



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

“pm ๒.๕ คืออะไร เกิดจากอะไร ทำความเข้าใจและป้องกันฝุ่นไปพร้อมกัน”

PM ๒.๕ คืออะไร

pm ๒.๕ คือ ชื่อของฝุ่นชนิดหนึ่ง คำว่า pm ๒.๕ ย่อมาจาก Particulate Matters เป็นคำเรียกค่ามาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนตัวเลข ๒.๕ นั้นมาจากหน่วย ๒.๕ ไมครอน ซึ่งฝุ่นจิ๋วนี้มีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน มีขนาดเล็กเทียบเท่า ๑ ใน ๒๕ ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผม และจะกระจายอยู่ในอากาศได้นานกว่าฝุ่นละอองขนาดใหญ่ โดยเฉพาะฝุ่น pm ๒.๕ สามารถลอยอยู่ในอากาศได้เป็นระยะเวลานานและไกลถึง ๑,๐๐๐ กิโลเมตร

ฝุ่น pm ๒.๕ ที่มีขนาดเล็กมากที่จมูกของเราไม่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กนั้นได้ จนสามารถสูดเข้าไปโดยผ่านทางเดินหายใจส่วนต้นจนไปยังทางเดินหายใจส่วนปลาย เมื่อเข้าถึงถุงลมแล้วมีโอกาสทะลุเข้าถึงกระแสโลหิต และจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหากับอวัยวะภายในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้เช่นกัน

ค่า AQI คืออะไร

เมื่อรู้จักว่า pm ๒.๕ คืออะไรแล้ว เชื่อว่าหลายคนเองก็ต้องคุ้นเคยกับคำว่า ค่า AQI โดย AQI นั้นย่อมาจาก Air Quality Index หรือดัชนีคุณภาพอากาศ คือ การรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่ายเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงข้อมูลตามแต่ละพื้นที่ที่ตนเองอยู่แบบเรียลไทม์ ระบุภาพรวมของคุณภาพอากาศในบริเวณนั้น ๆ เป็นอย่างไรอยู่ในระดับใด เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่

เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย ดังนี้

AQI คุณภาพอากาศ สีที่ใช้

คำอธิบาย

๐ - ๒๕	ดีมาก	สีฟ้า	สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและเดินทางไปท่องเที่ยวได้ตามปกติ
๒๖ - ๕๐	ดี	สีเขียว	สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและเดินทางไปท่องเที่ยวได้ตามปกติ
๕๑ - ๑๐๐	ปานกลาง	สีเหลือง	ประชาชนทั่วไปสามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
๑๐๑ - ๒๐๐	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	สีส้ม	ประชาชนทั่วไปควรเฝ้าระวังสุขภาพ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองร่วมด้วย ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ควรลดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองร่วมด้วย ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
๒๐๑ ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	สีแดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองร่วมด้วย หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์

สาเหตุของ PM ๒.๕ คือ

- การเผาป่าและไฟป่า - ไฟป่าสามารถเกิดขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ ทั้งเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น ไฟป่า กิ่งไม้เสียดสีกันของวัสดุทางธรรมชาติ หรือการเกิดปฏิกิริยาเคมีจากแสงแดดในพื้นที่แห้ง แต่ในขณะเดียวกันพบว่า ๙๐% ของไฟป่าในประเทศไทยเกิดจากการเผาป่าโดยมนุษย์เพื่อการเก็บหาของป่า การจุดไฟให้พื้นป่าโล่งสะดวกในการเดิน การจุดเพื่อกระตุ้นการงอกและกระตุ้นการแตกใบใหม่ของพืชผัก ซึ่งการเผาป่าและไฟป่ายังส่งผลให้เกิด ควันไฟ หมอก ขี้เถ้า แก๊สพิษ รวมถึงฝุ่น pm ๒.๕

- มลพิษ ควันจากท่อไอเสียของรถยนต์ - จากข้อมูลโดยกรมควบคุมมลพิษ ด้วยการจราจรที่ติดขัดในแต่ละวัน และเครื่องยนต์ดีเซลเก่าเป็นอีกสาเหตุที่สำคัญที่สุด กระบวนการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ดีเซลทำให้เกิดเขม่า และควันดำ ซึ่งควันดำเหล่านี้ยังมีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง และฝุ่นละอองขนาดเล็ก pm ๒.๕

- อุตสาหกรรม การก่อสร้าง - เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล ถ่านหิน และเชื้อเพลิงที่ไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม กระบวนการอุตสาหกรรมอย่าง การบด การโม่ การระเบิดหิน ไปจนถึงการฟุ้งกระจายของฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง ส่งผลกระทบ

- การเผาภาคเกษตร - การเผาในภาคการเกษตร หรือการเผาในที่โล่งเป็นอีกหนึ่งในต้นตอที่สำคัญที่ทำให้เกิดฝุ่น pm ๒.๕ การเผาเศษวัสดุการเกษตรเพื่อลดต้นทุน เช่น การเผาอ้อย การเผาในไร่ข้าวโพดนาข้าว และไร่หมุนเวียน ถือเป็นสาเหตุหลัก ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ผลกระทบต่อสุขภาพของ PM ๒.๕ คืออะไร

อย่างที่ทราบกันว่า pm ๒.๕ คือ ฝุ่นขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เราจะไม่มีความรู้เลยว่าเราได้สูดฝุ่น pm ๒.๕ เข้าไปเป็นจำนวนมากเท่าไรแล้ว จนจะรู้ตัวอีกทีก็เมื่อเกิดการผิดปกติของร่างกาย สามารถเช็ค อาการแพ้ฝุ่น pm ๒.๕ และทางเราได้รวบรวมผลกระทบต่อสุขภาพของ pm ๒.๕ ไว้ดังนี้

