



ประกาศกรมแพทยทหารบก

เรื่อง คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจากปัญหามลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))

เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยได้เกิดมลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5) ซึ่งเป็นปัญหาทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของ ทุกคน ในพื้นที่ที่ประสบเหตุ กรมแพทยทหารบก มีความห่วงใยในปัญหาดังกล่าว จึงขอแนะนำแนวทางในการดูแลสุขภาพของกำลังพลทหารและครอบครัว รวมทั้งประชาชนทั่วไป ที่ไปปฏิบัติงานและอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5)) เพื่อจะได้ป้องกันตนเองและครอบครัว อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ต่อไป

๑. สาเหตุของการเกิดปัญหามลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))

๑.๑ การเกิดไฟป่า ทั้งที่เกิดจากธรรมชาติและจากมนุษย์ทำให้เกิดขึ้น

๑.๒ การเผาเศษวัสดุทางการเกษตร

๑.๓ การเผาขยะจากชุมชน

๑.๔ การคมนาคมขนส่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองที่มีการใช้ยานพาหนะหนาแน่น จากท่อไอเสียของยานพาหนะต่างๆ

๑.๕ มลพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม

๒. ผลกระทบต่อสุขภาพของปัญหามลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))/มลพิษทางอากาศ

๒.๑ ฝุ่นละอองขนาดเล็ก จะก่อให้เกิดการระคายเคืองทางเดินหายใจ ไอ จาม มีน้ำมูก การอักเสบของไซนัส เจ็บคอ ไอมีเสมหะ มีไข้ หายใจลำบาก แขนงหน้าอก หรือหายใจมีเสียงดังหวีด จากการหดตัวของหลอดลม โรคหอบหืด ปอดเป็นพังผืดจากการระคายเคืองเรื้อรัง (Pneumoconiosis) โรคหลอดลมอักเสบ (Bronchitis) โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคหัวใจเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว อาจทำให้อาการเป็นมากขึ้น โรคมะเร็งปอด และมะเร็งในอวัยวะอื่นๆ

๒.๒ สารเคมีที่ปนเปื้อนในอากาศ เช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ คาร์บอนไดออกไซด์ ไนโตรเจน-ไดออกไซด์ สารโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน เป็นต้น จะก่อให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ตา จมูก ภูมิแพ้ หอบหืด และจะกระตุ้นให้ผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่นๆ เช่นโรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง มีอาการเป็นมากขึ้น นอกจากนี้ สารเคมีบางประเภทยังเป็นสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ เช่น โพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAH)

อย่างไรก็ตามผลกระทบต่อสุขภาพของมลพิษทางอากาศ ขึ้นอยู่กับ ชนิดของสารที่สัมผัส ระยะเวลา ปริมาณการสัมผัส ทางเข้าสู่ร่างกาย รวมถึงความไวของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ถุงลมโป่งพอง มีโอกาสที่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้มากกว่าบุคคลทั่วไป

๓. ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพเมื่อเกิดมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5)) มีดังนี้

๓.๑ การดูแลตนเอง

๓.๑.๑ ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอ ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))

๓.๑.๒ รักษาความสะอาดโดยใช้น้ำสะอาดล้างมือ แล้วบ้วนทิ้งวันละ ๓-๔ ครั้ง

๓.๑.๓ งดเว้นการสูบบุหรี่และการเผา หรือการดำเนินการใดๆ ที่จะก่อให้เกิดปัญหาควนมากขึ้น

๓.๑.๔ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งและการทำงานหนักที่ต้อง

ออกแรงมาก

ในบริเวณที่มีมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))

๓.๑.๕ หากต้องอยู่ในพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5)) ควรใช้หน้ากากอนามัย ปิดปากและ จมูก หรือใช้ผ้าที่ทำจากฝ้ายหรือลินิน และชุบน้ำให้เปียกหมาดๆ นำมาทบก้นหลายชั้นคาดปากและ จมูกแทนหน้ากาก เมื่อต้องออกไปสัมผัสมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5)) และควรเปลี่ยนใหม่ หากหน้ากากสกปรก หรือ เริ่มอึดอัดหรือหายใจไม่สะดวก

