



ดื่มแก้หนาว



หยุด

ความเชื่อที่มาพร้อม

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ความตาย

6-12-62



ความจริง

แอลกอฮอล์มีผลให้หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว จึงทำให้มีอาการร้อนวูบวาบ มีฤทธิ์กดประสาท

ส่งผลร้ายคือ

- ร่างกายสูญเสียความร้อน สูญเสียน้ำ เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ
- สูญเสียปฏิกิริยาป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ
- หกล้ม กลไกการปรับตัวล้มเหลว
- เลือดในร่างกายหนืดขึ้น ระบบเผาผลาญล้มเหลว
- หัวใจทำงานหนักเพื่อสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย



และทำให้เสียชีวิต



กลุ่มเสี่ยง

ผู้ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ผู้ใช้แรงงาน
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โรคปอด หัวใจ เบาหวาน
พักพ่อน้อย ผู้สูงอายุ ผู้มีภาวะโภชนาการไม่ดี



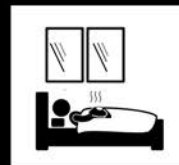
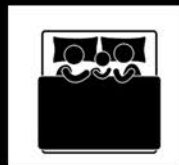
คำแนะนำ

งดดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

สวมใส่เครื่องกันหนาว

ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน

ใช้กระเป๋าน้ำอุ่น



รับประทานอาหารครบหมู่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

นอนในที่บังลม ไม่มีลมโกรก



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Office of Disease Prevention and Control 7 Khonkaen
: www.odpc7.ddc.moph.go.th
: www.facebook.com/dpckk



Available on the Google play



Available on the App Store

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422