

ข้อแนะนำและวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

1. ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่าง ๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM 2.5
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี
7. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส

โทร. 0-7351-7950 ถึง 52
เว็บไซต์ www.narathiwatpao.go.th
อีเมล saraban@narathiwatpao.go.th



ฝุ่น PM 2.5

เล็กทะลุปอดเข้ากระแสเลือด
ส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายจุดทั่วร่าง



สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส

ฝุ่น PM 2.5

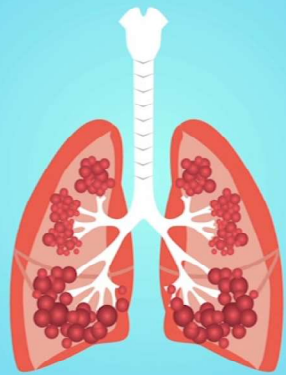
เล็กทะลุปอดเข้ากระแสเลือด ส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายจุดทั่วร่าง

“ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กมากพอที่จะหายใจเข้าไปสู่อุด และซึมผ่านผนังปอดเข้าสู่กระแสเลือดตั้งนั้นแล้วผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายจึงมีทั้งแบบ ‘เฉียบพลัน’ (เห็นผลใน 1 – 2 วัน) ซึ่งส่วนมากจะเกิดกับระบบทางเดินหายใจ คือ ไอ เจ็บคอ หายใจแล้วมีเสียงพืดพาด เลือดกำเดาไหล ซึ่งหากเลือดไหลลงคอก็จะทำให้เสมหะมีเลือดเจือปน หากเข้าตาจะทำให้เคืองตา ตาแดง และหากโดนผิวหนังก็จะทำให้เกิดผื่นคัน เป็นตุ่มได้ ส่วนผลแบบ ‘เรื้อรัง’ (ค่อย ๆ สะสม แล้วแสดงผลในระยะยาว) คือ เส้นเลือดหัวใจตีบตันทำให้หัวใจวาย หัวใจเต้นผิดปกติ, เส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ ทำให้เกิดภาวะอัมพาตหรือเสียชีวิต, การเป็นมะเร็งปอดเพราะฝุ่นขนาดเล็กจะมีสารก่อมะเร็ง (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAH)) อีกระบบคือเข้ารกไปทำอันตรายเด็กในท้อง ทำให้เด็กคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักน้อย ติดเชื้อง่าย ทูพโภชนาการ และเป็นโรคอหิวาต์ ซึ่งผลกระทบเหล่านี้มีการยืนยันที่ตรงกันจากงานวิจัยทั่วโลก ”

ศ.ดร.นพ.พงศ์เทพ วีสรรณะเดช
อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



นอกจากอาการเจ็บป่วยข้างต้นแล้ว อีกโรคหนึ่งที่น่าตระหนักรถึงคือความอันตรายของฝุ่น PM 2.5 คือ “โรคถุงลมโป่งพอง” ซึ่งมีความอันตรายเช่นเดียวกับการ “สูบบุหรี่” โดย ศ.ดร.นพ.พงศ์เทพ ได้อธิบายว่า “การเกิดถุงลมโป่งพองเกิดมาจากสาเหตุเดียวกัน คือ การสูดเอาฝุ่นละอองขนาดเล็กเข้าไปที่ปอดกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ เม็ดเลือดขาวกินฝุ่นพวกนี้เพื่อรักษาร่างกายแต่ไม่สามารถย่อยได้จึงตายแล้วปล่อยเอนไซม์ที่เป็นน้ำย่อยมาย่อยผนังปอดอีกทีหนึ่ง ทำให้ถุงลมนับร้อยในปอดแตกออกเหลือเป็นถุงเดียว พื้นที่การแลกเปลี่ยนก๊าซลดเหลือน้อยลงและทำให้เกิดอาการเหนื่อยดังนั้นเมื่อเราสูดหมอกควันเข้าไปมาก ๆ จึงเป็นเสมือนการสูบบุหรี่”



ดังนั้นแล้วทุกคนจึงควรป้องกันการรับฝุ่น PM 2.5 เข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง คือ ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) เพราะมีความต้านทานโรคน้อยและส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว รองลงมาคือเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อง่าย อีกกลุ่มเสี่ยงที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมากเพราะมีผลกระทบโดยตรงคือผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจซึ่งเมื่อได้รับฝุ่นเข้าไปอาจทำให้อาการกำเริบจนเสียชีวิตได้



สำหรับวิธีการป้องกันนอกจากการใส่หน้ากากมาตรฐาน N95 (ป้องกันได้ 95%) ศ.ดร.นพ.พงศ์เทพ แนะนำว่าหากไม่สามารถหาซื้อได้หรือสวมใส่แล้วไม่สบาย “สามารถใส่หน้ากากอนามัยทั่วไปซ้อน 2 ชั้น หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำแทนได้ โดยในช่วงที่มีการประกาศว่าค่า PM 2.5 สูงเกินมาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ (เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไม่เกิน 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น และงดออกกำลังกายในพื้นที่เปิดหรืออาคารที่ไม่ได้ปิดมิดชิดเพราะจะทำให้มีการหายใจเอาฝุ่นเข้าไปมากขึ้นแม้อาศัยอยู่ในบ้านก็ควรลดกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดฝุ่นฟุ้งกระจายเช่นการปิดกวาดฝุ่น (ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแทน) การจูดรูปเทียน และการทำอาหารในบ้าน เป็นต้น”

- ข้อมูลจาก ... “ชุดโครงการ ความรุนแรงของปัญหาฝุ่นละอองในบรรยากาศ และผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนในเชียงใหม่และลำพูน”
- หัวหน้าโครงการ ... ศ.ดร.นพ.พงศ์เทพ วีสรรณะเดช อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สนับสนุนโดย ... สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)