



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 เดือน ธันวาคม พ.ศ.2566

สวัสดิ์ดีคะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน เดินทางก้าวเข้าสู่เดือนสุดท้ายของปีพุทธศักราช 2566 กันแล้ว และธันวาคมคงเป็นเดือนที่หลายคนรอคอยกันไม่น้อย นอกจากอากาศจะเย็นสบายแล้วยังมีทั้งวันคริสต์มาส วันปีใหม่ให้ฉลองกันอีก กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้เกี่ยวกับ “5 โรคหน้าหนาว ที่ผู้สูงอายุควรระวัง” มาประชาสัมพันธ์



5 โรคหน้าหนาว

ที่ผู้สูงอายุควรระวัง



เพราะด้วยร่างกายที่เสื่อมถอยตามอายุ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงกับโรคหน้าหนาวมากที่สุด เมื่อหน้าหนาว วนกลับมาแล้ว! ต้องดูแลและป้องกันสุขภาพของผู้สูงอายุในหน้าหนาวอย่างไรถึงจะดี?

1. โรคติดต่อทางการหายใจ

เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบหรือติดเชื้อ

วิธีการป้องกัน : หลีกเลี่ยงสถานที่ที่ระบายอากาศได้ไม่ดี ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง หรือฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละครั้ง

2. ปัญหาเรื่องผิวหนัง

ในฤดูหนาวที่มีอากาศแห้ง ทำให้เกิดปัญหาผิวแห้ง ผื่นขึ้น ผิวหนังอักเสบ และมีอาการคัน

วิธีป้องกัน : ผู้สูงอายุควรทำให้ร่างกายอบอุ่น อยู่ตลอดเวลา และไม่ควรรอบน้ำอุ่นนาน ๆ ทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว



3. โรคในระบบไหลเวียนเลือด

เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง จะยิ่งทำให้โรคประจำตัวเหล่านี้รุนแรงขึ้นได้

วิธีป้องกัน : ผู้สูงอายุควรทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4.ภาวะอุณหภูมิของร่างกายลดลงผิดปกติ

ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมหลอดเลือดที่ผิวหนังไม่ให้สูญเสียความร้อนจากร่างกาย ก็เสื่อมสภาพลงเช่นกัน ส่งผลให้อุณหภูมิภายในร่างกายของผู้สูงอายุลดลงมากผิดปกติ

วิธีป้องกัน : เมื่ออากาศเย็นลง ผู้สูงอายุควรทำร่างกายให้อบอุ่นไว้เสมอ

5. โรคที่เกี่ยวกับกระดูกและข้อ

โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคเกี่ยวกับข้อเรื้อรังอยู่แล้ว เช่น โรคเกาต์ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

วิธีป้องกัน : พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นการปวดบริเวณข้อและกระดูก



สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



กองสวัสดิการสังคม
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



055-431819 ต่อ 24
www.chaijumphon.go.th



224 ม.5 ต.ชัยชุมพล
อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์