

คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพเด็กและหญิงตั้งครรภ์



1. ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงของระดับ PM 2.5 ในอากาศให้อ้างอิงตามกรมควบคุมมลพิษ Air4thai.pcd.go.th
2. ทารกในครรภ์มารดา มีการเจริญเติบโตและอยู่ในช่วงกำลังพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด และสมอง การได้รับมลพิษในช่วงนี้อาจส่งผลกระทบระยะยาวต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง มลพิษเป็นพิเศษโดยเฉพาะหญิงที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 6 เดือน
3. ในเด็กปกติ ระดับคุณภาพอากาศที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพและกิจกรรมในชีวิตประจำวันคือระดับ ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงของ PM 2.5 ที่มากกว่า 37.5 มคก./ลบ.ม.
4. ในเด็กที่มีปัญหาทางระบบหายใจเรื้อรัง เช่น โรคหืด โรคปอดเรื้อรัง เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และโรคหัวใจ ระดับคุณภาพอากาศที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพและกิจกรรมในชีวิตประจำวันคือ ระดับค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงของ PM 2.5 ที่มากกว่า 25 มคก./ลบ.ม.

5. ระดับคุณภาพอากาศในอาคาร ที่เหมาะสม คือค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงของ PM 2.5 ไม่เกิน 25 มคก./ลบ.ม. เมื่อ ระดับคุณภาพอากาศภายนอกเกินเกณฑ์มาตรฐาน ควรปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด โดยระวังอย่าให้ห้องร้อนเกินไป ไม่สูบบุหรี่ หรือจุดธูปในอาคาร uthun โดยใช้ผ้าเปียก เพื่อลดการฟุ้งกระจายของฝุ่นละออง หาก ภายในอาคารมีมลพิษสูง ควรใช้เครื่องปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศที่สามารถกำจัด PM 2.5 ได้ ไม่ควรใช้เครื่องปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศที่มีการผลิตโอโซนเพราะโอโซนในปริมาณมากเป็นมลพิษ อย่างหนึ่ง
6. โรงเรียนควรมีการติดตามรายงานคุณภาพอากาศของกรมควบคุมมลพิษ และพิจารณาปรับกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสม

การแก้ปัญหาฝุ่นในระยะยาว

- เปลี่ยนรถขนส่งเป็นพลังงานไฟฟ้า
- ส่งเสริมการเดินทางที่ไม่ใช่เครื่องยนต์
- จัดเก็บภาษีสิ่งแวดล้อม โดยผู้ก่อมลพิษเป็นผู้จ่าย
- รณรงค์เลิกสูบบุหรี่

ข้อมูลจัดทำเอกสารความรู้ PM 2.5
เรียบเรียงโดย พญ.อมรรัตน์ ประเสริฐเจริญสุข
(อายุรแพทย์โรคภูมิแพ้ และ ภูมิคุ้มกันบกพร่องทางคลินิก)

ผลิตโดย งานประชาสัมพันธ์
สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์
สภากาชาดไทย



รู้จักและรับมือกับฝุ่นพิษ

PM 2.5



สวมอุปกรณ์ป้องกันฝุ่น PM 2.5
ทุกครั้งที่ออกจากบ้าน

PM 2.5 คืออะไร และมาจากไหน



PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน มักเกิดจากการเผาไหม้ต่างๆ เช่น การเผาไหม้ของน้ำมันดีเซล บุหรี่ การเผาเศษวัชพืชและขยะ การจุดธูปเทียน และปฏิกิริยาเคมีในอากาศ

ฝุ่นจะเกิดมากในช่วงเปลี่ยนแปลงฤดูจากฤดูหนาวสู่ฤดูร้อน เนื่องจากช่วงที่ความกดอากาศสูงหรือมวลเย็นที่อ่อนกำลังลง และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือมีกำลังอ่อนลง ทำให้มีลมสงบ และ อากาศร้อนขึ้น ทำให้การไหลเวียนถ่ายเทอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิดการสะสมของฝุ่น ละออง หมอกควัน

ซึ่งค่ามาตรฐานเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ของ PM 2.5 ไม่ควรเกิน 37.5 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งเด็กเป็นประชากรที่มีความเสี่ยงสูงต่อการได้รับ ผลกระทบจากมลพิษ จึงไม่สามารถป้องกันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเท่าผู้ใหญ่

ค่าความเข้มข้นของ PM 2.5 ในอากาศ (ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม.)



