



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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 13 เดือนมกราคม พ.ศ.2567 หน้า 16 มูลค่าข่าว 259,088.-

โรคมึแพ้กับมลพิษ PM2.5 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

กันโลกกับเหตุการณ์
กับแพทยสภา



ผลกระทบของมลพิษทางอากาศและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลก คาดว่าครึ่งหนึ่งของประชากรโลกจะเกิดโรคมึแพ้ทางเดินหายใจในอีก 28 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2593) และปัญหามลพิษทางอากาศของโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีหลักฐานชัดเจนแสดงถึงความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของมลพิษทางอากาศและสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ทำให้กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และโรคหืด จากข้อมูลล่าสุดพบว่าความชุกของโรคหืดในประเทศไทย ในช่วง 8 ปีย้อนหลังระหว่างปี 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 ราย

ผู้ป่วยโรคมึแพ้โพรงจมูกอักเสบ และโรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนบน และทางเดินหายใจส่วนล่างเรื้อรัง ซึ่งจะถูกกระตุ้นด้วยสารแพ้ต่างๆ เช่น ไรฝุ่น ละอองหญ้า ขนสัตว์ และที่สำคัญมากคือพบว่ามลพิษทางอากาศโดยเฉพาะ PM2.5 ส่งผลให้โรคเหล่านี้กำเริบได้มากขึ้น พบข้อมูลการเพิ่มอุบัติการณ์การเกิดโรคหืด และในหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในมลพิษ PM2.5 มากกว่า



เกณฑ์มีโอกาสคลอดบุตรที่เป็นโรคหืดสูงขึ้นไปถึง 30%

เพราะฉะนั้นเราควรร่วมมือช่วยกันป้องกันการเกิดและการลุกลามมลพิษทั้งในระดับบุคคล และระดับนโยบาย ในระดับบุคคลแนะนำให้ประชาชนหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต หรือแอปพลิเคชันต่างๆ หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หรือการออกกำลังกาย เมื่อมีปริมาณมลพิษทางอากาศเกินปริมาณอันตรายตามตาราง อาจพิจารณาการออกกำลังกายภายในอาคารแทน หากจำเป็นต้องออกภายนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน และควรศึกษาวิธีสวมใส่หน้ากาก N95 อย่างถูกต้องร่วมด้วย

การหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศภายในอาคาร ควรปิดประตูหน้าต่างให้สนิทป้องกันการเล็ดลอดของฝุ่นเข้ามาในอาคาร มีข้อมูลว่ามลพิษทางอากาศชนิดฝุ่น PM2.5 สามารถทะลุผ่านจากนอกอาคารเข้ามาในอาคารได้มากถึงร้อยละ 75 หลังกลับเข้ามาภายในอาคารแนะนำให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ สระผมชำระล้าง

ร่างกายที่อาจนำพาฝุ่นเข้ามาภายในอาคาร แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศเคลื่อนที่ได้ (portable air filter) โดยมีแผ่นกรองอากาศชนิด High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter ซึ่งสามารถกรองฝุ่นชนิดที่มีขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน ได้ถึงร้อยละ 99.97 ควรใช้เครื่องที่สามารถทำงานได้อย่างเพียงพอกับขนาดห้อง และไม่แนะนำเครื่องฟอกอากาศชนิดที่ให้กำเนิดก๊าซโอโซนโดยเฉพาะ

ระบบแบบ Ionized เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาได้ช่วยกันการลดการกำเนิดฝุ่น PM2.5 จากในอาคาร เช่น กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเผาไหม้ การประกอบอาหารโดยการเผาไหม้ เช่น เตาถ่าน การหุงต้มที่กำเนิดควัน และการเผาไหม้สิ่งต่างๆ จากบ้านเรือน นอกจากจะช่วยลดปริมาณฝุ่น PM2.5 และยังช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ด้วย

ตารางที่ 1 คุณภาพของอากาศเมื่อวัดด้วยปริมาณมลพิษชนิดฝุ่น PM2.5 และผลต่อสุขภาพ			
AQI	ความเข้มข้น เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไมโครกรัม/ลบ.ม.	คุณภาพอากาศ	คำแนะนำ
0-25	0-25	ดีมาก	ไม่มีผล
26-50	26-37	ดี	ไม่มีผล
51-100	38-50	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ป่วยโรคปอด เช่น โรคหืด เด็กและผู้สูงอายุ ควรลดระยะเวลาการออกข้างนอกหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
101-200	51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	คนทั่วไปควรลดการออกกำลังกายกลางแจ้ง ใช้อุปกรณ์ป้องกัน หากมีความจำเป็น ผู้ป่วยโรคปอด เช่น โรคหืด เด็กและผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการออกข้างนอกหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ใช้อุปกรณ์ป้องกันหากมีความจำเป็น
>200	≥ 91	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการออกไปกลางแจ้ง

นายแพทย์จิรวัดน์ เชี่ยวเฉลิมศรี
 อาจารย์อายุรแพทย์โรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก
 ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