

# หนองคาย: ฤดูแล้งผู้สูงอายุในยุคภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง

สิริกร นามลาบุตร<sup>1</sup>, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว<sup>1</sup>, พิรวิชญ์ นามลาบุตร<sup>1</sup>, จันทรีธิดา ปิ่นศิริ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

<sup>2</sup>สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

วันรับ: 16 ธ.ค. 2567

วันแก้ไข: 14 ม.ค. 2568

วันตอบรับ: 18 ม.ค. 2568

## บทนำ

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อภัยสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ เนื่องด้วยสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรม ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และโรคประจำตัว ภัยสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด และโรคติดต่อต่างๆ ภัยสุขภาพเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพจิต และอาจนำไปสู่การเสียชีวิต<sup>(1)</sup>

ลักษณะภูมิอากาศของจังหวัดหนองคาย ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของมรสุมที่พัดประจำฤดูกาล 2 ชนิด คือ มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพัดพามวลอากาศเย็นและแห้งจากประเทศจีนเข้าปกคลุมประเทศไทยตั้งแต่ประมาณกลางเดือนตุลาคมถึงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งอยู่ในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย ทำให้จังหวัดหนองคายมีอากาศหนาวเย็นและแห้งทั่วไป และมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดพามวลอากาศชื้นจากทะเลและมหาสมุทรเข้าปกคลุมประเทศไทยในช่วงฤดูฝนประมาณกลางเดือนพฤษภาคมถึงประมาณกลางเดือนตุลาคม ทำให้มีฝนตกชุกทั่วไป<sup>(2)</sup>

ปี พ.ศ. 2566 จังหวัดหนองคายเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัดในช่วงฤดูร้อนอยู่ในระดับอันตรายมาก มีจำนวน 53 วัน ที่อุณหภูมิสูงอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 67.9 ของช่วงเวลารายงาน อุณหภูมิสูงสุด 44.6 องศาเซลเซียส สูงกว่าปี พ.ศ. 2565 ถึง 2 องศาเซลเซียส เนื่องจากฤดูหนาวปี พ.ศ. 2566 ยาวนานต่อเนื่องส่งผลให้เข้าสู่ฤดูร้อนเร็วขึ้น สาเหตุมาจากหย่อมความ

กดอากาศต่ำปกคลุม เกิดการสะสมความร้อน ส่งผลให้สภาพอากาศแห้งแล้ง<sup>(3)</sup> ปัญหาอุณหภูมิที่ร้อนจัด ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนในพื้นที่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ กรมอุตุนิยมวิทยา รายงานว่า เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 อุณหภูมิในจังหวัดหนองคาย พุ่งสูงถึง 42.8 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะในช่วงกลางวัน อากาศร้อนจัดส่งผลให้ผู้สูงอายุหลายท่านมีร่างกายที่อ่อนแอ ปรับตัวต่อสภาพอากาศร้อนจัดได้ช้า ซึ่งสอดคล้องกับรายงานสถานการณ์และผลการดำเนินงานการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยสุขภาพจากความร้อน รายงานประจำปี พ.ศ. 2566 ของกรมอนามัย ชี้ว่า อุณหภูมิที่สูงกว่าปกติในช่วงฤดูร้อน ส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะหากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป และไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทัน อาจส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพ เกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น ผื่นผิวหนัง บวมที่ข้อเท้า ตะคริว เป็นลม เพลียแดด ลมร้อน (heat stroke) ภาวะที่ร่างกายได้รับความร้อนสูงจนระบบควบคุมอุณหภูมิทำงานผิดปกติ อาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต<sup>(4)</sup>

จังหวัดหนองคาย มีประชากรทั้งหมด 514,183 คน เป็นชาย 254,683 คน หญิง 259,500 คน สถิติจำนวนประชากร ข้อมูลเดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 96,547 คน ร้อยละ 18.97 แยกเป็นผู้สูงอายุชาย 44,161 คน ร้อยละ 46 ผู้สูงอายุหญิง 52,386 ร้อยละ 54<sup>(5)</sup> จากข้อมูลประชากร พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคายมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แนวทางที่ชัดเจนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อรับมือกับภัยสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ทวีความรุนแรง สอดคล้องกับ

งานวิจัยของศิริราช กิจชนะไพบูลย์ และสิริประภา กลั่นกลิ่น<sup>(6)</sup> ที่ระบุว่า ความเสี่ยงที่เกิดภายใต้บริบทความผันผวนของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลและส่วนรวม การรับมือและดำเนินการแก้ไข-ปัญหาจึงต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เน้นการจัดการความสัมพันธ์มากกว่าใช้ตนเองเป็นศูนย์กลาง การจัดการจึงควรเป็นลักษณะเครือข่ายที่เชื่อมโยง โดยมีความร่วมมือกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของพร้อมศักดิ์ จิตจำ<sup>(7)</sup> ที่ศึกษาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ลุ่มน้ำคลองอู่ตะเภา พบว่า องค์กรปกครอง-ส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ได้ดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติในหลายด้าน ได้แก่ ด้านการเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจ ด้านการเสริมสร้างระบบบริหารจัดการ ด้านการลงทุน และด้านการพัฒนาศักยภาพ

**หนองคาย: ดูแลผู้สูงอายุในยุคภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง**

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้เกิดการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติทุกประเภท โดยการจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับวิธีการป้องกันและบรรเทาภัยพิบัติ นอกจากนี้ควรเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้พร้อมใช้งานในทุกครัวเรือนและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีความต้องการพิเศษ รวมถึงการวางแผนเส้นทางการอพยพและจัดเตรียมสถานที่พักพิงสำหรับผู้สูงอายุในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และมีการทบทวนแผนอยู่เสมอ

2. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีความปลอดภัยและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวก

ความสะดวกที่จำเป็น เช่น ราวจับในห้องน้ำ มุ้งลวดป้องกันยุง และระบบระบายอากาศที่เหมาะสม เช่น เครื่องปรับอากาศหรือพัดลม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายและส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ สังคมควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

4. เพื่อส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ควรส่งเสริมให้เกิดการสร้างเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยการกระตุ้นให้ภาคประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐในทุกระดับ

5. เพื่อยกระดับการดูแลสุขภาพและเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการสาธารณะ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาประยุกต์ใช้ในระบบการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้แอปพลิเคชันเพื่อติดตามสุขภาพและแจ้งเหตุฉุกเฉิน รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน ดังภาพที่ 1

**สรุป**

ผู้สูงอายุเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เนื่องจากสุขภาพไม่แข็งแรง จึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

ภาพที่ 1 หนองคาย: ดูแลผู้สูงอายุในยุคภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง



## เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. แนว 7 ทักษะปรับตัว เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศ [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 11 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.thaihealth.or.th/?p=310280>
2. กรมอุตุนิยมวิทยา. สภาพอากาศ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 9 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://tmd.go.th/weather/province/past7Days/nong-khai/16/352201>
3. กรมอนามัย. รายงานสถานการณ์และผลการดำเนินงานการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยสุขภาพจากความร้อน รายงานประจำปี 2566 [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 11 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://hia.anamai.moph.go.th/th/handbook/>
4. กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถิติผู้สูงอายุ มิถุนายน 2566 [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 11 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2449>
5. กระทรวงมหาดไทย. สถิติจำนวนประชากรพื้นที่ จังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 10 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/displayData>
6. ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, สิริประภา กลั่นกลิ่น. การประเมินความเสี่ยงภายใต้บริบทความผันผวนของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [สืบค้นเมื่อ 11 พ.ย. 2567];42(1):18-29. แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jph/article/view/8038>
7. พร้อมศักดิ์ จิตจำ. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ: ศึกษาการเตรียมความพร้อมรับมืออุทกภัยขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ลุ่มน้ำคลองอุตะเถา [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2560. 231 หน้า.