จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

ฉบับ ที่ ๘๖ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

email : rongkat1@gmail.com http://www.rongkat.go.th/

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา รัชกาลที่ ๙ "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คน ทุกคนเป็นดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ ทุกคนเป็นคนดี หาก แต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ มีอำนาจไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้..." ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

PM 2.5 คืออะไร?

คือฝุ่นอนุภาคขนาดเล็ก ที่สามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกายได้ทุกส่วน ผ่านการสูดดมเข้าไปถึงปอดแล้ว ยังสามารถเข้าไปแทรกแซงและทำลายระบบอวัยวะต่างๆได้ ตั้งแต่ สมอง หัวใจ ปอด รวมถึงอวัยวะสำคัญอื่นๆ ดังนั้น เมื่อได้รับเข้าไปมากๆ สามารถก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ และเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคร้ายแรงอีกด้วย ไปดูกันต่อว่าฝุ่นอนุภาคขนาดเล็กนี้มาจากไหน ส่งผลเสียกับร่างกายยังไง

ฝุ่น pm 2.5 มาจากไหน?

ได้มีผลการวิจัยจากสถาบันวิจัยหลายแห่งทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ วิเคราะห์สาเหตุออกมาว่า สาเหตุของการเกิด PM 2.5 หลักๆ มาจากการเผาไหม้ ซึ่งรวมถึงเครื่องยนต์ของรถและการเผาไหม้อื่นๆ อีกหลายอย่าง ข้อมูลจากกรมมลพิษและกระทรวงพลังงานระบุว่า สาเหตุหลักของ PM 2.5 ในประเทศไทยมาจาก 'การเผาในที่โล่ง' เป็นแหล่งที่มาหลักๆ ตามด้วยควันมลพิษที่มาจากโรงงานอุตสาหกรรม ไอเสียจากยานพาหนะต่างๆ และโรงงานไฟฟ้า

รู้ได้อย่างไรว่าแพ้ฝุ่น PM 2.5 อาการที่บ่งบอกว่ากำลังแพ้ฝุ่นเป็นอย่างไร?

ทีนี้เราไปดูกันต่อว่าเมื่อแพ้ฝุ่น PM 2.5 จะมีอาการอย่างไรบ้าง หากใครเริ่มสังเกตได้ว่าตัวเองเริ่มมีอาการเหล่านี้ แสดงว่าเริ่มโดนฝุ่น PM เล่นงานเข้าซะแล้ว

- ในระยะเริ่มต้นจะมีอาการแสบ หรือคันในโพรงจมูก โพรงจมูกแน่น และมีน้ำมูกใสๆ
- มีอาการรเกี่ยวกับระบบผิวหนัง อย่างเช่นเป็นตุ่มหรือผื่นนูนแดงกระจายไปทั่วบนผิวหนังโดยเฉพาะในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังมาก่อน ฝุ่น PM 2.5 อาจทำให้เกิดอาการกำเริบ มีผื่นแดงกลับมาขึ้นตามตัวได้
- ตาแดง บริเวณเปลือกตาบวม ใต้ตาช้ำ สังเกตได้จากสีที่คล้ำขึ้น มีน้ำตาไหลบ่อย ๆ

หากมีการการแพ้ฝุ่น PM 2.5 แล้วปล่อยไว้ อาจมีส่งผลกระทบต่อไปถึงระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง และอาการอื่นๆ ดังนี้

- มีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย หายใจติดขัด หรือหายใจมีเสียงหวีด
- ตัวร้อน มีไข้
- สะสมอยู่ในร่างกายนานเข้าอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เพราะว่าฝุ่นอนุภาคขนาดเล็กเหล่านี้เป็นตัวกลางนำพาสารพิษอื่นๆ เข้าไปในร่างกาย เช่นสารโลหะหนัก เป็นต้น

ขอแนะนำว่า หากเกิดอาการเหล่านี้กับร่างกาย แนะนำให้ตรวจสอบว่าตัวเองมีไลฟ์สไตล์หรือกิจวัตที่ทำให้ต้องสัมผัส หรือหายใจเอาฝุ่นเข้าร่างกายเป็นประจำอยู่หรือป่าว หากมีอาการรุนแรงมากขึ้นก็ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

