

## การเตรียมความพร้อมรับมือภัยหนาวในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง

กรมอุตุนิยมวิทยา เตือนในปีนี้จะมียุทธศาสตร์หนาวมากกว่าทุกปี โดยช่วงที่มีอากาศหนาวมากที่สุดจะอยู่ในช่วงประมาณปลายเดือนธันวาคม 2555 ถึงมกราคม 2556 ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเริ่มมีอากาศหนาวเย็นก่อนภาคอื่น ๆ สำหรับภาคกลางและภาคตะวันออกจะเริ่มมีอากาศหนาวเย็นลงอย่างชัดเจนประมาณ เดือนพฤศจิกายน โดยคาดว่าฤดูหนาวปีนี้จะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ 2556

### **การปรับตัวของร่างกายในช่วงอากาศหนาว**

ผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่ฤดูอากาศหนาวเย็นความชื้นในอากาศที่ลดลงส่งผลให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น คัน เมื่อเกาะจะส่งผลให้ผิวหนังอักเสบง่าย ผู้สูงอายุมีการปรับตัวต่ออากาศหนาวน้อยกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากประสาทรับรู้อากาศที่หนาวเย็นที่ผิวหนังลดความไวลง ร่างกายไม่สามารถตอบสนองด้วยการหนาวสั่นหรือการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความร้อนได้ดีเหมือนหนุ่มสาว ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมหลอดเลือดที่ผิวหนังไม่ให้สูญเสียความร้อนออกจากร่างกายเสื่อมลงเมื่อได้รับอากาศที่หนาวเย็นหัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้น

ประกอบกับในช่วงอากาศหนาวผู้สูงอายุมักไม่ออกจากบ้านมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง มีการรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมันสูง อาจส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดอาการรุนแรงขึ้นได้ ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ในสภาพอากาศหนาวเย็นจะทำให้เลือดมีความหนืดขึ้น การไหลเวียนเลือดด้อยลง ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควบคุมภาวะความดันได้ยาก แต่ผลต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองนั้นยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร จากการศึกษา ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานพบว่าระดับน้ำตาลสะสม (HbA1C) เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.22

สาเหตุหลักนอกจากปัจจัยเรื่องสภาพอากาศที่เย็นแล้วอาจเป็นผลมาจากผู้ป่วยมีน้ำหนักร่างกายน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง ผู้ป่วยเบาหวานจึงอาจควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้นเช่นกัน

### **การเตรียมความพร้อมรับมือภัยหนาว**

#### **ผู้สูงอายุ**

- สวมใส่เครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืน
- ใช้น้ำอุ่นอาบน้ำเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนออกจากผิวหนังโดยเฉพาะภายหลังอาบน้ำเสร็จ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังลดอาการคันจากผิวแห้งได้
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเย็น หากต้องการไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัวในช่วงอากาศหนาวเย็น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรส หวานจัด เค็มจัด มันจัด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายในร่มเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศที่หนาวเย็น
- งดดื่มสุรา

### **ผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง**

- ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับกลุ่มผู้สูงอายุ
- การรับประทานยาตามทีแพทย์แนะนำและพบแพทย์ตามนัด หมั่นตรวจวัดค่าความดันโลหิต ค่าน้ำตาลในเลือด และปรึกษาแพทย์หากไม่สามารถควบคุมภาวะของโรคได้เมื่อใช้ยาในขนาดเดิม
- เลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมต่อโรค
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เหมาะสมกับโรคที่เป็น
- ระมัดระวังไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น