๓.๑.๖ ในกลุ่มเสี่ยงเช่น เด็กเล็ก คนชรา ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ถุงลมโป่ง พอง และโรคระบบหัวใจหลอดเลือด ควรพักผ่อนอยู่ในบ้าน เตรียมยาและเวชภัณฑ์ ที่จำเป็นประจำตัวให้พร้อม หาก มีอาการผิดปกติ หรือมีอาการมากขึ้น ควรนำส่งสถานพยาบาลเพื่อรับ การรักษาพยาบาลอย่างทันที่

๓.๑.๗ หากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจไม่สะดวก อึดอัด ไอ จาม หรืออาการของระบบหายใจหรือ การมองเห็น ควรพบแพทย์

๓.๒ การดูแลบ้านเรือนและที่ทำงาน

๓.๒.๑ หากที่พักอาศัยและที่ทำงาน ไม่มีระบบระบายอากาศ หรือ ระบบปรับอากาศ ต้องปิดประตู หน้าต่าง ไม่ให้ควันไฟหรือมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก(pm2.5))เข้ามาในอาคาร

๓.๒.๒ หากที่พักอาศัยและที่ทำงานมีระบบปรับอากาศ หรือ เครื่องปรับอากาศ ควรทำ ความสะอาดและล้างระบบกรองอากาศเป็นประจำ

๓.๒.๓ การทำความสะอาดบ้านเรือน ควรใช้ผ้าชุบน้ำทำความสะอาด ควรหลีกเลี่ยงการใช้ไม้กวาด เพราะจะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจายมากขึ้น

๓.๒.๔ งดการรองรับน้ำฝน ไว้ใช้ในการอุปโภคบริโภคชั่วคราว หากจำเป็นควรรองน้ำ ไว้ใช้ใน ช่วงเวลาที่มั่นใจว่าน้ำฝนได้ชะล้างสารมลพิษทางอากาศ หมดไปแล้ว

๓.๓ การดูแลชุมชน

๓.๓.๑ ไม่ให้เผาขยะ เศษกิ่งไม้ หญ้าทุกชนิด หรือสิ่งใดที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ(ฝุ่นขนาดเล็ก (pm2.5))มากยิ่งขึ้น

๓.๓.๒ ดับเครื่องยนต์ของยานพาหนะทุกครั้งเมื่อจอด

๓.๓.๓ หลีกเลี่ยงการใช้ยานพาหนะที่เป็นเครื่องยนต์ หรือใช้ในกรณีจำเป็น เพื่อลดมลพิษ ทางอากาศ

ประกาศ ณ วันที่ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

พลโท ชาญณรงค์ นาคสวัสดิ์

(ชาญณรงค์ นาคสวัสดิ์)

เจ้ากรมแพทย์ทหารบก

กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน

โทร.ทบ. ๙๔๔๒๐

โทร ๐ ๒๓๕๔ ๔๔๒๑

แหล่งที่มา

๑.กระทรวงสาธารณสุข:ภัยสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กสูบคั่นจาก

http://hia.anamai.moph.go.th/main.php?filename=hia_surveillance

๒.คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล: ทำอย่างไรเมื่อมีหมอกควันในอากาศ

สูบคั่นจาก

<http://www.ph.mahidol.ac.th/pr/Airborne-particle-2.jpg>

คณะผู้จัดทำ

๑.พลโทอดิศร วงษา

ที่ปรึกษา

๒.พันเอกวรินทร์ ทานาค

ผอ.กสวป.ทบ.

๓.พันเอกทาวุธ ดีปรีชา

รอง ผอ.กสวป.ทบ.

๔.พันโททินกร สุขสาขา

หน.ทบ.