



# ข่าวสด

Khao Sod  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,650

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: ศุกร์ 15 กุมภาพันธ์ 2562

ปีที่: 28

ฉบับที่: 10306

หน้า: 21(ล่าง)

Col.Inch: 56.63 Ad Value: 93,439.50 PRValue (x3): 280,318.50 คลิป: สีสี

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: ควันโรคและฝุ่น PM 2.5 อันตรายที่ต้องรู้-ร่วมป้องกัน

## รายงานพิเศษ

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อ.นพ.มนูญ ธิขวงวงศ์ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และ รศ.นพ. นิธิพัฒน์ เจียรกุล นายกศมาคมอุรเวชช์ แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และ คณะทำงานฝ่ายเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย มาอธิบายข้อเท็จจริงต่างๆ ในเรื่องของ ควันโรค และฝุ่นละออง PM 2.5

ศ.นพ.สมชาย เอี่ยมอ่อง ประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า ช่วงนี้ปัญหาและความท้าทาย สาธารณสุขไทย ในเรื่องของ ควันโรคและฝุ่นละออง PM 2.5 กำลังเป็นสิ่งสำคัญมาก ประชาชนทั้งประเทศยังไม่ทราบว่า ควันโรคยังเป็นปัญหาของประเทศไทยในระดับชาติ และยังมีผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ส่วนปัญหาฝุ่นละอองที่เรียกว่า PM 2.5 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์โดยตรง

## ควันโรคและฝุ่น PM 2.5 อันตรายที่ต้องรู้-ร่วมป้องกัน



คนไข้โรคระบบหายใจเรื้อรัง เกิดอาการกำเริบ



คนไข้โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรัง เกิดอาการกำเริบ



อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และอาจทำให้เกิดโรคหอบเรื้อรังได้



### วิธีป้องกันตนเองจาก ฝุ่น PM 2.5

1. งดกิจกรรมกลางแจ้ง
2. ใส่อุปกรณ์ป้องกัน
3. ติดตามการเฝ้าระวังดัชนีคุณภาพอากาศ และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับอันตราย

เมื่อมนุษย์สูดผ่านรวมเข้าไปกับลมหายใจ สามารถผ่านลึกจนถึงถุงลมที่เป็นส่วนปลายสุดของปอด ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อหลอดเลือดฝอยและถุงลม และ เล็ดลอดผ่านผนังถุงลม แล้วไซซอนผ่านเส้นเลือด

ฝอยเข้าสู่กระแสโลหิต และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้ และมีโอกาสสูงเสี่ยงเป็นโรคร้าย อาทิ โรคหอบเรื้อรัง

อ.นพ.มนูญกล่าวว่า ควันโรคติดต่อทางการหายใจ



# ข่าวสด

Khao Sod  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,650

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: ศุกร์ 15 กุมภาพันธ์ 2562

ปีที่: 28

ฉบับที่: 10306

หน้า: 21(ล่าง)

Col.Inch: 56.63 Ad Value: 93,439.50 PRValue (x3): 280,318.50 คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: วัคซีนและฝุ่น PM 2.5 อันตรายที่ต้องรู้-ร่วมป้องกัน



นพ.มนูญ-นพ.นิรันดร์

เมื่อผู้ป่วยวัณโรคปอด ไอ หรือจาม เชื้อวัณโรคจะลอยออกมาในอากาศ เชื้อวัณโรคมีขนาดเล็กมากเหมือนฝุ่น PM 2.5 สามารถเข้าสู่ถุงลม ผ่านเข้าหลอดเลือดกระจายไปตามอวัยวะต่างๆ วัณโรคจึงเป็นได้ทุกอวัยวะยกเว้นเส้นผมและเล็บ แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นที่ปอด

วัณโรคติดต่อกันง่ายมากไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค การหายใจเอาอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อในบ้าน ที่ทำงาน ห้างสรรพสินค้า รถแท็กซี่ รถตู้ รถโดยสารสาธารณะ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน โรงภาพยนตร์ เรือบิน และโรงพยาบาล

ที่นำกลัวที่สุด คือการอยู่ในเรือนจำ ที่เสี่ยงได้รับเชื้อวัณโรคมากที่สุด อัตราการติดเชื้อปอดเป็นวัณโรคในเรือนจำจึงมีความเสี่ยงสูงกว่าด้านนอกถึง 8 เท่า หลังออกจากเรือนจำก็มีสิทธิ์ที่จะนำเชื้อไปแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้ ดังนั้น ต้องมีมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อและมีห้องแยกในโรงพยาบาล

ผู้ป่วยวัณโรคในระยะแพร่เชื้อต้องใส่หน้ากากอนามัย

เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่น ถือเป็นความรับผิดชอบต่อสังคม คนที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยต้องใส่หน้ากาก N95 เพื่อป้องกันการรับเชื้อ ต้องควบคุมการแพร่กระจายเชื้อในบ้าน ชุมชนและสถานพยาบาล ถ้าอยู่ที่บ้านควรเปิดประตูหน้าต่างให้ลมพัดเอาเชื้อโรคออกนอกบ้าน เพื่อให้รังสียูวีในแสงแดดฆ่าเชื้อโรค

รศ.นพ.นิรันดร์กล่าวว่า PM 2.5 คืออนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ไมโครกรัม แขนงลอยอยู่ในอากาศรวมกับไอน้ำ คาร์บอน และก๊าซ สามารถนำพาสารต่างๆ ล่องลอยอยู่รอบตัวเราได้ในปริมาณสูง ทำให้เกิดเป็นหมอกควันที่ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์ คนทั่วไปที่สูดเอาฝุ่น PM 2.5 เข้าไป จะมีอาการระคายเคืองจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ แต่สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบการหายใจ รวมถึงผู้ที่ป่วยเป็นโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด จะทำให้โรคที่เป็นอยู่กำเริบขึ้นมาได้ ส่วนในระยะยาวอาจก่อมะเร็งปอดและทำให้สมรรถภาพปอดของเขายกย่น

ในระยะนี้ทุกคนต้องหมั่นตรวจสอบคุณภาพอากาศ เมื่อไหร่ก็ตามที่ดัชนีคุณภาพอากาศเป็นสีส้ม ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงคือ ผู้มีโรคเรื้อรัง ข้างต้น เด็ก ผู้สูงอายุ และสตรีมีครรภ์ ควรงดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

แต่ถ้าเป็นสีแดง ขอให้ทุกคนทั้งหมดหลีกเลี่ยง กรณีคนที่ไม่มีกลุ่มเสี่ยงแล้วหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องใช้หน้ากาก N95 หรือน้อยๆเป็นหน้ากากอนามัยซ้อนกัน 2 ชั้น โดยไม่ว่าจะใช้หน้ากากชนิดใดต้องสวมใส่ให้กระชับใบหน้า และจำกัดระยะเวลาการสัมผัสฝุ่นให้น้อยที่สุด