

**การป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5)**

**องค์การบริหารส่วนตำบลนาอุดม**

**อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร**

**PM2.5 คืออะไร? อันตรายและการป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก**

อากาศที่เราหายใจเข้าไปไม่ใช่อากาศที่บริสุทธิ์ เพราะมีฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM2.5 รวมถึงเชื้อโรค และสารปนเปื้อนต่าง ๆ ที่มองไม่เห็นอีกมากมาย ซึ่งโดยปกติแล้วจมูกของเราจะมีขนจมูกที่ช่วยกรองฝุ่นละอองต่าง ๆ ก่อนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับผลกระทบมากนัก แต่ปัจจุบันในประเทศไทยได้เกิดปัญหามลภาวะทางอากาศที่รุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง PM2.5 ซึ่งจมูกไม่สามารถกรองฝุ่นนี้ไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้ต้องหาวิธีหลีกเลี่ยงและป้องกัน เพราะอาจส่งเป็นอันตรายและผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างมากในภายหลัง

### PM2.5 คืออะไร?

**PM2.5** คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนขนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยอื่น ๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่น ๆ

### สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO2) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)

### อันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5

­ ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM2.5 อาจจะไม่ส่งผลกระทบให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสะสมในร่างกาย สุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

ผลกระทบทางสุขภาพ

* เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
* ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
* เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
* เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
* เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบทางผิวหนัง

* มีผื่นคันตามตัว
* ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
* เป็นลมพิษ ถ้าเป็นหนักมากอาจเกิดลมพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
* ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เหี่ยวย่นง่าย

### ระดับความรุนแรงของ PM2.5

องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO) กำหนดให้ฝุ่น PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ประกอบกับรายงานของธนาคารโลก (World Bank) ที่ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษทางอากาศมากถึง 50,000 ราย ส่งผลไปถึงระบบเศรษฐกิจ รวม

ไปถึงค่าใช้จ่ายที่รัฐต้องสูญเสียเกี่ยวเนื่องกับค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยจากมลพิษทางอากาศนี้

### แนวทางการป้องกันฝุ่น PM2.5

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น โดยหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ดีและมีประสิทธิภาพคือ หน้ากาก N95 ซึ่งมีราคาสูงกว่าหน้ากากอนามัย และบางคนอาจสวมแล้วอาจให้ความรู้สึกอึดอัด เพราะหายใจได้ลำบากกว่าปกติ
2. หากไม่ใช้หน้ากาก N95 อาจใช้หน้ากากอนามัยที่มีฟิลเตอร์ 3 ชั้น ซึ่งมักมีเขียนระบุบนผลิตภัณฑ์ว่าสามารถป้องกัน PM2.5 ได้ หรือถ้าหากหาไม่ได้จริงๆ อาจใช้หน้ากากอนามัยธรรมดาแต่สวมทับ 2 ชั้น หรือซ้อนผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูไว้ด้านในก็ได้
3. พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิดเมื่อคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากจำเป็นต้องใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่ออยู่ข้างนอกอาคาร
4. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคารอย่างสบายใจ

[**เครื่องฟอกอากาศไดกิ้น**](https://www.daikin.co.th/product/residential/air-purifier/) เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดี เพราะใช้เทคโนโลยี Streamer ที่ปล่อยประจุพลาสม่าด้วยอิเล็คตรอนความเร็วสูง และสามารถฟอกอากาศได้ถึง 6 ขั้นตอน ไม่ให้สิ่งเจือปนในอากาศเล็ดลอดเข้ามา ทั้งจากไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา ซึ่งจะช่วยให้อากาศบริสุทธิ์ เหมาะกับคนป่วยโรคภูมิแพ้หรือระบบทางเดินหายใจ

ที่สำคัญ เครื่องฟอกอากาศไดกิ้นมีรุ่นที่สามารถตรวจจับฝุ่นได้ถึง 6 ระดับ รวมถึง**ฝุ่น PM 2.5**ดังนั้นการติดตั้งเครื่องฟอกอากาศไดกิ้นจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ

