

โรคที่มากับฤดูหนาว

ฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่มีสภาพอากาศเย็นลง ซึ่งส่งผลให้ร่างกายของเราต้องปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของอุณหภูมิภายใน อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงของอากาศนี้อาจนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในฤดูหนาว ดังนี้:

๑. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่: เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่แพร่กระจายผ่านการไอ จาม หรือสัมผัสกับสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ จาม คัดจมูก และน้ำมูกไหล

ปอดอักเสบ (ปอดบวม): เป็นภาวะที่ปอดเกิดการอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ทำให้มีอาการไอ มีเสมหะ แน่นหน้าอก และหายใจลำบาก

๒. โรคภูมิแพ้และหอบหืด

อากาศเย็นสามารถกระตุ้นอาการของโรคภูมิแพ้และหอบหืดให้รุนแรงขึ้น ผู้ป่วยอาจมีอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม และหายใจไม่สะดวก

๓. โรคติดต่อทางเดินอาหาร

โรคอุจจาระร่วง: แม้จะพบมากในฤดูร้อน แต่ในฤดูหนาวก็สามารถเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะหากบริโภคอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด

๔. โรคผิวหนัง

อากาศแห้งในฤดูหนาวอาจทำให้ผิวหนังแห้ง แตก และคันได้ การดูแลผิวด้วยการทาครีมบำรุงและดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญการป้องกันและดูแลสุขภาพในฤดูหนาว

- รักษาความอบอุ่นของร่างกาย: สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมเพื่อป้องกันความหนาวเย็น
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์: เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ: เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการต่อสู้กับเชื้อโรค
- ล้างมือเป็นประจำ: เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นจากการสัมผัส
- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่: โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีโรคประจำตัว
- การตระหนักถึงโรคที่พบบ่อยในฤดูหนาวและการป้องกันตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงตลอดฤดูกาลนี้



ที่มา

SIPH HOSPITAL

CH๙ AIRPORT

CHULARAT ๓ INTER

ข้อสอบปรนัยเกี่ยวกับโรคในฤดูหนาว จำนวน ๕ ข้อ คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน (ข้อละ ๒ คะแนน)

ข้อ ๑: โรคใดต่อไปนี้เป็นโรคที่พบบ่อยในฤดูหนาว?

- ก. ไข้เลือดออก
- ข. โรคไขหวัดใหญ่
- ค. โรคมาลาเรีย
- ง. โรคฉี่หนู

คำตอบ: ข. โรคไขหวัดใหญ่

ข้อ ๒: วิธีใดช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคระบบทางเดินหายใจในฤดูหนาวได้ดีที่สุด?

- ก. ดื่มน้ำเย็นจัดทุกวัน
- ข. ออกไปกลางแจ้งในที่ลมแรง
- ค. สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมและรักษาความอบอุ่น
- ง. งดออกกำลังกายเพื่อป้องกันความเหนื่อยล้า

คำตอบ: ค. สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมและรักษาความอบอุ่น

ข้อ ๓: อาการใดเป็นสัญญาณของโรคปอดบวมในฤดูหนาว?

- ก. มีไข้ต่ำ น้ำมูกไหลเล็กน้อย
- ข. ไอ มีเสมหะ หายใจลำบาก
- ค. คันผิวหนังและผิวหนังแดง
- ง. ปวดศีรษะและท้องเสีย

คำตอบ: ข. ไอ มีเสมหะ หายใจลำบาก

ข้อ ๔: การป้องกันผิวหนังแห้งในฤดูหนาวควรทำอย่างไร?

- ก. อาบน้ำร้อนจัดทุกวัน
- ข. ทาครีมบำรุงผิวและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ค. สวมเสื้อผ้าหนาและงดทาครีมบำรุง
- ง. รับประทานอาหารเย็นเท่านั้น

คำตอบ: ข. ทาครีมบำรุงผิวและดื่มน้ำให้เพียงพอ

ข้อ ๕: อาการใดที่มักพบในผู้ป่วยโรคไขหวัดใหญ่?

- ก. ตัวร้อน ไอ จาม น้ำมูกไหล
- ข. ปวดท้องและอาเจียน
- ค. ผื่นแดงตามตัว
- ง. ปวดข้อและตาแดง

คำตอบ: ก. ตัวร้อน ไอ จาม น้ำมูกไหล

ข้อสอบแบบตอบ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" จำนวน ๑๐ ข้อ คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน (ข้อละ ๑ คะแนน)

๑. อากาศหนาวเย็นทำให้โรคทางเดินหายใจพบได้บ่อยขึ้น

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

๒. การดื่มน้ำอุ่นช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นหวัดได้

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

๓. การสวมเสื้อผ้าบาง ๆ ในฤดูหนาวช่วยป้องกันโรคปอดบวม

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ไม่ใช่

๔. โรคไข้เลือดออกพบได้บ่อยในฤดูหนาว

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ไม่ใช่

๕. ผิวแห้งและคันเป็นอาการที่พบบ่อยในฤดูหนาว

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

๖. การล้างมือบ่อย ๆ สามารถลดการแพร่เชื้อโรคในฤดูหนาวได้

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

๗. การนอนหลับน้อยกว่า ๔ ชั่วโมงช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในฤดูหนาว

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ไม่ใช่

๘. ไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดธรรมดาเกิดจากไวรัสคนละชนิดกัน

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

๙. การรับประทานอาหารรสจัดช่วยรักษาโรคหวัดได้โดยตรง

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ไม่ใช่

๑๐. การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นวิธีป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ

(ใช่ / ไม่ใช่)

คำตอบ: ใช่

ข้อสอบแบบตอบสั้น ๆ (๕ ข้อ)

๑. โรคอะไรที่พบได้บ่อยในฤดูหนาวและมีอาการไอ มีเสมหะ และหายใจลำบาก?

.....
คำตอบ: ปอดอักเสบ

๒. วิธีการป้องกันผิวแห้งในฤดูหนาวคืออะไร?

.....
คำตอบ: ทาครีมบำรุงผิวและดื่มน้ำให้เพียงพอ

๓. เชื้อไวรัสชนิดใดที่มักเป็นสาเหตุของไข้หวัดใหญ่?

.....
คำตอบ: Influenza virus

๔. อาการใดที่เป็นสัญญาณเตือนของการเป็นไข้หวัดใหญ่?

.....
คำตอบ: ไข้สูง ตัวร้อน ไอ น้ำมูกไหล

๕. ควรทำอย่างไรเพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจในฤดูหนาว?

.....
คำตอบ: ล้างมือเป็นประจำ สวมหน้ากาก และรักษาความอบอุ่น