

รู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5

ฝุ่นละออง PM ๒.๕ คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ ๑ ใน ๒๕ ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจกระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่นๆ

อันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพ

จาก PM2.5

ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM๒.๕ อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่อให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสะสมในร่างกายสุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

ผลกระทบทางร่างกาย

๑. เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
๒. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
๓. เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
๔. เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
๕. เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

สาเหตุของ PM 2.5

มีระดับที่เสี่ยงเป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่นกัน ซึ่งสาเหตุของฝุ่น pm ๒.๕ เกิดจากหลายสาเหตุ

-การเผาป่าและไฟป่า ไฟป่าสามารถเกิดขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ ทั้งเกิดขึ้นจาก

หลายสาเหตุ เช่น ไฟป่า กิ่งไม้เสียดสีกันของวัสดุทางธรรมชาติ แต่ในขณะเดียวกันพบว่า ๙๐% ของไฟป่าในประเทศไทยเกิดจากการเผาป่าโดยมนุษย์เพื่อการเก็บหาของป่า

-มลพิษ คาร์บอนจากท่อไอเสียของรถยนต์ กระบวนการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ดีเซลทำให้เกิดเขม่า และควันดำ ซึ่งควันดำเหล่านี้ยังมีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง และฝุ่นละอองขนาดเล็ก pm ๒.๕

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

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



ผลกระทบทางผิวหนัง

๑. มีผื่นคันตามตัว
๒. ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
๓. เป็นมลพิษ ถ้าเป็นหนักมากเกิดมลพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
๔. ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เหี่ยวย่นง่าย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง



๑. หันด้านที่เป็นสีเขียวและมันออกด้านนอก
๒. ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยในการเข้ารูปอยู่ด้านบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่รอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

ข้อเสนอแนะและวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM2.5

๑. ลดการใช้น้ำมันส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

๒. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

๓. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด

๔. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย

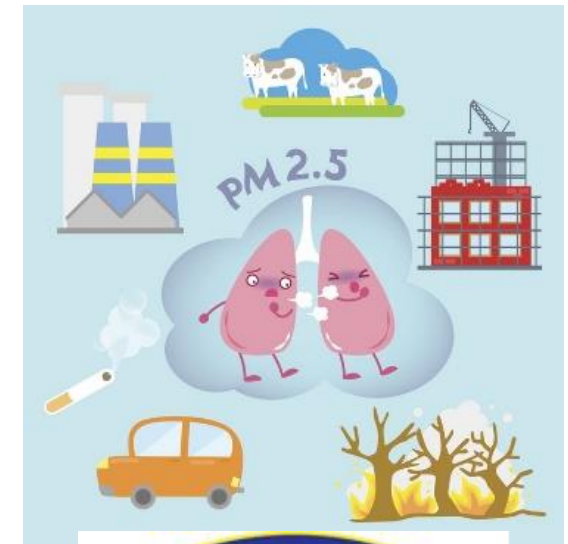
๕. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM๒.๕ เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า ๓ ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM๒.๕

๖. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N๙๕)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM๒.๕ ได้ดี

๗. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

เข้าใจ PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก

มลพิษทางอากาศ ปัญหาหมอกควัน และ pm ๒.๕ ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในหลาย ๆ ภูมิภาค จนบางจังหวัดในภาคเหนือมีค่า pm๒.๕ พุ่งสู่อันดับหนึ่งของโลก นับเป็นวิกฤติมลพิษทางอากาศ pm ๒.๕ คือ ปัญหาหลักของประเทศในขณะนี้ฝุ่นละอองขนาดเล็ก pm ๒.๕ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น ระยะสั้นอาจเป็นการระคายเคืองคอ ไอ คัดจมูก แต่ในระยะยาวอาการก็จะยิ่งรุนแรงและเป็นสาเหตุของโรคร้าย องค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติได้ระบุว่า มลพิษทางอากาศ และฝุ่นละออง pm๒.๕ เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ รวมถึงเกิดโรคทางเดินหายใจ เพราะไม่ใช่แค่เพียงฝุ่น pm ๒.๕ คือ สิ่งเดียวที่เข้ามาสู่ร่างกายของเราเท่านั้น แต่ฝุ่นเองก็ยังเป็นพาหะที่นำสารเคมีอันตราย และโลหะหนักที่อยู่ในฝุ่นเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย



จัดทำโดย อบต.โคกล่าม (แผนงานสาธารณสุข)

ตำบลโคกล่าม อำเภอลำปลายมาศ

จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๓๐

โทร. ๐๔๔-๖๖๖-๒๘๘

<https://www.khoklam.go.th>

