



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

“ดูแลสุขภาพอย่างไรให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM ๒.๕”

ปัญหาหมอกควันและค่าฝุ่น PM ๒.๕ เกินมาตรฐาน เป็นสิ่งที่พบได้เป็นประจำในช่วงหน้าหนาวจากความกดอากาศที่สูงขึ้น

ทำให้เกิดสภาวะอากาศปิด อากาศไหลเวียนไม่ดีจึงมีการกักเก็บฝุ่น ควันและมลภาวะต่าง ๆ ไว้ในชั้นบรรยากาศ รวมถึงฝุ่น PM ๒.๕ ที่มีขนาดเล็กมากเกินกว่าที่ขนจมูกของมนุษย์จะสามารถกรองฝุ่นชนิดนี้ ป้องกันไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ ส่งผลเสียต่อสุขภาพมากมาย ทั้งโรคในระบบทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง มะเร็งปอด โรคผิวหนัง โรคเยื่อตาอักเสบ รวมถึงโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดในสมอง

การป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ จากภายใน คือการลดโอกาสในการเข้าสู่ร่างกายของฝุ่น ซึ่งมีหลากหลายวิธี ได้แก่

1. เลือกอยู่ในสถานที่ในร่ม ปิดประตูหน้าต่างมิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่น รวมถึงเลือกใช้เครื่องกรองอากาศที่สามารถกรองฝุ่นอนุภาคขนาดเล็กได้
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อลดโอกาสการสูดดมฝุ่น
3. ใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่นได้ เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง ได้แก่ หน้ากากอนามัย N๙๕ และหน้ากากอื่น ๆ ที่มีมาตรฐานใกล้เคียงกัน เช่น KF๙๔ , KN๙๕ เป็นต้น
4. ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เมื่อมีอาการระคายเคือง คันจมูก คัดแน่นจมูก รวมถึงเมื่อมีน้ำมูกในโพรงจมูก เนื่องจากสามารถชะล้างสิ่งแปลกปลอมในโพรงจมูกได้
5. เมื่อมีอาการระคายเคืองตา สามารถล้างตาด้วยน้ำเกลือรวมถึงหยอดตาด้วยน้ำตาเทียม เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา ลดอาการตาแห้ง บรรเทาอาการระคายเคืองตาจากฝุ่นละออง
6. รับประทานอาหารว่างหลังกลับบ้าน เพื่อชำระฝุ่นละอองและสิ่งแปลกปลอมที่ผิวหนัง นอกจากนี้ควรทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวเป็นประจำเพื่อป้องกันผิวแห้ง อีกหนึ่งสาเหตุของโรคผื่นผิวหนังอักเสบ
7. ตรวจสอบคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI) ก่อนวางแผนทำกิจกรรมกลางแจ้งทุกครั้ง
8. เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น คันจมูก คัดแน่นจมูก น้ำมูกไหล คันตา มีผื่นคันที่ผิวหนัง สามารถปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรให้แนะนำยาเพื่อบรรเทาอาการ
9. ถ้ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยหอบ หายใจแน่นติดขัด ปวดหรือมีน้ํามันศีรษะ แขนขาอ่อนแรง ปากเปื่อยหรือตาพร่ามัว ให้รีบพบแพทย์ทันที

การป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ จากภายนอก คือการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกันเพื่อลดโอกาสในการเกิดโรคที่ไม่พึงประสงค์จากฝุ่น ได้แก่

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. หลีกเลี่ยงและรู้จักกับการจัดการความเครียด
6. รับประทานวิตามินและอาหารเสริมช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย เช่น วิตามินดี วิตามินอี ธาตุสังกะสี โอเมก้า ๓ และวิตามินซี ที่ลดสารต้านอนุมูลอิสระ อีกหนึ่งสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง รวมถึงโรคในระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