**หน้าหนาวกับผู้สูงอายุ**

ในหน้าหนาว หรือวันที่มีอากาศหนาว รวมถึงการนอน หรืออาศัยอยู่ในที่ที่มีความชื้นและอากาศเย็น ก็สามารถทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ขึ้นได้ ซึ่งโรคที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุอันเกิดมาจากอากาศเย็นนั้นมีดังนี้

1. โรคไข้หวัด
โดยส่วนมากนั้น โรคไข้หวัดจะสามารถหายไปได้ใน 1 สัปดาห์ โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษาตอนที่ไม่สบายได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการออกกำลังหรือทำกิจกรรมบางอย่างที่ไม่จำเป็น ดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะน้ำผลไม้ รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ยาลดน้ำมูกและยาแก้ไอ อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาเหล่านี้ไม่ได้ลดจำนวนวันของอาการไม่สบายลง

2. โรคไข้หวัดใหญ่
อาการของไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ซึ่งมักมีอาการมากในช่วง 3-4 วันแรก หลังจากนั้นอาจมี เจ็บคอ ไอแห้งๆ คัดจมูกน้ำมูกไหล โดยทั่วไปมีอาการอยู่ประมาณ 7-10 วัน ผู้สูงอายุอาจมีอาการไม่ชัดเจน บางครั้งอาจมีไข้ อ่อนเพลีย ซึมสับสนหรือการช่วยเหลือตนเองได้ลดลง จึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ด้วย

3. โรคภูมิแพ้
สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้คนที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่เดิมมีโอกาสได้รับการกระตุ้นจากสิ่งที่แพ้มากขึ้น โดยอาจมีอาการคันจมูก คันตา จามมีน้ำมูกใสๆ คัดจมูกอยู่ตลอดได้ ผู้ป่วยบางรายมีผื่นนูนคันเวลาอากาศเย็น โดยมักมีอาการในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยน อาจมีตุ่มนูนคันขึ้นในบริเวณที่ถูกอากาศเย็นได้ ในช่วงนี้ควรดูแลสุขภาพให้ดี หลีกเลี่ยงอากาศที่หนาวจัด สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่อบอุ่น บางรายถ้ามีอาการมากอาจต้องรับประทานยาแก้แพ้อากาศเพื่อลดอาการลง

4. ผิวหนังแห้ง ลอก และคัน
ในช่วงอากาศหนาว ความชื้นในอากาศมักลดลง ความชื้นที่ผิวหนังของเราก็จะลดลงไปด้วย อาจทำให้ผิวแห้ง คันและลอกได้ ซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหากับคนที่ผิวแห้งหรือผู้สูงอายุที่มีต่อมไขมันทำงานลดลง และความชื้นของชั้นผิวหนังน้อยอยู่แล้ว การป้องกันและแก้ไข คือ การใช้สบู่อ่อนๆ ไม่ขัดผิวมาก ไม่ควรแช่น้ำอุ่นนานๆ อาจอาบน้ำลดลงเป็นวันละครั้ง และทาครีมหรือ น้ำมันทาผิวหลังอาบน้ำขณะที่ผิวยังหมาดๆ อยู่

5. อุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไป
ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่อาจเกิดปัญหาอุณหภูมิในร่างกายต่ำเกินไปขึ้นได้ง่ายโดยเฉพาะในบางราย ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ในบางพื้นที่ของประเทศที่มีอากาศหนาวมาก โดยเฉพาะถ้าต่ำกว่า 15-18 องศาเซลเซียส อาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้ การดูแลป้องกันคือ การพยายามรักษาความอบอุ่นของร่างกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบถ้วน และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศหนาวจัด