

ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร?

- กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคหอบหืดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง
- กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- สำหรับผลระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดลดลง อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้ แม้จะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย

วิธีป้องกัน



หากต้องออกนอกบ้าน ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ ปิดจมูก และปาก หรือใส่หน้ากากกรองฝุ่น



ดื่มน้ำมากๆ และไม่สูบบุหรี่ ในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นขนาดเล็ก



ปิดประตูหน้าต่าง ป้องกันฝุ่นเข้า หากปิดไม่ได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ ทำเป็นม่านปิดแทน



ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้เท่าที่จำเป็นเพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสีย ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง



ให้อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน หากไม่จำเป็นต้องออกนอกบ้าน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง



ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ ผู้หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ เสี่ยงการสัมผัสอากาศที่มีฝุ่นละออง



ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะสารพิษ เช่น พลาสติก ยางรถยนต์ รวมทั้งขยะทั่วไป



เสี่ยงการออกกำลังกาย และการทำงานหนัก เมื่ออยู่นอกบ้าน

ฝุ่นพิษ PM 2.5

มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร?

- กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคหอบหืดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง
- กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- สำหรับผลระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดลดลง อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้ แม้ว่าท่านจะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้อีกด้วย

หากมีอาการเหล่านี้

ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกาย และรักษาอย่างทันท่วงที เนื่องจากอาการที่เกิดขึ้นแต่ละอย่าง มีวิธีการรักษาที่แตกต่างกันออกไป

- แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
- ไอเรื้อรัง
- มีเสมหะตลอดเวลา
- หอบหายใจเสียงดังหวีด
- มีผื่นที่ผิวหนัง
- ระคายเคืองตา มีตาแดง
- เจ็บหน้าอก
- รู้สึกเหนื่อยมากต้องนั่งพัก หรือจนทำงานไม่ได้

กลุ่มที่ควรหลีกเลี่ยง PM 2.5 อย่างเคร่งครัด



ผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ



เด็ก



ผู้สูงอายุ



หญิงมีครรภ์

หน้ากากแบบไหน ป้องกัน PM 2.5

WORKPOINT NEWS

ระดับการป้องกัน

90.82%

หน้ากาก N95



หน้ากากธรรมดา + กิซชู 2 แผ่น

90.80%

หน้ากาก 9002A



86.49%

หน้ากากธรรมดา + ผ้าเช็ดหน้า

49.60%

หน้ากากธรรมดา

48.08%

หน้ากากผ้า

21.28%

ที่มา: งานวิจัย: โครงการการพัฒนาศักยภาพด้านประสิทธิภาพของหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก