

มีผลกระทบต่อ ร่างกายอย่างไร ?

ฝุ่นละออง PM 2.5 เป็นเจ้าฝุ่นร้ายที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่มีกลิ่น ขนาดเล็กจิ๋วมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายเราลึกได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมเข้าเส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้ ความน่ากลัวของเจ้าฝุ่นร้ายนี้คือกระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ลดระบบแอนตี้ออกซิแดนท์ รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกายของเราแล้วส่งผลกระทบต่อตามมา ดังนี้

1.กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคถุงลมอักเสบภูมิแพ้ โรคหอบหืดและโรคถุงลมโป่งพอง

2.กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

3.สำหรับผลระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดถดถอย อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้แม้จะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย



ประเภทหน้ากากอนามัย และการเลือกใช้



1. หน้ากากอนามัยชนิด N95

เป็นหน้ากากอนามัยที่ได้รับความนิยมสูงสุดในขณะนี้ เป็นหน้ากากที่ได้มาตรฐานและได้รับการยอมรับว่าสามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด เพราะป้องกันได้ทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน เหมาะสำหรับป้องกันมลพิษ ฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM2.5 ควีนพิษ ไอเสียรถยนต์ และโอโรหะเหยของสารเคมีต่างๆ

2. หน้ากากอนามัยแบบเย็บ 3 ชั้น

หรือที่เรียกว่าหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ เป็นแบบที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคย หาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อและร้านขายยาทั่วไป เน้นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอหรือจามจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อราได้ แต่หากเป็นเชื้อไวรัสซึ่งมีอนุภาคเล็กระดับไมครอน อาจไม่สามารถป้องกันได้ จึงไม่เพียงพอหากต้องการป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5 และควรใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ

3. หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

javascript:void(null);

ระดับความป้องกันไม่แตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบเย็บกระดาษ เน้นการป้องกันการกระจายของน้ำมูกหรือน้ำลายจากการไอจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่กว่า 3 ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะกับการป้องกันฝุ่นละออง PM2.5 แต่มีข้อดี คือ ประหยัด สามารถนำไปซักกับน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้



องค์การบริหารส่วนตำบล

เขาขาว

อำเภอทุ่งสง

จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความรู้ฝ่าวิกฤตฝุ่น

PM 2.5



วิธีป้องกันตนเองจากฝุ่น PM2.5

1. ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง-เผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม เผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม ฝุ่นน้อยๆ และไม่ควรรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
6. รับประทานอาหารเสริม อาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินอีสูง เช่น ถั่ว ปลา(มีโอเมก้า 3 มาก)
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง ให้ใส่หน้ากากพิเศษชนิดที่เรียกว่า "เอ็นเก้าสิบห้า" โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบการหายใจหรือโรคหัวใจเรื้อรัง สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่ "หน้ากากอนามัย" โดยต้องใส่ให้ถูกต้องวิธี คือ หันด้านที่เป็นสีเขียวและเป็นมันออกด้านนอก ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยการเข้ารูอยู่ด้านบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก



การปฏิบัติตนตามระดับสีค่าฝุ่น PM2.5

	สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ	0-25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
	สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ สำหรับกลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน	26-37 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
	หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน กลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน	38-50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
	ลดหรือจำกัดทำกิจกรรมนอกบ้าน กลุ่มเสี่ยงควรลดเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน	51-90 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
	ลดหรืองดการทำกิจกรรมนอกบ้าน เปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในบ้าน	91 ขึ้นไป ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร



ฝุ่น PM2.5 คืออะไร ?



คำว่า PM ย่อมาจาก Particulate Matters เป็นคำเรียกค่ามาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ได้แก่ PM 10 และ PM 2.5 ส่วนตัวเลข 2.5 นั้นมาจากหน่วย 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตรนั่นเอง

พูดง่ายๆ คือ ฝุ่นละออง PM2.5 เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ไมโครเมตร แขนงลอยอยู่ในอากาศรวมกับไอน้ำควัน และก๊าซต่างๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าถึงจะเป็นเพียงฝุ่นละอองขนาดจิ๋ว แต่เมื่อมาแผ่อยู่รวมกันจะกินพื้นที่ในอากาศมหาศาล ล่องลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศปริมาณสูง เกิดเป็นหมอกควันอย่างที่เรเห็นกัน

ฝุ่นละออง PM2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์ตามท้องถื่นการอนามัยโลกให้ความสำคัญและออกมาแจ้งเตือนให้ทราบ เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมาก เส้นผมที่ว่ามีขนาดเล็กแล้ว เจ้า PM2.5 ยังเล็กกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว