



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน มีนาคม 2564

“5 โรคร้ายจากฝุ่น PM 2.5”

ไม่มีพื้นที่ไหนที่จะมีปริมาณ PM 2.5 วิกฤติเท่าเชียงใหม่และพื้นที่ภาคเหนือของไทย วิกฤติถึงขนาดเป็นพื้นที่อันตราย ซึ่งปัญหามลภาวะมักมาพร้อมกับปัญหาด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นตามมาอย่างไม่น่าสงสัยและโรคที่มักเกิดในภาวะฝุ่นแบบนี้จะเป็นโรคอะไรบ้างเรามาดูกันค่ะ

อากาศที่เราหายใจเข้าไปไม่ใช่อากาศที่บริสุทธิ์ เพราะมีฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM2.5 รวมถึงเชื้อโรค และสารปนเปื้อนต่าง ๆ ที่มองไม่เห็นอีกมากมาย ซึ่งโดยปกติแล้วจมูกของเราจะมีขนจมูกที่ช่วยกรองฝุ่นละอองต่าง ๆ ก่อนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับผลกระทบมากนัก แต่ปัจจุบันในประเทศไทยได้เกิดปัญหามลภาวะทางอากาศที่รุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง PM2.5 ซึ่งจมูกไม่สามารถกรองฝุ่นนี้ไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้ต้องหาวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกัน เพราะอาจส่งเป็นอันตรายและผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างมากในภายหลัง

PM2.5 คืออะไร ?

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนขนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่น ๆ

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ ๆ คือ

- แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
- การรวมตัวของก๊าซอื่น ๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO_x) รวมทั้งสารพิษอื่น ๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)

ระดับความรุนแรงของ PM2.5

องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO) กำหนดให้ฝุ่น PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ประกอบกับรายงานของธนาคารโลก (World Bank) ที่ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษทางอากาศมากถึง 50,000 ราย ส่งผลไปถึงระบบเศรษฐกิจ รวมไปถึงค่าใช้จ่ายที่รัฐต้องสูญเสียเกี่ยวเนื่องกับค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยจากมลพิษทางอากาศนี้

สถานการณ์ฝุ่น PM2.5 ในประเทศไทย

ข่าวเรื่องฝุ่น PM2.5 เกินค่ามาตรฐาน ส่งผลให้คุณภาพอากาศอยู่ในระดับปานกลางถึงเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นช่วงที่เกิดขึ้นบ่อยในระยะเวลา 1-2 ปีมานี้ และประเทศไทยมักถูกจัดอยู่ในลำดับต้นๆ ของเมืองที่มีคุณภาพอากาศแย่ที่สุดในโลก โดยการจัดอันดับตามมาตรฐานของประเทศสหรัฐอเมริกา (US AQI) ซึ่งสามารถดูข้อมูลนี้ได้จากแอปพลิเคชัน Air Visual

แหล่งกำเนิด PM2.5 หลัก ๆ ในประเทศไทย มี 3 อย่าง คือ รถยนต์ การเผาในที่โล่งแจ้ง และสภาพความกดอากาศต่ำ ซึ่งวิกฤติฝุ่น PM2.5 เมื่อช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2562 ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงคมนาคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงพลังงาน กรุงเทพมหานคร และสำนักนายกรัฐมนตรี ก็ไม่ได้นิ่งนอนใจ ได้ขอความร่วมมือลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวแต่ไม่ได้ผลที่ต้น

อันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5

1. โรคตาแห้งจากตอม่น้ำตาอักเสบ

Mask ปิดปากอย่างเดียวคงไม่พอ ขึ้นชื่อว่าฝุ่นที่มีขนาดเล็กจึงเสี่ยงไม่ได้เลยที่จะมีผลกระทบต่อดวงตา ลองจินตนาการดูว่า แคล้มพัดฝุ่นเข้าตาเรายังระคายเคืองขนาดนั้น แล้วกับฝุ่นขนาดเล็กอย่าง PM2.5 ที่เกิดเข้าไปอุดตันอยู่ในตอม่น้ำตาของเรา คงไม่ต้องบอกว่า มันจะส่งผลกระทบต่อดวงตาของเราแน่นอน ซึ่งนอกจากจะทำให้ตอม่น้ำตาอักเสบแล้วยังส่งผลให้เกิดอาการตาแห้ง ระคายเคืองอีกด้วย

