



PM ๒.๕ ภัยฝุ่นล้นเมือง ผลกระทบ และวิธีรับมือ

ปรากฏการณ์ฝุ่นล้นเมืองที่เริ่มส่งผลกระทบอย่างเห็นได้ชัดตั้งแต่เดือนมกราคมที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อชีวิตคนในเมืองหลวงเป็นวงกว้าง เพราะฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ เป็นภัยที่มองไม่เห็น ไม่มีกลิ่น แล้วยังเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายจากการการสูดดมทางโพรงจมูก

ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง เป็นสาเหตุของ [โรคมะเร็งปอด](#) [โรคหัวใจขาดเลือด](#) [โรคหลอดเลือดในสมอง](#) และ [โรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ](#)

...ว่าแต่ ทำไมฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ ถึงเป็นอันตราย แล้วเจ้าตัวเลข PM ๒.๕ นั้นมีขนาดเล็กแค่ไหน



สถานการณ์ PM ๒.๕ และผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ในช่วงต้นปี ที่ผ่านมา สถานการณ์ฝุ่นละออง PM ๒.๕ ในเขตกรุงเทพฯ-ปริมณฑลโดยรวม อยู่ในเกณฑ์มีผลกระทบต่อสุขภาพ เพราะในช่วงเช้าอากาศลอยตัวได้ดี มีหมอก แต่ลมพัดอ่อน จึงส่งผลให้ฝุ่นละออง PM ๒.๕ หลายจุดมีปริมาณเพิ่มขึ้น และพบฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน (๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) ๒๔ พื้นที่ทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่วนภูมิภาคอื่นๆ ของประเทศไทยก็ประสบปัญหาหมอกพิษทางอากาศ เนื่องจากการเผา เพื่อทำเกษตรกรรม

ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกได้สำรวจพบว่า มีประชากรที่ต้อง “เสียชีวิตก่อนวัยอันควร” เนื่องจากมลพิษในอากาศทั่วโลกมากกว่า ๖ ล้านคนในแต่ละปี และในจำนวนนี้ เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบถึงร้อยละ ๑๐ หรือประมาณ ๖๐๐,๐๐๐ คน เมื่อคุณภาพอากาศเลวลง อัตราการไปห้องฉุกเฉินและการเข้าอยู่โรงพยาบาลจะสูงขึ้น เพราะมลพิษทำให้ปัญหาสุขภาพที่มีอยู่กำเริบขึ้น และเป็นเหตุให้หัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ หอบหืดกำเริบ ฯลฯ

ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕ ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน (PM ๒.๕) นับเป็นปัญหาสำคัญ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้อายุขัยเฉลี่ยของประชาชนลดลง เพราะเทโลเมียร์ซึ่งเป็นดีเอ็นเอกำหนดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตในโครโมโซมมีขนาดสั้นลง ทำให้แก่เร็วขึ้นและอายุสั้นลงได้ด้วย อีกทั้งยังเพิ่มอัตราการเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลอันเนื่องมาจากโรคต่างๆ ยิ่งสุดดม PM๒.๕ เป็นเวลายาวนาน ยิ่งส่งผลในระดับพันธุกรรม ซึ่งจะมีผลมากกับทารกในครรภ์

วิธีรับมือกับฝุ่น PM ๒.๕

วิธีการลดปริมาณฝุ่นละออง ฝุ่น PM ๒.๕ ที่ดีที่สุด คือ

๑.ประชาชนต้องมีจิตสำนึกร่วมกันเพื่อลดกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเพิ่มขึ้นของฝุ่นละออง PM ๒.๕ เช่น ลดการจุดธูป ลดการเผาขยะ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณฝุ่น PM ๒.๕ เป็นจำนวนมาก

๒.สำหรับการป้องกันตนเอง ให้ [ใส่หน้ากากอนามัย](#) ไม่ใช่หน้ากากอนามัยทั่วไปที่ไม่สามารถป้องกันฝุ่นละออง ฝุ่น PM ๒.๕ ขนาดเล็กในระดับ ๒.๕ ไมครอนได้ แต่ต้องใช้หน้ากากมาตรฐาน N๙๕ จะมีประสิทธิภาพมากกว่า เพราะหน้ากาก N๙๕ ผลิตจากเส้นใยพิเศษที่สามารถกรองฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดใหญ่กว่า ๐.๓ ไมครอนได้ ทำให้ป้องกันฝุ่นขนาด PM ๒.๕ ไมครอน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.อีกตัวช่วยที่มีไว้ไม่เสียหลาย ก็คือ การทำ[ประกันสุขภาพซูเปอร์แพลน](#)ของซิกน่า เพราะคุ้มครองค่ารักษากลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรมแบบสุดคุ้ม ให้ความคุ้มครองสูงสุด ๓ แสนบาท ซึ่งรวมถึง[โรคการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ](#)ส่วนบน คือ ช่องจมูกและหลอดลม หรือจะเลือกซื้อความคุ้มครองเสริมตามความเสี่ยงโรคร้ายสูงสุด ๓ ล้านบาทต่อโรค ได้แก่ [โรคหลอดเลือดสมอง](#) โรคกล้ามเนื้อหัวใจ ฯลฯ ก็ได้ ทั้งหมดนี้ไม่ต้องสำรองจ่ายค่ารักษาพยาบาล