



คู่มือเพื่อคุณภาพชีวิต

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 มีนาคม 2562

เพศผสมชาติเจียบฝุ่น PM2.5



ในช่วงเดือนสองเดือนที่ผ่านมาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีฝุ่นละอองเพิ่มสูงขึ้นเกินเกณฑ์มาตรฐานปกคลุมชั้นบรรยากาศ หลายหน่วยงานให้ข้อมูลว่าเกิดจากการเผาไหม้และการไม่ไหลเวียนของอากาศ และเนื่องจากอากาศที่แปรปรวนทางหน่วยงานราชการได้ออกประกาศคำเตือนถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ โรคหืด โรคทางเดินหายใจติดเชื้อ โรคถุงลมโป่งพอง รวมทั้งผู้ป่วยโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด

ปัญหาฝุ่นละอองที่เกิดขึ้นนี้ไม่ได้เกิดเป็นครั้งแรกในเขตกรุงเทพมหานคร และในประเทศไทยเราปัญหานี้ยังเคยเกิดขึ้นในภาคเหนือและตัวเมืองใหญ่ๆ มาก่อนหน้านี้แล้ว สำหรับในต่างประเทศเคยพบปัญหาที่รุนแรงในปีก่อนๆ เช่น ในมหานครปักกิ่งของจีนเคยเผชิญกับปัญหาฝุ่นละอองที่อยู่ในระดับวิกฤตมาแล้ว โดยเฉลี่ยค่าฝุ่นละออง PM 2.5 วัดได้ถึง 85 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรซึ่งเทียบเท่ากับการสูบบุหรี่วันละ 4 มวนต่อวันที่เดียว เราควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องฝุ่นละอองเพื่อจะได้ดูแลสุขภาพของตนเองและคนใกล้ชิด ให้ปลอดภัยจากปัญหาฝุ่นละอองที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต ฝุ่นละอองที่ตรวจพบนั้นมีขนาดเล็กมากๆ และถูกเรียกชื่อว่า ฝุ่นPM2.5 ซึ่งเป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือเทียบขนาดแล้วเล็กกว่าร้อยละ 3 ของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมของมนุษย์ สถานีตรวจวัดสภาพอากาศในกรุงเทพมหานคร ได้ตรวจวัดปริมาณฝุ่นละออง PM2.5 ได้ค่าเกินเกณฑ์มาตรฐานและเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง เมื่อนำค่าที่วัดได้นี้มาเปรียบเทียบกับดัชนีคุณภาพอากาศตามเกณฑ์ของสหรัฐอเมริกาพบว่าช่วงที่เกิดปัญหาวิกฤตอากาศ จำนวนฝุ่นละอองในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเกิน 100 AQI หน่วยเป็นAQIนี้ แปลว่า Air Quality Index Scale เป็นค่าที่กำหนดเพื่อตรวจวัดคุณภาพอากาศตรวจวัดความปลอดภัยของคุณภาพอากาศ ค่า AQIที่เหมาะสมสำหรับคนเราอยู่ระหว่าง **0-50 AQI**ซึ่งเป็นค่าที่คุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่น่าพอใจไม่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ



การศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 PM ในบรรยากาศกับผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย ได้แก่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การเจ็บป่วยเรื้อรัง การป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และอาการระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากฝุ่นขนาด ไม่เกิน 2.5 PM สามารถเข้าสู่ในระบบ **ทางเดินหายใจส่วนล่างได้**มากกว่า ฝุ่นที่มีขนาดใหญ่กว่า ฝุ่นเหล่านี้เกิดจาก ได้แก่ การเผาไหม้ในครัวเรือน การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ การก่อสร้าง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักๆในเมืองใหญ่ของประเทศไทย

อันตรายต่อสุขภาพของฝุ่น PM2.5

ผลต่อสุขภาพระยะสั้น

- ★ เพิ่มอัตราการตายต่อวันจากทุกสาเหตุ
- ★ เพิ่มอัตราการตายต่อวันเนื่องจากโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ★ เพิ่มอัตราการตายต่อเนื่องจากโรกระบบทางเดินหายใจ
- ★ เพิ่มอุบัติการณ์อาการทั้งระบบทางเดินหายใจส่วนบนและระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง

ผลต่อสุขภาพระยะยาว

- ★ การตายจากทุกสาเหตุเพิ่มขึ้นถึง ร้อยละ 39
- ★ การตายด้วยโรคหัวใจและปอดในผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นถึง ร้อยละ 54
- ★ การตายด้วยมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น ร้อยละ 61

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

- + ผู้ป่วยโรกระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด เยื่อบุตาอักเสบ โรคผิวหนังรวมถึงผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งที่ทำเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องออกจากตัวอาคารให้ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อมีอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์
- + ผู้ที่จะต้องอยู่ในพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศเป็นเวลานาน เช่น ตำรวจจราจร ผู้ขับขีรถจักรยานยนต์ ให้ใช้หน้ากากอนามัยกรองฝุ่นละออง

★ สำหรับบุคคลทั่วไป แนะนำให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง และควรรีบพบแพทย์กรณีมีอาการผิดปกติ

หลักการเลือกหน้ากากอนามัย

ปัจจุบันหน้ากากอนามัยที่เป็นที่นิยมมีดังนี้



หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นละออง และป้องกันของเหลวซึมผ่านได้ ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอหรือจามได้ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา (แต่ไม่ป้องกันเชื้อไวรัส) หน้ากากอนามัยประเภทนี้เป็นประเภทใช้แล้วทิ้ง ควรเปลี่ยนหน้ากากทุกวัน

