****

**กรมการแพทย์ห่วงใยประชาชนแนะแนวทางวิธีป้องกัน PM 2.5**

กรมการแพทย์ โดยโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ห่วงประชาชน แนะแนวทางวิธีป้องกันและรับมือกับปัญหา “ฝุ่นละออง PM 2.5” ที่มีค่าเกินมาตรฐาน ถือได้ว่าเป็นมลพิษทางอากาศ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เมื่อสัมผัสฝุ่น PM 2.5 อย่างต่อเนื่องในปริมาณที่มาก ผ่านระบบทางเดินหายใจ อาจส่งผลกระทบสะสมต่อสุขภาพทั้งโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคระบบหัวใจได้

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ในช่วงนี้ยังพบว่าฝุ่นมลพิษ PM 2.5 ในหลายพื้นที่ ซึ่งฝุ่น PM 2.5 ที่มีขนาดของอนุภาคนี้จะเล็กถึง 2.5 ไมครอน หรือขนาด 0.0025 มิลลิเมตร เทียบกับเม็ดทราย มีขนาด 60 ไมครอน ด้วยขนาดที่เล็กมากเมื่ออยู่ในอากาศ เราจึงหายใจลึกเข้าไปถึงถุงลมขนาดเล็กในปอด จากหลอดลมไปหลอดเลือดและกระจายไปส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย

ฝุ่น PM 2.5 สามารถแทรกผ่านผนังถุงลมเข้าไปในกระแสเลือดรอบๆ 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 ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น ตำรวจจราจร 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