



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้าออนไลน์ ฉบับประจำวันที่ 20 เดือนกันยายน พ.ศ.2565 หน้า มูลค่าข่าว 180,000.-

โรคมุมแพ้กับมลพิษ PM2.5 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

ผลกระทบของมลพิษทางอากาศและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลกคาดว่าครึ่งหนึ่งของประชากรโลกจะเกิดโรคมุมแพ้ทางเดินหายใจในอีก 28 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2593) และปัญหามลพิษทางอากาศของโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีหลักฐานชัดเจนแสดงถึงความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของมลพิษทางอากาศและสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ทำให้กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และโรคหืด จากข้อมูลล่าสุดพบว่าความชุกของโรคหืดในประเทศไทย ในช่วง 8 ปี ย้อนหลังระหว่างปี พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ.2562 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.32 (2,191,200 ราย) เป็นร้อยละ 3.59 (2,369,400 ราย) หรือคิดเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นร้อยละ 8 หรือสูงถึง 178,200 ราย หรือปีละมากกว่า 20,000 รายผู้ป่วยโรคมุมแพ้โพรงจมูกอักเสบ และโรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนบนและทางเดินหายใจส่วนล่างเรื้อรัง ซึ่งจะถูกระตุ้นด้วยสารแพ้ต่างๆ เช่น ไรฝุ่น ละอองหญ้าขนสัตว์ และที่สำคัญมากคือพบว่ามลพิษทางอากาศโดยเฉพาะ PM2.5 ส่งผลให้โรคเหล่านี้กำเริบได้มากขึ้น พบข้อมูลการเพิ่มอุบัติการณ์การเกิดโรคหืด และในหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในมลพิษ PM2.5 มากกว่าเกณฑ์มีโอกาสคลอดบุตรที่เป็นโรคหืดสูงขึ้นถึง 30%

เพราะฉะนั้นเราควรร่วมมือช่วยกันป้องกันการเกิดและการลุกลามของมลพิษทั้งในระดับบุคคล และระดับนโยบาย ในระดับบุคคลแนะนำให้ประชาชนหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตหรือแอปพลิเคชันต่างๆ หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หรือการออกกำลังกายกลางแจ้ง เมื่อมีปริมาณมลพิษทางอากาศเกินปริมาณอันตรายตามตาราง อาจพิจารณาการออกกำลังกายภายในอาคารแทน หากจำเป็นต้องออกกำลังกายนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน และควรศึกษาวิธีสวมใส่หน้ากาก N95 อย่างถูกต้องร่วมด้วย

การหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศภายในอาคาร ควรปิดประตูหน้าต่างให้สนิทป้องกันการเด็ดลอดของฝุ่นเข้ามาในอาคาร มีข้อมูลว่ามลพิษทางอากาศชนิดฝุ่น PM2.5 สามารถทะลุผ่านจากนอกอาคารเข้ามาในอาคารได้มากถึงร้อยละ 75 หลังกลับเข้ามาภายในอาคารแนะนำให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ สระผมชำระล้างร่างกายที่อาจนำพาฝุ่นเข้ามาภายในอาคาร แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศเคลื่อนที่ได้ (portable air filter) โดยมีแผ่นกรองอากาศชนิด High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter ซึ่งสามารถกรองฝุ่นชนิดที่มีขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน ได้ถึงร้อยละ 99.97 ควรใช้เครื่องที่สามารถทำงานได้อย่างเที่ยงพร้อมกับขนาดห้อง และไม่แนะนำเครื่องฟอกอากาศชนิดที่ให้กำเนิดก๊าซโอโซน โดยเฉพาะระบบแบบ Ionized เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาได้

ช่วยกันการลดการกำเนิดฝุ่น PM2.5 จากในอาคาร เช่น กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเผาไหม้ การประกอบอาหารโดยการเผาไหม้ เช่น เตาถ่าน การหุงต้มที่กำเนิดควันและการเผาไหม้สิ่งต่างๆ จากบ้านเรือนนอกจากจะช่วยลดปริมาณฝุ่น PM2.5 และยังช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ด้วย

นายแพทย์จิรวัดน์ เชี่ยวเฉลิมศรี

อาจารย์อายุรแพทย์โรคมุมแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก

ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิบาล ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