A purple and white rectangular object with text

Description automatically generated

**กรมการแพทย์แนะแนวทางดูแลผู้สูงอายุให้ปลอดภัยจากฝุ่น PM 2.5**

เมื่อถึงฤดูหนาวสภาพอากาศจะนิ่ง มีลมอ่อน และอุณหภูมิลดต่ำ ร่วมกับเป็นช่วงที่มีการเผาป่าหรือตอซังในการเกษตร สภาพอากาศเกิดการปิดกั้นไม่ให้ลอยออกสู่ชั้นบรรยากาศ ฝุ่น PM 2.5 จะถูกสะสมอยู่บนท้องฟ้า ทำให้ฝุ่น PM 2.5 ในอากาศมีปริมาณสูงกว่าปกติ และก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ซึ่งฝุ่น PM 2.5 จะเบาบางลงได้ต้องรอให้ถึงช่วงวันที่อากาศเปิด หรือความกดอากาศสูงพัดผ่าน ทำให้อากาศสามารถเคลื่อนตัวได้ตามปกติ ฤดูหนาวนี้การเฝ้าระวังและป้องกัน PM 2.5 จึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพื่อคนที่เรารัก

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นขนาดเล็กซึ่งก่อให้เกิดผลเสียทางด้านสุขภาพกับคนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคร่วม ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยทั้งในระยะเฉียบพลันและเจ็บป่วยระยะเรื้อรังได้โดยง่าย ในกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้จะเดินหรือเคลื่อนย้ายลำบากและช้ากว่าคนที่แข็งแรง ทำให้ผู้ดูแลมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุได้ปลอดภัยจากฝุ่นละออง PM 2.5 โดยมีข้อแนะนำ ดังนี้ 1) ติดตามสถานการณ์ PM 2.5 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ 2) แจ้งเตือนภัยผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM 2.5 3) สังเกตอาการที่เกี่ยวข้องกับ PM 2.5 ของผู้สูงอายุ รวมทั้งเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุและรายงานให้ญาติของผู้สูงอายุทราบ 4) สามารถดูแลและป้องกันตนเองจาก PM 2.5 ตลอดจนแนะนำการจัดสภาพแวดล้อมที่สะอาดปลอดฝุ่นแก่ผู้สูงอายุ

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ** กล่าวเสริมว่า ฝุ่น PM 2.5 สามารถส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอาการระคายเคืองตา โรคทางเดินหายใจ ผิวหนังอักเสบหรือผิวหนังเสื่อมชราเร็ว โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ภาวะสมองเสื่อม ทั้งนี้ **กรมการแพทย์**มีข้อแนะนำในการจัดสภาพบ้านให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุดังนี้ 1) ปิดประตู หน้าต่าง หรือช่องรูต่างๆ ให้มิดชิดกันฝุ่นละอองเข้ามาในบ้าน 2) ทำความสะอาดบ้านทุกวันโดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหรือถู แทนการใช้ไม้กวาดหรือไม้ปัดฝุ่น 3) ไม่ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นภายในห้อง เช่น จุดธูป จุดเทียน การเผา การใช้สารเคมีในอาคาร 4) เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเพื่อให้อากาศภายในห้องเกิดการหมุนเวียน แต่ไม่แนะนำการใช้พัดลมดูดอากาศซึ่งจะดูดเอาอากาศและฝุ่นจากภายนอกเข้ามาในบ้าน 5) พิจารณาเลือกใช้เครื่องกรองอากาศอย่างเหมาะสม (ไม่ควรวางไว้ใต้เครื่องปรับอากาศหรือติดกับพัดลม เนื่องด้วยอากาศที่ยังไม่ถูกกรองจะถูกดูดเข้าเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมก่อนเข้าเครื่องกรองอากาศ และหลีกเลี่ยงการวางเครื่องกรองอากาศไว้ใกล้ห้องน้ำเพื่อกันการดูดความชื้นและปล่อยความชื้นออกมาทำให้ห้องอับเป็นเชื้อรา)

นอกจากการจัดสภาพบ้านให้เหมาะสมแล้ว หากพบว่าอากาศมีค่าฝุ่น PM 2.5 เกินเกณฑ์ปกติ ควรแนะนำผู้สูงอายุให้งดการออกนอกบ้าน หรือหากจำเป็นควรสวมใส่หน้ากากเพื่อป้องกันฝุ่น เตรียมยาเวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น ยาประจำตัว ยาสามัญประจำบ้าน และเผ้าสังเกตอาการผิดปกติในผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก วิงเวียนศีรษะหรือ หมดสติ แนะนำให้พาผู้สูงอายุพบแพทย์ทันที

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #PM2.5 #สุขภาพผู้สูงอายุ

ขอบขอบคุณ

9 ธันวาคม 2568