

ฝุ่น PM2.5 คือ?

คำว่า PM ย่อมาจาก Particulate Matters คือ ฝุ่นละออง PM_{2.5} เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ไมโครเมตร แขนงลอยอยู่ในอากาศรวมกับไอน้ำ คิวิน และก๊าซต่างๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าถึงจะเป็นเพียงฝุ่นละอองขนาดจิ๋ว แต่เมื่อมาแผ่อยู่รวมกันจะกินพื้นที่ในอากาศมหาศาล ล่องลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศปริมาณสูง เกิดเป็นหมอกควัน อย่างที่เราเห็นกัน ฝุ่นละออง PM_{2.5} ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์ตามที่องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญ และออกมาแจ้งเตือนให้ทราบ เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมาก เส้นผมที่ว่ามีขนาดเล็กแล้ว เจ้า PM_{2.5} ยังเล็กกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว



ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองมีหลายปัจจัย เช่น โรงผลิตไฟฟ้า ควันท่อไอเสียจากรถยนต์ การเผาไหม้ทำลายป่า เผาขยะ รวมถึงควันทุบหรี่ด้วย ซึ่งปกติแล้วกิจกรรมต่างๆ ที่คนเราทำทุกวันก็ส่งผลให้เกิดฝุ่นละอองใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอยู่แล้ว แต่แหล่งต้นตอสำคัญของ PM_{2.5} ในบรรยากาศ คือ การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติที่ไม่สมบูรณ์ และฝุ่นจากการก่อสร้าง ตัวเมืองที่มีตึกสูงรายล้อมเหมือน “ กรุงเทพฯ ” จะมีลักษณะคล้ายๆ แอ่งกระทะ เกิดการสะสมของเจ้าฝุ่นร้ายได้ง่าย ซึ่งปกติฝุ่นเหล่านี้จะลอยขึ้นไปในอากาศ ถูกลมพัดฟุ้งกระจายไป แต่ถ้าวันไหนที่อากาศนิ่งไม่ค่อยมีลมพัด ฝุ่นละอองจะไม่ฟุ้งกระจาย ส่งผลให้ระดับความเข้มข้นของฝุ่นในพื้นที่นั้นๆ สูงมากขึ้นจนกลายเป็นระดับที่อันตรายต่อสุขภาพ และเจ้าฝุ่นร้ายมักวนเวียนอยู่มากในช่วงกลางคืน แต่จะค่อยๆ จางหายไปเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นส่องสว่างในยามเช้า



ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

ฝุ่นละออง PM_{2.5} เป็นเจ้าฝุ่นร้ายที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่มีกลิ่น ขนาดเล็กจิ๋วมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายเราลึกได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้ ความน่ากลัวของเจ้าฝุ่นร้ายนี้ คือ กระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ลดระบบแอนตี้ออกซิแดนท์ รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกายของเรามาก แล้วส่งผลกระทบต่างๆ ตามมา ดังนี้

๑. กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ โรคหอบหืด และโรคถุงลมโป่งพอง

๒. กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

๓. สำหรับผลระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดถดถอย อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้แม้จะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย

ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

๑.ลดการใช้นาพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

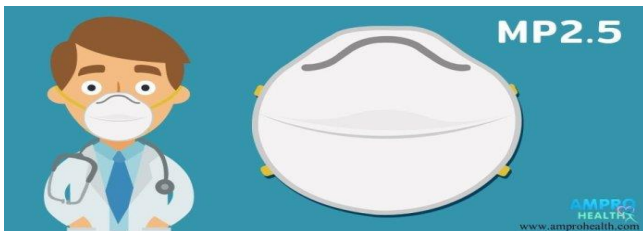
๒.หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม เผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้

๓.ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด

๔.ออกกำลังกายในที่ร่ม ฝุ่นน้อยๆ และไม่ควรรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย

๕.รับประทานอาหารเสริม อาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินอีสูง เช่น ถั่ว ปลา

๖.ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เป็นต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง ให้ใส่หน้ากากพิเศษชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าสิบห้า” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบการหายใจหรือโรคหัวใจเรื้อรัง สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่ “หน้ากากอนามัย” โดยต้องใส่ให้ถูกต้องวิธี คือ หันด้านที่เป็นสีเขียวและเป็นมันออกด้านนอก ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยการเข้ารูปอยู่ด้านบนของจมูก สังกะตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก



ประเภทของหน้ากากอนามัยและการเลือกใช้ให้

เหมาะสม



๑.หน้ากากอนามัยชนิด N๙๕ สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด เพราะป้องกันได้ทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง ๐.๓ ไมครอน เหมาะสำหรับป้องกันมลพิษ ฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM๒.๕ คาร์บอน ไอเสียรถยนต์ และไอระเหยของสารเคมีต่างๆ



๒.หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ

๓ ชั้น หรือที่เรียกว่าหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อและร้านขายยาทั่วไป เน้นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอหรือจามจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อราได้ จึงไม่เพียงพอหากต้องการป้องกันฝุ่นพิษ PM๒.๕ และควรใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ



๓.หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

เน้นการป้องกันการกระจายของน้ำมูกหรือน้ำลายจากการไอจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่กว่า ๓ ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะกับการป้องกันฝุ่นละออง PM๒.๕ แต่มีข้อดี คือ ประหยัด สามารถนำไปซักกับน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้



รู้ทัน...ป้องกัน ฝุ่น PM 2.5



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลสีบเอ็ดศอก

Tel. 038-588-692

