

ฝุ่นร้าย.. ภัยเงียบ คุกคามร่างกาย

PM2.5

scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

ฝุ่นร้าย.. ภัยเงียบ คุกคามร่างกาย



By **MEGA** We care

สภาพอากาศในประเทศไทย ปัจจุบันยังคงอยู่ในสถานการณ์วิกฤต เนื่องจากมีฝุ่นละอองปกคลุมอยู่หลายพื้นที่ทั้งในกรุงเทพฯ และอีกหลายจังหวัด ซึ่งยังคงทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา

ฝุ่นละอองที่เราพบเจอในทุกๆ วัน หรือเรียกว่า ฝุ่น PM2.5 (Particulate matter with diameter of less than 2.5 micron) หมายถึง ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เป็นหนึ่งในตัวที่ใช้ชี้วัดมาตรฐานคุณภาพอากาศ ซึ่งปริมาณของฝุ่น PM2.5 นั้น จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล สภาพอากาศ หรือความกดอากาศ เมื่ออากาศถ่ายเทไม่ดี จะทำให้ปริมาณของฝุ่น PM สะสมเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ส่งผลให้ปริมาณฝุ่นเพิ่มมากขึ้น เช่น ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม การก่อสร้าง การเผาป่าหรือเผาขยะ การสูบบุหรี่ รวมไปถึงการจุดธูปเทียน ปัจจัยเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสภาพอากาศเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของเราอีกด้วย

“PM2.5 เป็นตัวปัญหาสุขภาพที่สำคัญ เนื่องจากไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า และยังมีความเกี่ยวข้อง กับการเกิดโรคทางเดินหายใจอย่างมาก ซึ่งหากมีการสัมผัส PM2.5 อย่างต่อเนื่องหรือในปริมาณมาก จะสามารถกระตุ้นหรือทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจได้ โดยมีกระบวนการดังนี้

”



- **การอักเสบในระบบทางเดินหายใจ :** PM2.5 สามารถทำให้เกิดการอักเสบในทางเดินหายใจ เช่น ท่อลมหลอดลมและปอด เมื่อสารละอองเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจแล้ว อาจทำให้เกิดการอักเสบที่เยื่อเมือกของท่อลมหลอดลม และปอด ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เกิดอาการไอ เจ็บคอ หรือน้ำมูกไหล เป็นต้น
- **เสี่ยงต่อโรคปอด :** การสัมผัส PM2.5 อย่างต่อเนื่อง สามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคปอดเรื้อรัง เช่น โรคปอดอักเสบเรื้อรัง ซึ่งสามารถทำให้เกิดอาการหายใจไม่สะดวก หรือมีการสะสมของเสมหะในปอดได้
- **การกระตุ้นอาการของโรคทางเดินหายใจอื่นๆ :** PM2.5 ยังสามารถกระตุ้นหรือทำให้เกิดอาการของโรคทางเดินหายใจอื่นๆ เกิดขึ้นอย่างรุนแรงขึ้น หรือทำให้โรคมีอาการที่มากขึ้น เช่น การทำให้อาการหอบหืด หรืออาการหายใจไม่สะดวกที่มีอยู่มีความรุนแรงขึ้น

นอกจากนี้ยังส่งผลต่อระบบสุขภาพอื่นๆ ของร่างกาย ได้อีกด้วย เช่น



By **MEGA** We care



- **การกระตุ้นโรคหัวใจและหลอดเลือด :** PM2.5 สามารถกระตุ้นให้เกิดโรคทางหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยเฉพาะในบุคคลที่มีความเสี่ยงอยู่แล้ว เช่น ผู้ที่มีโรคหัวใจหรือเคยเป็นโรคหลอดเลือดสมองมาก่อน
- **ความผิดปกติในระบบภูมิคุ้มกัน :** การสัมผัส PM2.5 อาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- **ความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม :** การสัมผัส PM2.5 ในระยะยาวอาจมีผลกระทบต่อสมอง ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมหรือความจำลดลงได้
- **อาการและสุขภาพจิต :** การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษจาก PM2.5 อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเครียด ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อความสุขทั่วไปของบุคคล



ดังนั้น เมื่อเราได้รับรู้ถึงผลกระทบต่อร่างกายจากฝุ่น PM2.5 แล้ว เราสามารถป้องกันและดูแลตัวเองจากปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยการ...

1. **ใส่หน้ากากอนามัย** ที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง ขณะออกไปข้างนอก
2. **หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ ที่แออัด** หรือสถานที่ที่มีฝุ่นควันมาก
3. **ทำความสะอาดบริเวณที่อยู่อาศัย** และปรับสภาพแวดล้อมให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. **เลือกใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีคุณภาพ** และมีความเหมาะสมกับขนาดห้องหรือตามสภาวะแวดล้อม
5. **ปลูกต้นไม้ที่ช่วยดูดฝุ่นละออง** เช่น ต้นขมิ้น ต้นมะขาม เป็นต้น อาจช่วยลดปริมาณของฝุ่นในบริเวณใกล้เคียง

นอกจากวิธีการดูแลตัวเอง ตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ในทางการแพทย์แผนไทย ยังมีวิธีการรักษาและดูแลในเรื่องระบบทางเดินหายใจ ที่เรียกว่า หัตถการ **“สุมยา”** โดยการสูดดมไอน้ำที่มีน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ตะไคร้ หอมแดง ว่าน มะกรูด เป็นต้น หลังจากสูมยาแล้ว จะทำให้รู้สึกหายใจสะดวกมากขึ้น และกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพร ยังช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายได้อีกด้วย

“**เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพในอนาคตที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 ซึ่งอาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) ควรมีการดูแลและรักษาตนเองอย่างใส่ใจ โดยเริ่มต้นด้วยการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากพบว่าร่างกายมีอาการผิดปกติ ควรรับการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ ซึ่งอาจรวมถึงการพัฒนาด้านพฤติกรรมทางการแพทย์ เพื่อรักษาโรคอย่างเหมาะสมตามแต่ละบุคคล**”

เอกสารอ้างอิง :

1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2562). เรียนรู้เกี่ยวกับฝุ่น PM2.5. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2567, จาก : <https://www.chula.ac.th/wp-content/uploads/2019/10/chula-pm25-booklet-1.pdf>
2. Thangavel, P., Park, D., & Lee, Y. C. (2022). Recent Insights into Particulate Matter (PM2.5)-Mediated Toxicity in Humans: An Overview. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7511. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2567, จาก : <https://doi.org/10.3390/ijerph19127511>
3. Xing, Y. F., Xu, Y., Shi, M., & Lian, Y. X. (2016). The impact of PM2.5 on the human respiratory system. PubMed, 8(1), E69-74. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2567, จาก : <https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2016.01.19>