

# รูกอน รูกัน ป้องกันภัยหนาว สำหรับผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



“เข้าหน้าหนาวทีไร คงปฏิเสธไม่ได้ว่าสภาพบรรยากาศ ลมพัดเย็นๆ แดดอุ่นๆ กับเทรนเสื้อผ้างันหนาวสีสันสดใส ที่เลือกสวมใส่กันตามแฟชั่น กลายเป็นสิ่งที่มาคู่กับหน้าหนาว...เช่นเดียวกับโรคภัยไข้เจ็บที่มักมากับฤดูหนาว แล้วเราควรระวังป้องกันโรคและภัยนั้นอย่างไร”

การป้องกัน ดูแลรักษาร่างกายให้ห่างไกลจากโรคภัยในช่วงฤดูหนาว ต้องรู้ก่อนว่าควรเตรียมอะไร เพื่อเราจะได้อยู่ทันโรคและภัยที่กำลังมาเยือนในขณะนี้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ควรมีการป้องกันภัยหนาวอย่างถูกวิธี ดังนี้

1) **เตรียมร่างกายให้พร้อม** ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม ในขณะที่อาหารยังอุ่นอยู่ ออกกำลังกายให้เหมาะสม อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะในช่วงอากาศหนาวควรเลือกเป็นชนิดกีฬาในร่ม และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ



2) **เตรียมเสื้อผ้า** เครื่องนอนและเครื่องห่มกันหนาว ให้เพียงพอ กับสมาชิกในครอบครัว และควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ



3) **เตรียมยา** ยาประจำตัวโรคเรื้อรัง และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล

**ระวัง!** ไม่ควรดื่มสุรา เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสติ...ที่ผ่านมามีข้อมูลผู้เสียชีวิตจากการดื่มสุราในช่วงฤดูหนาวมาก เพราะมีความเชื่อที่ผิดว่า ดื่มสุราทำให้ร่างกายอบอุ่น **แต่ความจริงแล้ว การดื่มสุราจะทำให้ร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้**

สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรดูแลเท้าเป็นพิเศษ หมั่นทาโลชั่นสม่าเสมอ สวมถุงเท้าที่ผลิต จากผ้าฝ้ายนุ่มและไม่รัดแน่นจนเกินไป



อย่างไรก็ตามนอกจากเราจะดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว ก็ควรดูแลด้านจิตใจเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย เพราะการมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจาก...  
กลุ่มพัฒนาวิชาการและเครือข่ายลดโรคไม่ติดต่อในวิถีชีวิต