หน้ากากอนามัยชนิด N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่เป็นที่ยอมรับว่าสามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด เพราะป้องกันได้ทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่เล็กขนาดถึง 0.3 ไมครอนได้ ซึ่งเพียงพอต่อการกรองฝุ่นขนาดเล็ก หรือฝุ่น PM2.5 ได้

อาหารเสี่ยงควรเลี่ยง...หน้าร้อน

ในสภาพดินฟ้าอากาศปัจจุบันย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ได้จากช่วงหน้าหนาวเดือน



ก่อนๆที่ผ่านมา ร่างกายต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าช่วงหน้าร้อน เพราะต้องเผาผลาญอาหารให้ความอบอุ่นร่างกายมากขึ้น พอมาถึงหน้าร้อน **อากาศอบอุ่น** การทานอาหารก็ต้องปรับเปลี่ยนไปคือ เลือกอาหารที่ให้พลังงานต่ำลง เพื่อให้เผาผลาญอาหารออกมาน้อยลง ทั้งเราต้องระมัดระวังการกินอาหารให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย เพราะในหน้าร้อนอาหารจะบูดเสียได้ง่ายมาก เชื้อโรคเจริญเติบโตดี โรคท้องร่วง ท้องเสียจึงพบได้บ่อยในหน้าร้อน ดังนั้นต้องเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินและวิธีการปรุงอาหารให้มาก และหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพในหน้าร้อนด้วยเช่นกัน

ผลไม้ ยอดนิยมในหน้าร้อนที่คนส่วนใหญ่รอคอย เช่น ทูเรียน มะม่วง เงาะ ล้วนให้น้ำตาลมาก หากทานเพลินเกินไป อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว จึงควรระมัดระวังเรื่องของปริมาณและชนิดของอาหารการกินด้วย รวมทั้งหมั่นชั่งน้ำหนักตัวเองบ่อยๆ ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด จะรู้เท่าทันสุขภาพตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่าง เบาหวาน ไขมันในเลือดผิดปกติ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอ้วน เป็นต้น

นอกจากนี้การกิน**อาหารไขมันสูง**หรืออาหารที่ใช้ไขมันปรุงประกอบในปริมาณมาก เช่น อาหารทอด อาหารผัดน้ำมันเยิ้ม แกงกะทิ หรือขนมที่มีกะทิชั้นๆ ทำให้ร่างกายต้องเผาผลาญให้เป็นพลังงานหรือความร้อนออกมาจะทำให้เราไม่สบายตัวได้ อาหารอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ท่ามกลางในสภาพอากาศร้อนทุกวันนี้ก็คือ**อาหารรสชาติร้อนแรง** เช่นอาหารเผ็ดจัด อาหารที่ใส่เครื่องเทศมากๆ ใส่พริกไทย ชিং ข่า เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายร้อนมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงลดความเผ็ดลงหน่อยก็จะส่งผลดีต่อกระเพาะอาหารและอุณหภูมิร่างกาย หลายคนอาจหันไปทานน้ำแข็ง หวานเย็น ไอศกรีม หรือน้ำผลไม้สดเพื่อดื่มแก้กระหาย แต่เราต้องระวังเรื่องของความสะดวกด้วย โรคที่อาจมากับน้ำแข็งไม่สะอาด เช่น บิด ท้องร่วง อหิวาตกโรค ส่วนอาหารปรุงสำเร็จรูป รวมทั้งฟาสต์ฟู้ด และอาหารถุงต้องมีภาชนะปิดมิดชิดกันฝุ่นละออง แมลงวัน ควันพิช ถ้าจะให้ดีควรมีเตาอุ่นอาหารสำเร็จรูปตลอดเวลา ก่อนตักใส่ถุงหรือภาชนะเพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัย สะอาดและขณะอุ่นจะทำให้เชื้อโรคที่อยู่ในอาหารตายหมด



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของฮอร์โมน Antidiuretic Hormone (ADH) ซึ่งมีผลต่อการควบแน่นที่ท่อไตให้กลับเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้มีการขับปัสสาวะออกมามากหลังจากดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก จึงรู้สึกเพลียจากการขาดน้ำ โดยเฉพาะช่วงที่เสียเหงื่อมากเพราะอากาศร้อน

ในหลักทฤษฎีหยิน-หยาง ได้กล่าวไว้ว่า “ควรเลือกกินอาหารที่อยู่ตรงกลางระหว่างหยินที่สุดกับหยางที่สุด จึงจะทำให้เกิดจุดสมดุลที่ทำให้สุขภาพดี” แปลได้ตามความเข้าใจคือ เดินทางสายกลางอย่างชาวพุทธ คือไม่ยึดอยู่กับกฎเกณฑ์ ต้องสามารถปรับตัวต่อสภาวะการณ์ของปัจจัยสิ่งแวดล้อม แต่ความจริงแล้วที่เราไม่สามารถเปลี่ยนได้คือ คนเราชอบที่จะกินตามใจปาก กินตามใจตนเอง ก็จะทำให้ร่างกายเสียสมดุล แม้ว่าจะเกิดอาการผิดปกติอย่างไร ก็แค่หยุดทานอาหารที่ตามใจปากชั่วคราว แล้วปฏิบัติตัวผิดๆเมื่ออาการไม่สบายทุเลาลง สิ่งสำคัญไม่ว่าฤดูหรือหน้าใดมาถึงการเลือกอาหารควรพิจารณาจาก

→การเลือกซื้อ โดยใช้หลัก 3 ป.คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

→การปรุงอาหาร โดยใช้หลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่าทางโภชนาการ สุกด้วยความร้อนเสมอ สะอาดปลอดภัย

→การเก็บอาหาร โดยใช้หลัก 3 ส. คือ สัตส่วน สิ่งแวดล้อมและสะอาด