- **ระบบทางเดินหายใจ** เมื่อเราสูดหายใจเอา pm ๒.๕ เข้าไปจะก่อให้เกิดการไอ ระคายเคือง แสบจมูก หอบหืด หายใจลำบาก ในบางรายฝุ่น pm ๒.๕ จะกระตุ้นอาการกำเริบของโรคได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง และอาจทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง
- **ระบบผิวหนัง** ฝุ่น pm ๒.๕ สามารถทำลายเซลล์ผิวหนังกำพร้าของมนุษย์ ก่อให้เกิดการคันตามร่างกายและปวดแสบทั้งตัว ระคายเคืองผิวหนัง ผดผื่นขึ้นตามตัว ไปจนถึงก่อให้เกิดสิวที่ใบหน้า
- **ดวงตา** เยื่อบุตาเป็นส่วนที่สัมผัสกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ทั้งมลพิษและฝุ่น pm ๒.๕ ที่จะส่งผลให้เกิดการระคายเคืองที่ตา ตาแห้ง ตาแดง เยื่อบุตาอักเสบ ในระยะยาวอาจทำให้จอประสาทตาผิดปกติ ส่งผลต่อการมองเห็นได้

วิธีป้องกันฝุ่น PM ๒.๕

หลังจากได้ทำความรู้จักว่า pm ๒.๕ คืออะไร สาเหตุและช่วงเวลาที่จะเกิด รวมไปถึงผลกระทบต่อสุขภาพ การป้องกันตนเองก็ต้องเรียนรู้วิธีให้ถูกวิธี เพื่อให้ลดปริมาณฝุ่นที่เข้าสู่ร่างกายให้น้อยที่สุด

- **สวมหน้ากากอนามัย** โดยหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานกรองฝุ่นควันและเชื้อไวรัสขนาดเล็กได้ถึง ๐.๓ ไมครอนคือ N๙๕ หรือถ้าหากหาไม่ได้ก็สามารถใช้หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ ๓ ชั้น หรือหน้ากากแบบผ้า ควรสวมหน้ากากเมื่อต้องออกเดินทางไปนอกบ้านหรือต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- **อุปกรณ์ลดฝุ่น หรือเครื่องฟอกอากาศภายในบ้าน** ฝุ่นสามารถฟุ้งกระจายและเล็ดลอดเข้ามาภายในบ้านของเราได้ การมีเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่าง เครื่องฟอกอากาศก็จะดูดฝุ่นละออง pm ๒.๕ มลพิษอนุภาคเล็กและปล่อยอากาศบริสุทธิ์ออกมาแทน ทั้งนี้ควรล้างอุปกรณ์ เช่น แผ่นกรองอย่างสม่ำเสมอเพื่อประสิทธิภาพในการใช้งาน
- **งดกิจกรรมกลางแจ้ง** หากใครไม่มีความจำเป็นในการไปทำกิจกรรมกลางแจ้งจริง ๆ ควรงดในช่วงที่ค่าฝุ่น pm ๒.๕ ฟุ้งสูง เช่น การออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
- **ไม่ตากผ้าในที่โล่งแจ้ง** pm ๒.๕ คือ ฝุ่นจิ๋วที่สามารถเกาะติดเสื้อผ้าเราได้ และการตากเสื้อผ้าในที่โล่งแจ้งก็จะนำฝุ่นเข้ามาหาเรามากยิ่งขึ้น ควรตากผ้าในที่ที่มีหลังคา ในอาคาร หรือใช้เครื่องอบผ้าก็ยิ่งดี
- **หลีกเลี่ยงการใช้เตาผิง จุดธูปเทียน** เนื่องจากฝุ่นละออง สารตะกั่ว ก๊าซพิษต่าง ๆ จากการเผาไหม้ เหล่านี้ระดับมลพิษในอากาศเพิ่มสูงขึ้น

ประเภทของหน้ากากอนามัย

- **หน้ากาก N๙๕** เป็นหน้ากากที่ได้รับมาตรฐานและมีประสิทธิภาพในการใช้งานสูง สามารถกรองละอองขนาดเล็กได้ถึง ๐.๓ ไมครอนในอากาศอย่างน้อยร้อยละ ๙๕ สามารถป้องกัน ฝุ่น pm ๒.๕ ได้
- **หน้ากากอนามัยทางการแพทย์** ช่วยปกป้องระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ ฝุ่นละอองและเชื้อโรค โดยจะมีชั้นกรอง ๓ ชั้น หากสวมอนามัยซ้อนกัน ๒ ชั้น จะช่วยป้องกัน pm๒.๕ ได้ดีขึ้น
- **หน้ากาก KF๙๔** เป็นหน้ากากอนามัยสัญชาติเกาหลี KF หรือ Korea Filter ผลิตรักษตามมาตรฐาน KOSHA ป้องกันฝุ่น pm ๒.๕ ได้ถึงระดับร้อยละ ๙๔
- **หน้ากาก ๓D** เป็นหน้ากากอนามัยกันฝุ่นสัญชาติญี่ปุ่น ที่มีความยืดหยุ่นเข้ากับรูปหน้าอย่างแนบชิด สามารถป้องกันเชื้อไวรัส และป้องกัน pm ๒.๕ ได้อีกด้วย

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