขอบคุณ

24 กรกฎาคม 2566