

“คำแนะนำการปฏิบัติตัวผู้เป็นโรคเรื้อรังกับภัยหนาว”

นิตยา พันธุเวทย์ และ นุชรี อาบสุวรรณ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

ขณะนี้ เป็นช่วงเวลาเข้าสู่ฤดูหนาว หลายจังหวัดในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ เริ่มมีอากาศหนาวเย็นต่อเนื่อง ซึ่งอากาศเย็นจะมีสภาพเหมาะสมต่อการระบาดของเชื้อโรคหลายชนิด ได้แก่ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน และโรคไข้หวัดนก ซึ่งกลุ่มที่น่าเป็นห่วงต่อการเกิดโรคติดต่อดังกล่าวนี้ นอกจากเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปแล้ว กลุ่มที่น่าห่วงอีกกลุ่ม คือ ผู้เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น ซึ่งกลุ่มเหล่านี้จะมีภูมิต้านทานต่ำ และพบว่ามีแนวโน้มการเสียชีวิตจากภัยหนาวสูงกว่ากลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่ไม่มีโรคประจำตัว

สำหรับในบทความนี้ จะกล่าวถึงผู้เป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ว่าควรมีการป้องกันตนเองเป็นพิเศษเมื่ออากาศหนาวมาเยือน อย่างไร

Q : ทำไมผู้เป็นโรคที่เป็นเรื้อรัง ต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษเมื่อภัยหนาวมาเยือน ?

A : โดยปกติผู้เป็นโรคเรื้อรังต้องดูแลตนเองในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย เรื่องการกินยา อยู่แล้ว แต่เมื่อถึงฤดูหนาว คนที่เป็นโรคประจำตัวเหล่านี้ต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษเพิ่มขึ้น เพราะ

1. จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย โดยเมื่ออากาศเย็น ความชื้นอากาศลดลง ผิวหนังจะแห้ง และในผู้เป็นโรคเบาหวาน เมื่ออากาศเย็นลง จะมีปัญหาเรื่องการไหลเวียนเลือด เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลขึ้นลงเร็วกว่าปกติ มีปัญหาเลือดมีความหนืดขึ้น การไหลเวียนเลือดก็จะแย่ลง (ผู้เป็นโรคเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลสะสม (HbA1C) เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.22 ในฤดูหนาวเมื่อเปรียบเทียบกับฤดูร้อน) นอกจากนี้ยังพบว่าอุณหภูมิที่ลดลง มีผลให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เพราะเลือดหนืดขึ้น ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น โดยอุณหภูมิที่ลดลง 1 องศาเซลเซียส เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลัน (Heart attack) ร้อยละ 2 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้เป็นโรคหัวใจ ดังนั้นผู้เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ควรดูแลร่างกายให้อบอุ่นร่างกายเป็นพิเศษอยู่เสมอในช่วงหนาวนี้
2. การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เมื่อมีอากาศหนาวเย็น โดยทั่วไปคนเรา อยากจะนอน การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

Q : ผู้เป็นโรคเรื้อรังจะดูแลตนเองเมื่อภัยหนาวมาเยือนอย่างไร ?

A : การดูแลตนเองในผู้เป็นโรคเรื้อรังเมื่อภัยหนาวมาเยือน มีข้อแนะนำ 7 ข้อ (7 Self-Care Behaviors) ดังนี้

1. การดูแลร่างกายให้อบอุ่น (staying Warm)

- การรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียส ด้วยการสวมหมวก สวมเสื้อคลุมกันหนาว ใส่ถุงมือ ถุงเท้า และรองเท้าน้ำที่ใส่สบาย ควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าใยสังเคราะห์หรือผ้าขนสัตว์ เพราะจะทำให้ระคายผิวหนัง รักษาร่างกาย (ผิวหนัง ตา อวัยวะภายใน) ให้ชุ่มชื้น ไม่แห้งเกินไป โดยใช้โลชั่นที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์ทาผิวป้องกันการสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังและควรทาผิวหนังวันละหลายๆ ครั้ง ล้างทำความสะอาดเท้า เช็ดให้แห้งพร้อมสังเกตว่ามีบาดแผลหรือไม่ ถ้าพบมีบาดแผลควรทายาและสังเกตขนาด ลักษณะของแผล หากบาดแผลใหญ่ขึ้นและหายช้าควรไปสถานบริการสาธารณสุข กรณีถ้าตาแห้งต้องบอกหมอเพื่อจ่ายยาหยอดตาให้ และควรดื่มน้ำมากๆ

- สภาพแวดล้อมที่พักอาศัย ภายในบ้านควรปิดหน้าต่างที่เป็นทางลมเข้า แต่ทั้งนี้ควรดูให้มีอากาศถ่ายเทอย่างเหมาะสม พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่ง และมีลมโกรก หากจำเป็นให้เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้อบอุ่นเพียงพอ และควรหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในฝูงชนที่มีการระบายอากาศไม่ดี เพราะอาจรับเชื้อไวรัสไข้หวัดจากผู้อื่นได้ ซึ่งคนเป็นโรคเรื้อรังจะมีภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย และหายยากกว่าผู้ไม่เป็นโรคเรื้อรัง จึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

2. การรับประทานอาหาร (Healthy Eating)

ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พอเหมาะกับการออกกำลังกายของแต่ละคน ควรเลือกกินอาหารประเภทต้ม และควรกินอาหารขณะที่ยังอุ่นอยู่ ดื่มน้ำมากๆ สำหรับผู้เป็นโรคเรื้อรัง เน้นการกินอาหารที่รสไม่จัด หลีกเลี่ยงการรับประทานลูกอม ของหวาน และอาหารที่มีไขมันสูง ควรเลือกรับประทานอาหารธัญพืช ผัก ผลไม้สดรสหวานน้อยเพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคในช่วงหน้าหนาว และควรเลือกดื่มนมไขมันต่ำ แต่ถ้าหากต้องการกินขนมหวานให้เลือกขนมหวาน หรือคุกกี้ที่มีน้ำตาลและเกลือต่ำ ชิมก่อนเติมเครื่องปรุง ล้างมือก่อนและหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง

ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุราในหน้าหนาว เนื่องจากมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องว่าการดื่มสุราจะแก้หนาวได้ แต่ความจริงการดื่มสุราจะทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงแรก จากนั้นจะขาดน้ำอย่างรุนแรง และอาจทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังอาจก่อให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุทางท้องถนน ปัญหาทางสังคมทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง มีความสัมพันธ์ในด้านการเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรัง ทำให้ความดันเลือดสูง กระตุ้นให้เกิดการทำลายของตับอ่อนและมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมน

3. การออกกำลังกาย (Being Active) ผู้เป็นโรคเรื้อรัง ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยให้การจัดการระดับน้ำตาลในเลือด โดยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยการเพิ่มความไวของเนื้อเยื่อในการตอบสนองต่ออินซูลิน ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อมีความสามารถในการจับน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ให้มีสัดส่วนของเนื้อเยื่อต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม มีความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของหัวใจ สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน ผลระยะยาวหากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือ การลดระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลโดยรวม และจะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีกับร่างกาย (HDL) ในเลือดได้ ลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery disease) ลดความดันโลหิต ลดความเครียด ทั้งยังช่วยป้องกันโอกาสเกิดโรคเบาหวานในผู้ที่เริ่มมีระดับน้ำตาลสูงเกินเกณฑ์ปกติ

การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ โดยในช่วงอากาศหนาวควรเลือกชนิดกีฬาในร่ม เช่น เล่นโยคะ เดินแอโรบิคขณะดูทีวี หากจะออกกำลังกายกลางแจ้งที่มีแดด ต้องเลือกช่วงที่ไม่มีแดดจัดและไม่มีลมพัดผ่าน และดูแลตนเองให้มีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ใช้บันไดแทนการขึ้นบันไดเลื่อน / ลิฟท์ ล้างรถ ดูแลสวน เป็นต้น สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 นานเกิน 10 ปี และชนิดที่ 1 เกิน 15 ปี ควรได้รับการตรวจสมรรถภาพของหัวใจด้วยการทดสอบเดินสายพาน (Exercise Stress Test) เป็นประจำทุกปี หรือก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่หนักมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ทราบสมรรถภาพความแข็งแรงของระบบหัวใจและปอด และทราบว่าเริ่มมีภาวะแทรกซ้อนของหัวใจหรือไม่ เพื่อช่วยในเปรียบเทียบวางแผนการออกกำลังกายที่มีความหนักได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. การติดตามตัวเลขค่าความเสี่ยงที่ควรทราบ (Monitoring) ได้แก่ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 ซม. (36 นิ้ว) และรอบเอวหญิง น้อยกว่า 80 ซม. (32 นิ้ว)

5. การรับประทานยา (Taking Medication) รับประทานยาตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด

6. การจัดการตนเองเพื่อแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Problem Solving) ให้สังเกตอาการผิดปกติ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นให้จัดการอย่างเหมาะสม ไม่เครียด ไม่หันไปทางอบายมุข บุหรี่ สุรา โดยการศึกษา/ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ค้นคว้าจากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ (ได้แก่ มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย สำนักโรคไม่ติดต่อ เป็นต้น) และจัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง สำหรับปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ น้ำตาลในเลือดต่ำ น้ำตาลในเลือดสูง และ หากแก้ปัญหาไม่ได้ให้พาไปสถานบริการสาธารณสุข

7. พักผ่อนให้เพียงพอ (get enough sleep) ควรใส่ชุดนอนและห่มผ้าหนาเสมอเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนตอนกลางคืน เวลาลุกขึ้นในตอนเช้าหรือเข้าห้องน้ำตอนกลางคืน ควรมีเสื้อคลุมให้ร่างกายอบอุ่น และควรจัดห้องนอนให้มืดซิด หลีกเลี้ยงให้ลมผ่านมากๆ

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



เอกสารอ้างอิง

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในผู้เป็นโรคเบาหวาน (cited 2011december 1) available from:
http://dopah.anamai.moph.go.th/menu_detail.php?id=28

หนาวนี้ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร (cited 2011 November 28) available from:
<http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=708>

Cold weather boost heart attack risk (cited 2011december 1) available from:
<http://healthinformationworld.com/2011/06/cold-weather-boost-heart-attack-risk/>

Dealing with Diabetes in the Winter (cited 2011december 1) available from:
<http://www.ddssafety.net/content/dealing-diabetes-%0B-winter>

Diabetes And The Common Cold (cited 2011december 1) available from:
<http://www.diabeticlive.com/diabetes-101/diabetes-and-the-common-cold/>

Effects of Alcohol in the Cold (cited 2011december 10) available from:
<http://www.uihealthcare.com/topics/medicaldepartments/pharmacy/alcoholandcold/index.html>

Hypothermia-Related Deaths Philadelphia, 2001, and United States, 1999 (cited 2011december1) available from:<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5205a3.htm>

Seasonal Patterns in Monthly Hemoglobin A_{1c} Values (online). (cited 2011december 10) available from: <http://aje.oxfordjournals.org/content/161/6/565.short>

Winter and chronic condition (cited 2011december 1) available from:
<http://www.ddssafety.net/content/winter-chronic-conditions-and-tips/staying-active-warm-healthy>

7 Self-Care Behaviors (cited 2011 November 28) available from: http://www.dlife.com/diabetes_resources/7_self-care_habits