****

**นพรัตนฯแนะแนวทางวิธีป้องกันและรับมือ PM2.5 อย่างมีสติ**

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ แนะแนวทางวิธีป้องกันและรับมือกับปัญหา “ฝุ่นละออง PM 2.5” ที่มีค่าเกินมาตรฐาน ถือได้ว่าเป็นมลพิษทางอากาศ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเมื่อสัมผัสฝุ่น PM 2.5 อย่างต่อเนื่องในปริมาณที่มาก ผ่านระบบทางเดินหายใจ อาจส่งผลกระทบสะสมต่อสุขภาพทั้งโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือดได้ มีผลต่อโรคระบบหัวใจได้

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ฝุ่นมลพิษ PM 2.5 ที่มีขนาดของอนุภาคนี้จะเล็กถึง 2.5 ไมครอน หรือขนาด 0.0025 มิลลิเมตร เทียบกับเม็ดทราย มีขนาด 60 ไมครอน ด้วยขนาดที่เล็กมากเมื่ออยู่ในอากาศ เราจึงหายใจลึกเข้าไปถึงถุงลมขนาดเล็กในปอด จากหลอดลมไปหลอดเลือดและกระจายไปส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย

ที่น่ากลัวกว่านั้นคือมันสามารถแทรกผ่านผนังถุงลมเข้าไปในกระแสเลือดรอบๆ ถุงลมและกระจายเข้าร่างกายไปอวัยวะต่างๆได้โดยเลย เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดการอักเสบของส่วนต่างๆ เช่น ปอด ผนังเส้นเลือด และอวัยวะต่างๆ ดังนั้น PM2.5 ก็จะทำให้มีทั้งอาการเฉียบพลัน เช่น แสบตา แสบคอ น้ำมูกไหล ผื่นผิวหนัง เหนื่อย มีเสมหะ ไอ ถ้าหายใจเข้าเป็นเวลานานก็จะทำให้มีอาการเหนื่อย หอบ หายใจลำบาก จากโรคปอด และโรคของเส้นเลือดหัวใจ นอกจากนี้ยังมีรายงานทำให้คนเป็นโรคเบาหวานหรืออาการของเบาหวานแย่ลง มีผลต่อการตั้งครรภ์ และที่ร้ายที่สุดคือเป็นโรคมะเร็ง อนุภาคเหล่านี้มีส่วนประกอบแตกต่างกันตามแหล่งกำเนิด เช่นถ้าเป็นจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงจากรถยนต์ส่วนประกอบก็จะเป็นตัวทำละลาย ถ้าเป็นจากการเผาไหม้เช่นการเผาป่า ก็จะเป็นพวก Polyaromatic Hydrocarbon พวก ซัลเฟอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีมลพิษทางอากาศอื่นๆ ปะปนมาร่วมกับ PM2.5 ด้วย

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** เปิดเผยว่า เนื่องจากฝุ่นมลพิษ PM 2.5 ที่มีขนาดของอนุภาคนี้จะเล็กถึง 2.5 ไมครอนจึงสัมผัส PM2.5 ได้ทั้งในอาคารและนอกอาคาร โดยเฉพาะในอาคารที่ไม่มีหน้าต่างหรือประตูที่ปิดมิดชิด และอยู่ในบริเวณที่คุณภาพอากาศไม่ดี อย่างไรก็ตาม ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้ใส่หน้ากากที่กรองฝุ่นขนาดเล็กได้ เช่น หน้ากาก N95 หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่มีค่ามลพิษอากาศสูง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดควรหมั่นทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศก็สามารถช่วยกรอง PM2.5 ได้ ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่างๆ การรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอก็ช่วยลดผลต่อสุขภาพจาก PM2.5 ได้ พยายามอย่าให้เป็นโรคทางเดินหายใจเช่นเป็นหวัด หรือสูบบุหรี่ เพราะจะยิ่งซ้ำเติมปอดให้แย่ลง จึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเช่นตำรวจจราจร ควรมีการตรวจสมรรถภาพปอดทุกปี ในขณะที่เรายังจัดการสาเหตุไม่ได้จึงควรปฏิบัติตามที่กล่าวไว้

นอกจากนี้ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ยังได้จัดทำ clinic มลพิษ online ซึ่งสามารถ add เข้ามาใน official line โดยคลินิกนี้จะมีแบบเตือนสภาพอากาศ แบบประเมินอาการตนเองและมีแพทย์คอยตอบปัญหาในคลินิกตลอดเวลา

คำอธิบาย: Qr code

Description automatically generatedคำอธิบาย: Graphical user interface, website

Description automatically generated