

สัญญาณบ่งบอกร่างกายกำลังได้รับผลกระทบจากฝุ่น PM 2.5

ฝุ่น PM 2.5 สามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไประยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะถ้ามีการสะสมในร่างกายเป็นระยะเวลานานๆ เช่น

- - ต่อบบบผิวหนัง ทำให้มีปัญหาคันผื่นคัน ผื่นแพ้, ลมพิษ, ผิวหน้าเหี่ยวแห้ง และเกิดริ้วรอยบริเวณร่องแก้มมากยิ่งขึ้นด้วย
- - ต่อบบบทางเดินหายใจ กระตุ้นภูมิแพ้, โรคหืด, โรคถุงลมโป่งพอง, ทำให้เกิดปัญหาโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง, มะเร็งปอด
- - ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- - มีผลต่อการพัฒนาการสติปัญญาของเด็ก
- - กระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในเด็ก และสามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดาทำให้เจริญเติบโตช้าหรือคลอดก่อนกำหนดได้

“ทุกคนทุกวัยมีความเสี่ยงต่อฝุ่น PM 2.5 ดังนั้น ควรป้องกันการรับฝุ่น PM 2.5 เข้าสู่ร่างกายกันทุกคน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่จะทำให้เกิดผลกระทบรุนแรง อาทิ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด, โรคหัวใจ ฯลฯ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี”

วิธีป้องกัน และดูแลสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5 แนะนำ 3 วิธีหลักๆ คือ

- - ใช้หน้ากากที่มีคุณภาพ เช่น N95 หากไม่มีอาจใช้หน้ากากอนามัยซ้อนกัน 2 ชั้น แต่การสวมใส่หน้ากาก ควรสวมใส่อย่างถูกต้อง คือ ควรสวมใส่ปิดให้แนบสนิทกับใบหน้าทุกส่วน
- - ควรอยู่ในอาคาร บ้าน หรือพื้นที่ปิดมิดชิดมากกว่าการอยู่นอกบ้านหรือในพื้นที่โล่ง เพราะจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นน้อยลง
- - ควรเปิดเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองที่มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่น PM 2.5 ในกรณีที่ไม่มีเครื่องเปิดแอร์ ก็ควรเปิดพัดลมร่วมกับเปิดเครื่องฟอกอากาศ โดยปิดห้องให้มิดชิดไม่ให้อากาศภายนอกเข้ามาภายในห้อง”

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 20 เมษายน 2023 เวลา 11:29 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 21 เมษายน 2023 เวลา 11:30 น.



ภัยสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ ฝุ่นพิษทางอากาศที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพ หากเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

อันตรายจากฝุ่นพิษ PM 2.5



มะเร็งปอด



แสบจมูก ใจ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือด หลอดเลือดของ หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิด มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

กลุ่มเสี่ยง



หญิงตั้งครรภ์



ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ



เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ

วิธีป้องกันและดูแลสุขภาพ



สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน



เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีฝุ่นเกินมาตรฐาน



ไม่เผาขยะ เผาป่า หรือพืชผลทางการเกษตร



เลี่ยงพื้นที่เสี่ยงฝุ่นบริเวณมาก เช่น รับถนน เขตก่อสร้าง

 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

 กรุงเทพมหานคร

 กรุงเทพมหานคร

 Change for Good

 กรุงเทพมหานคร

 กรุงเทพมหานคร