

## สธ. เตือน 6 โรคที่มากับหน้าหนาว

ขณะนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศที่เย็นลงอาจทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทัน และเกิดการเจ็บป่วยขึ้น โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้สภาพอากาศยังเอื้อต่อเชื้อโรคบางชนิดทำให้เจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะเชื้อ **ไวรัส** ซึ่งทำให้เกิดโรคติดต่อหลายโรคที่มักพบบ่อยในฤดูหนาวมี 6 โรค ได้แก่ **โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่** **โรคปอดบวม** **โรคหัด** **โรคหัดเยอรมัน** **โรคสุกใส** และ **โรคอุจจาระร่วง** สถิติ 4 เดือนช่วงฤดูหนาวปีที่ผ่านมา พบผู้ป่วยรวม 541,650 ราย ร้อยละ 81 เป็นโรคอุจจาระร่วง รองลงมาคือโรคปอดบวมและทำให้ประชาชนเสียชีวิตมากที่สุดถึง 381 ราย กลุ่มประชาชนที่มีความเสี่ยงป่วยง่ายกว่าคนประชาชนทั่วไป ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำ โรคต่ำอยู่แล้ว

### โรคที่มากับหน้าหนาวป้องกันโดย

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



ไม่ดื่มของมึนเมา



ทำร่างกายให้อบอุ่น



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



พักผ่อนให้เพียงพอ



ล้างมือบ่อย ๆ

