



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



## กรมควบคุมโรค ห่วงประชาชน เดือนให้ระมัดระวังป่วยด้วยโรคและภัยในช่วงฤดูหนาว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศเตือนประชาชนระมัดระวังป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาวปีนี้ เน้นดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจาก 4 โรคติดต่อ และ 1 ภัยสุขภาพที่สำคัญ เพื่อลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิต

วันนี้ (10 พฤศจิกายน 2565) นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ตามที่กรมอุตุนิยมวิทยาประกาศให้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาวตั้งแต่วันที่ 29 ต.ค. 2565 คาดการณ์ว่าปีนี้อุณหภูมิลดลงมากกว่าปีที่ผ่านมา และจะหนาวไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2566 ถือได้ว่าอาจหนาวยาวนานกว่าปีก่อน ซึ่งอากาศที่หนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน และเชื้อโรคบางชนิดอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย กรมควบคุมโรคจึงได้ออกประกาศเตือนเรื่องการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. 2565 โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1.โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ) 2.โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วง) 3.โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว (โรคหัด) 4.ภัยสุขภาพ (การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว)

**กลุ่มที่ 1** โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โควิด 19 สามารถติดต่อจากการไอจามรดกัน หรือสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อ หากได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการไข้ ไอแห้ง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ จุกอกอักเสบและเจ็บคอ และโรคปอดอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราบางชนิดที่ตกลงมาปอดจากการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อ จะมีอาการไข้ ไอ หายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน และพบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะมีอาการรุนแรงในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและมีโรคประจำตัว โดยทั้งสองโรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และ **กลุ่มที่ 2** โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค จะมีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน อาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย ป้องกันได้โดยการดูแลสุขภาพอนามัย ดื่มน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด

**กลุ่มที่ 3** โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ โรคหัด เกิดจากการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจากการไอ จามของผู้ป่วย หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ อาการจะมีไข้ ไอ ตาแดงและแฉะ และมีผื่นขึ้นหลังมีอาการ 3-4 วัน ปัจจุบันไม่มียารักษาจำเพาะ แต่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันได้ โดยต้องฉีดเข็มแรก ตอนอายุ 9-12 เดือน เข็มสอง ตอนอายุ 1 ปีครึ่ง **กลุ่มที่ 4** ภัยสุขภาพ ได้แก่ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน เนื่องจากไม่มีเครื่องนุ่งห่มหรือผ้าห่มกันหนาวที่เพียงพอจากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่มาจากสภาวะอากาศหนาว ระหว่างวันที่ 2 พ.ย. 64 - 1 มี.ค. 65 พบว่า มีผู้ป่วยเข้านิยามเฝ้าระวัง 10 ราย เสียชีวิตภายนอกบ้าน 6 ราย (เป็นสถานที่ที่ไม่สามารถป้องกันความหนาวได้ เช่น กระโจมทุ่งนา ใต้ถุนบ้าน) เสียชีวิตในบ้าน 4 ราย เดือนธันวาคมเป็นช่วงที่พบผู้เสียชีวิตมากที่สุด 5 ราย

นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวเพิ่มเติมว่า ขอแนะนำประชาชนในช่วงหน้าหนาวนี้เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้เพียงพอ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้พิการ ควรดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากกลุ่มดังกล่าวหากป่วยจะมีอาการหนักกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ ควรตรวจวัดแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาว สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

\*\*\*\*\*

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค  
วันที่ 10 พฤศจิกายน 2565