



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค แนะนำช่วงหน้าหนาวนี้ หลีกเลี่ยงการแช่น้ำหรือสวมเสื้อผ้าเปียกชื้นเป็นเวลานาน อาจทำให้ป่วยจากภาวะตัวเย็นเกิน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชนในช่วงหน้าหนาว อาจเกิดภาวะตัวเย็นเกิน เสียหัวใจและสมองทำงานผิดปกติ เป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้ แนะนำหลีกเลี่ยงการแช่น้ำและสวมเสื้อผ้าเปียกชื้นเป็นเวลานาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

วันนี้ (26 พฤศจิกายน 2565) นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ช่วงนี้ในหลายพื้นที่ของประเทศไทยอุณหภูมิเริ่มลดลง ส่งผลให้มีอากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชาชนอาจมีอาการ "ภาวะตัวเย็นเกิน" หรือ "ไฮโปเธอร์เมีย (Hypothermia)" เป็นภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิลดต่ำเกินไป เป็นผลมาจากการสัมผัสอุณหภูมิต่ำเป็นเวลานาน เช่น อยู่ในอากาศหนาว หรือแช่น้ำที่เย็นจัด ทำให้ร่างกายสูญเสียกลไกการปรับอุณหภูมิ ไม่สามารถสร้างและเก็บความร้อนในร่างกายได้ ส่งผลให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำกว่า 35 องศาเซลเซียส เป็นเหตุให้อวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะหัวใจและสมองทำงานผิดปกติ ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรงไปจนถึงเสียชีวิตได้ ในระยะแรกผู้ป่วยจะมีอาการหนาวสั่น พุดอ้อแอ้ เดินเซ ง่วงงม อ่อนเพลีย ง่วงซึม หงุดหงิด สับสน ความสามารถในการคิดและตัดสินใจลดลง หากอุณหภูมิร่างกายยังลดต่ำอย่างต่อเนื่องผู้ป่วยจะหยุดสั่น มีอาการเพ้อคลั่ง ไม่ค่อยรู้สึกตัว หหมดสติและหยุดหายใจในที่สุด

กรมควบคุมโรค ได้ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว ในช่วงฤดูหนาวตามประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ระหว่างวันที่ 2 พฤศจิกายน 2564 - 1 มีนาคม 2565 พบว่า มีผู้ป่วยเข้านิยามเฝ้าระวังทั้งสิ้น 10 ราย มีรายงานผู้เสียชีวิตสูงสุดในช่วงเดือนธันวาคม 5 ราย (ร้อยละ 50) รองลงมา คือ เดือนมกราคม 3 ราย (ร้อยละ 30) และเดือนกุมภาพันธ์ 2 ราย (ร้อยละ 20) เป็นเพศชาย 9 ราย หญิง 1 ราย อายุระหว่าง 38-75 ปี อายุเฉลี่ย 56.5 ปี มีภูมิลำเนา 57 ปี เสียชีวิตภายนอกบ้านจำนวน 6 ราย (เสียชีวิตในสถานที่ที่ไม่สามารถป้องกันความหนาวได้ เช่น บริเวณแคร์หน้าบ้าน กระท่อมในทุ่งนา ใต้ถุนบ้าน) และในบ้าน 4 ราย โดยลักษณะบ้านพักอาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้และมีช่องทางลมเข้าออก ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ได้รับการวินิจฉัยภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน มีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ 4 ราย และไม่สวมใส่เสื้อผ้า หรือมีเครื่องนุ่งห่มที่ไม่เพียงพอ 6 ราย มีโรคประจำตัวหรือมีความพิการทางร่างกาย 4 ราย ได้แก่ โรคเบาหวาน ร่วมกับความดัน 1 ราย โรคหอบหืด โรคระบบทางเดินอาหารตอนบน และอัมพฤกษ์ 1 ราย เท่ากัน

นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า คำแนะนำในการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาวเย็น มีข้อควรปฏิบัติดังนี้ 1) สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ หมวกไหมพรมหรือผ้าพันคอ หรือผิงไฟให้ความอบอุ่น 2) หลีกเลี่ยงการอยู่ในน้ำเย็นหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกเป็นเวลานาน 3) หลีกเลี่ยงการออกไปสัมผัสอากาศหนาวหรือลมหนาวนอกบ้าน หากเลี่ยงไม่ได้ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอครอบคลุมศีรษะไปถึงหน้า และใส่ถุงมือถุงเท้า 4) ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อแก้หนาว เพราะจะทำให้หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง ยิ่งดื่มมากอุณหภูมิในร่างกายก็ยิ่งลดลงมาก หากปล่อยให้อุณหภูมิต่ำลงไปเรื่อยๆ โดยไม่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวจนนำไปสู่ความเสี่ยงต่อภาวะเซลล์สมองตายเนื่องจากภาวะหัวใจหยุดเต้นและเสียชีวิตในที่สุด และ 5) ในช่วงที่อากาศหนาวเย็น คนใกล้ชิดควรดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นพิเศษ

ทั้งนี้ หากพบผู้ป่วยที่มีภาวะไฮโปเธอร์เมีย ควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยวิธีที่ถูกต้อง ดังนี้ 1.พาผู้ป่วยหลบอากาศ และลมที่หนาวเย็น หรือขึ้นจากรถน้ำเย็น และพาเข้าไปยังห้องที่มีความอบอุ่นและไม่มีลมพัดเข้า 2.หากผู้ป่วยสวมเสื้อผ้า เปียกน้ำควรปลดออกและเปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าที่แห้งและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย 3.เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายด้วยการใช้ ผ้าห่ม/ผ้าห่มห่อคลุมตัว หรือสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ ในกรณีที่จำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง ควรสวมเสื้อผ้าคลุมถึงหน้าและศีรษะ เพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อน นอกจากนี้อาจนอนกอดหรือแนบชิดร่างกายผู้ป่วย เพื่อถ่ายเทความร้อนให้ผู้ป่วยได้ 4. ให้ผู้ป่วยนอนนิ่งๆ ในท่านอนหงายบนพื้นที่อบอุ่นหรือมีผ้าหนาๆ ปูรอง หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่จำเป็น ห้ามนวดหรือแตะต้องตัวผู้ป่วยแรงๆ เนื่องจากอาจกระตุ้นส่งผลให้หัวใจหยุดเต้นได้ 5.หากผู้ป่วยยังรู้สึกตัว ให้ดื่มน้ำหรือ เครื่องดื่มอุ่นๆ ห้ามให้ผู้ป่วยดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์เด็ดขาด เพราะแอลกอฮอล์ไม่สามารถให้ความ อบอุ่นแก่ร่างกายได้ตามความเชื่อผิดๆ แต่จะยิ่งทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนออกไปมากขึ้น 6.หากผู้ป่วยหยุดหายใจ หรือหายใจแผ่วเบา ให้ทำการกู้ชีพ และโทรสายด่วน 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ สอบถามข้อมูล เพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค
วันที่ 26 พฤศจิกายน 2565