โรคที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการได้รับ PM 2.5

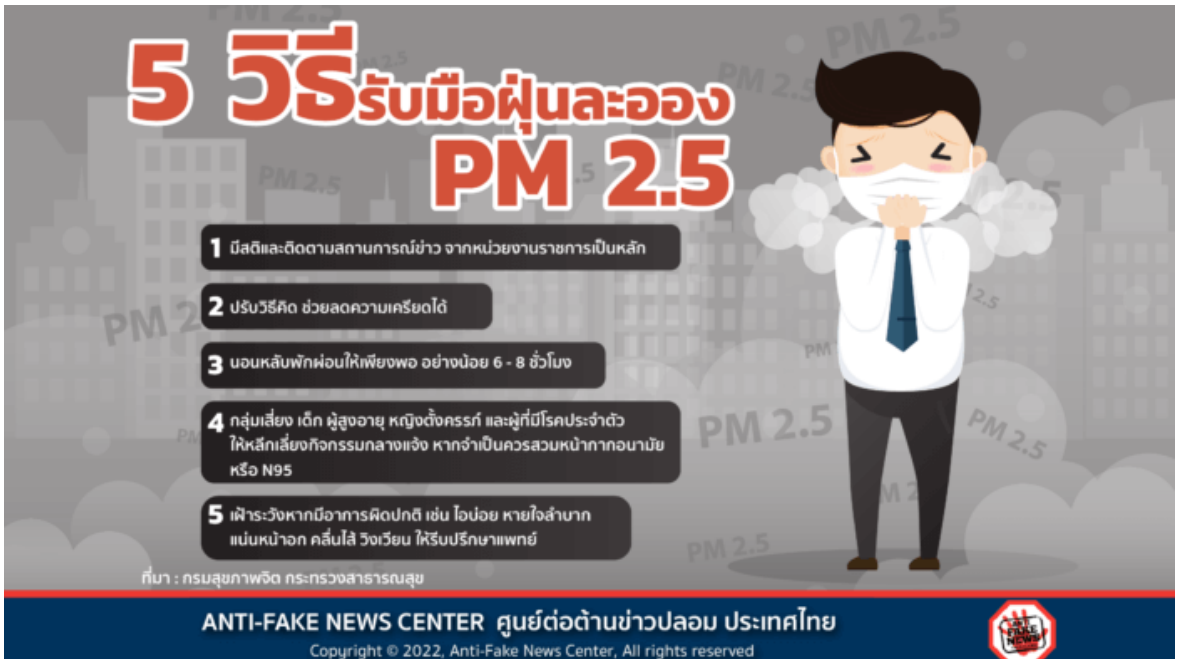
1. โรคหัวใจ การได้รับ PM2.5 ติดต่อกันระยะหนึ่ง ส่งผลให้เกิดการตะกอนภายในหลอดเลือด จนทำให้เกิดหัวใจวาย หรือหลอดเลือดสมองตีบได้ ทั้งนี้การสัมผัสมลพิษทางอากาศยังมีผลต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เต้นผิดจังหวะ และอาจรุนแรงจนส่งผลให้หัวใจวายเฉียบพลัน

2. โรคหลอดเลือด หากได้รับ PM2.5 สะสมในระยะเวลาหนึ่ง อาจส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง และเลือดมีความหนืดขึ้น ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดลิ่มเลือดในสมอง รวมถึงหลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้เส้นเลือดในสมองตีบ หรือแตก เป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและเสียชีวิตได้

3. โรคระบบทางเดินหายใจ มลพิษในอากาศส่งผลโดยตรงกับระบบทางเดินหายใจและปอด ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดกำเริบ หรือเป็นสาเหตุให้คนปกติเป็นหอบหืดได้เช่นกัน และหากได้รับ PM2.5 สะสมเป็นเวลานาน อาจเป็นปัจจัยให้เกิดมะเร็งปอดได้ แม้ไม่ได้สูบบุหรี่

4. โรคอัลไซเมอร์ มีหลายงานวิจัยที่บอกว่า PM2.5 มีผลต่อความผิดปกติทางด้านพัฒนาการทางสติปัญญาในเด็ก และทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์เพิ่มมากขึ้นถึง 3 เท่าในผู้ใหญ่ และยังทำให้เกิดโรคพาร์กินสันเพิ่มได้ด้วยการป้องกันตัวเองจาก PM 2.5และเมื่อ PM 2.5 สามารถก่อให้เกิดโรคต่างๆ เหล่านี้ได้ เราก็ยิ่งต้องป้องกันตัวเองให้ดียิ่งขึ้น

- สวมหน้ากาก เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 โดยหน้ากากที่ใช้ป้องกัน PM 2.5 ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด คือหน้ากาก N95 หรือจะใช้หน้ากากอนามัยที่มีฟิลเตอร์ 3 ชั้น หรือหน้ากากอนามัยแบบธรรมดาแล้วสวมทับ 2 ชั้น ก็สามารถทดแทนกันได้
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
- พยายามอยู่บ้านหรือภายในอาคารที่ปิดมิดชิด
- งดสูบบุหรี่และกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน
- ติดตามการเฝ้าระวังดัชนีคุณภาพอากาศ หรือ AQI



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

เลขที่ 159 หมู่4 ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร.054-542886 ,054-625267 แฟกซ์ -102 แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054-626199