2. อาการระคายเคืองในผนังทางเดินหายใจ

อากาศสัมพันธ์โดยตรงกับระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นอากาศที่ปนเปื้อนและเต็มไปด้วยฝุ่นจึงก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจได้แบบไม่ต้องคิด ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คืออาการระคายเคืองในผนังทางเดินหายใจที่เกิดจากการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเข้าไปเป็นเวลานาน ๆ จนเกิดอาการแสบคอ แสบจมูก ที่หากปล่อยไว้ก็อาจถึงขั้นเกิดแผลในทางเดินหายใจ

3. ผนังปอดอักเสบ

นอกจากทางเดินหายใจแล้ว อวัยวะอีกอย่างที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับอากาศก็คือ ปอด ที่มีหน้าที่ในการพอกอากาศเปลี่ยนออกซิเจนให้เข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งเราได้ไม่ยากว่าหากอากาศปนเปื้อนก็จะกระทบถึงปอดอย่างไม่ต้องสงสัย ซึ่งในกรณีของ PM2.5 นั้นสามารถนำไปสู่การเกิดอาการของโรคผนังปอดอักเสบได้

4. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

อย่างที่บอกว่ามีพิษทางการอากาศและการปนเปื้อนนั้นหนีไม่พ้นที่จะสร้างปัญหาและโรคที่เกี่ยวข้องกับปอด นอกจากผนังปอดอักเสบแล้ว PM2.5 ยังเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคที่ร้ายแรงขึ้นไปอีกนั่นคือ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเรื้อรังก็คือมันจะเป็นไปเรื่อย ๆ และส่งผลกับการไหลผ่านของอากาศในระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจะมีอาการเหนื่อย ไอ และมีเสมหะ และเกิดโรคในกลุ่มอาการเดียวกันร่วมด้วยนั่นคือ โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งพบได้ในกลุ่มคนสูบบุหรี่

5. โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

เป็นหนึ่งในโรคที่มีอันตรายถึงชีวิต PM2.5 เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคนี้จากการที่ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินหายใจมีความผิดปกติหรือบกพร่อง ซึ่งจะส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจจากระบบไหลเวียนโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจทำงานผิดปกติ ซึ่งผู้ป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมักไม่ทราบว่าตนเองมีปัญหา และหากปล่อยไว้นาน ๆ จะเกิดอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก หายใจหอบ เหงื่อออกมาก วิงเวียน หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม และเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหลอดเลือดสมองอุดตัน ซึ่งมีอันตรายถึงชีวิต

แนวทางการป้องกันฝุ่น PM2.5

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น โดยหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ดีและมีประสิทธิภาพคือ หน้ากาก N95 ซึ่งมีราคาสูงกว่าหน้ากากอนามัย และบางคนอาจสวมแล้วอาจให้ความรู้สึกอึดอัด เพราะหายใจได้ลำบากกว่าปกติ
- หากไม่ใช้หน้ากาก N95 อาจใช้หน้ากากอนามัยที่มีฟิลเตอร์ 3 ชั้น ซึ่งมักมีเขียนระบุบนผลิตภัณฑ์ว่าสามารถป้องกัน PM2.5 ได้ หรือถ้าหากหาไม่ได้จริง ๆ อาจใช้หน้ากากอนามัยธรรมดาแต่สวมทับ 2 ชั้น หรือช้อนผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูไว้ด้านในก็ได้
- พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิดเมื่อคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากจำเป็นต้องใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่ออยู่ข้างนอกอาคาร
- ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคารอย่างสบายใจ

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์
กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันมีเสื่อ