0-25 ปลอดภัยมาก ทำกิจกรรมได้ปกติ



26-37 ปลอดภัย แต่ให้เฝ้าระวังและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักในเด็กที่มีปัญหาทางระบบหายใจเรื้อรัง เช่น โรคหืด โรคปอดเรื้อรัง เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้และ โรคหัวใจ



38-50 ค่อนข้างปลอดภัย แต่อาจมีผลกระทบต่อประชากรบางกลุ่มเช่นเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว หืดหอบเรื้อรัง กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ หายใจลำบาก เคืองตา



51-90 ผู้ที่มีความเสี่ยงที่มีความไวต่อภาวะมลพิษจะได้รับผลกระทบ ควรลดกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด และเฝ้าระวังอาการ ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน และทุกคนควรใช้อุปกรณ์ป้องกันตัวเอง (N95)



91 ขึ้นไป ประชาชนทุกคน ควรลดและหลีกเลี่ยง กิจกรรมกลางแจ้ง และทุกคนควรใช้อุปกรณ์ป้องกันตัวเอง (N95) และ ถ้ามีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์

ผลกระทบของ PM 2.5

➤ เนื่องจากฝุ่นละอองมีขนาดเล็กมาก สามารถเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ ผ่านโพรงจมูกเข้าไปถึงถุงลมในปอด ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจมากขึ้น ทำให้โรคหอบหืดกำเริบได้ และเป็นโรคถุงลมโป่งพองได้

➤ เมื่อปริมาณฝุ่นมากขึ้นทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อต่างๆ เช่น ระคายเคืองตาทำให้ตาอักเสบ เยื่อจมูกทำให้เยื่อโพรงจมูกอักเสบ หรือ ทำให้เกิดการอักเสบที่ผิวหนัง เป็นต้น

➤ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และ โรคเมเร็งปอด

➤ เมื่อปริมาณฝุ่นมากขึ้น ทำให้เกิดหมอกควัน และ ส่งผลกระทบต่อทัศนวิสัย

วิธีป้องกันสำหรับ ประชาชน

- ติดตามข่าวสารคุณภาพของอากาศเพื่อวางแผนกิจกรรมประจำวันให้เหมาะสม และให้หลีกเลี่ยงการสัมผัส สูด PM2.5 โดยการจำกัดให้มีพื้นที่ปลอดภัย (safety zone)
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่คุณภาพอากาศไม่ดี โดยหาค่า PM 2.5 ในขณะนั้นสูงกว่า 100 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ให้สวมหน้ากาก N95 ตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีการสูบบุหรี่ การจุดธูปเทียน การหุงต้มด้วยถ่านไม้ หรือ ฟืน
- ในห้องที่เป็นห้องปิดในบริเวณที่อากาศคุณภาพไม่ดี แนะนำเครื่องฟอกอากาศที่เป็น Nonionizing HEPA purifier – เครื่องกรองอากาศที่ไม่ใช้ประจุไฟฟ้า และสามารถกรองขนาดฝุ่นที่มีขนาดมากกว่า 0.3 ไมครอนได้
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ จะช่วยเร่งการขับฝุ่น PM 2.5 ที่เล็ดลอดเข้ากระแสเลือด ออกไปทางไตในรูปของปัสสาวะได้มากขึ้น
- การอยู่ในบริเวณที่มีต้นไม้เขียว จะช่วยการดูดซับฝุ่นในอากาศได้เพิ่มมากขึ้น

