



### ฝุ่น PM ๒.๕ มีผลเสีย หรืออันตรายต่อผิวอย่างไรบ้าง?

เนื่องจากฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมาก ๆ เล็กกว่าขนาดของรูขุมขน จึงสามารถซึมผ่านเข้าผิวหนัง ทำให้เกิดผื่นผิวหนังอักเสบ มีอาการแดงคัน ระคายเคืองผิว โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาผิวแพ้ง่าย โรคภูมิแพ้ผิวหนัง จะมีผื่นกำเริบได้ง่าย ผิวหน้ามันขึ้น น้ำมันบนหน้าและฝุ่นจะทำให้เกิดการอุดตันของผิว และก่อให้เกิดสิว

กระตุ้นการเกิดอนุมูลอิสระที่จะทำลายผิว ทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย และจุดต่างดำ เมื่ออากาศที่เราจำเป็นต้องสูดหายใจเข้าไปทุกวันๆ นั้นเต็มไปด้วยฝุ่นมลพิษทำลายร่างกาย เราจะป้องกัน และดูแลตนเองอย่างไรดี?

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรอยู่ในบ้านหรือในอาคารที่มีเครื่องฟอกอากาศชนิดที่มี HEPA filter

เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากชนิดที่สามารถกันฝุ่น PM๒.๕ ได้ และใส่ให้ถูกวิธี

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ทานผลไม้หรือวิตามินที่สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) เช่นวิตามินซี ตั้มน้ำสะอาดเพื่อช่วยในการขับสารพิษจากร่างกาย

### รักใคร่ต้องเตือนให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นกันนะ!

เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ควรสวมหน้ากากอนามัย N๙๕ ซึ่งหนักกว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป เพื่อป้องกันฝุ่นละออง และงดกิจกรรมกลางแจ้งในบริเวณที่มี ค่า PM ๒.๕ เกินมาตรฐาน ก่อนฝุ่นละอองจะเข้าไปสะสมในร่างกายจนก่อให้เกิดโรคร้าย และหากมีอาการผิดปกติ ไอ จามรุนแรง แน่นหน้าอก หรือหายใจเร็ว ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด!!!!

- วิธีป้องกัน ฝุ่น PM ๒.๕ ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การสวมหน้ากากกรองฝุ่น N๙๕ (หน้ากากชนิดพิเศษที่สามารถป้องกันฝุ่นขนาด ๐.๓ ไมครอนได้)
- สำหรับวิธีป้องกันอื่น ๆ เช่น
  - กลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น
  - ปิดประตูหน้าต่าง เพื่อป้องกันฝุ่นละอองเข้าบ้าน หากปิดหน้าต่าง

ไม่ได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดมาปิดแทนหน้าต่าง

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานหนักนอกบ้าน
- ตั้มน้ำมาก ๆ
- งดสูบบุหรี่ในช่วงที่พบฝุ่นละอองในอากาศมาก
- ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะที่มีสารพิษ เช่น พลาสติก ยางรถยนต์ รวมทั้งขยะทั่วไป
- ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้เท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ทำให้อากาศแย่ไปกว่าเดิม



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ  
เลขที่ 102 หมู่ที่ 1 บ้านทับไทร  
ตำบลแก่งดินสอ อำเภอชาติ จังหวัดปราจีนบุรี  
โทรศัพท์/โทรสาร 0 3721 0616

## ฝุ่น PM ๒.๕ ภัยร้ายใกล้ตัวเรา



ช่วงนี้อากาศบ้านเราเต็มไปด้วยฝุ่นมลพิษ PM ๒.๕ โดยมีค่ามลภาวะทางอากาศสูงมากติดอันดับต้นๆ ของโลก ฝุ่น PM ๒.๕ หลายคนคงคุ้นชื่อ แต่ทราบหรือไม่ว่าฝุ่นมลพิษนี้ทำร้ายร่างกายเราอย่างไรบ้าง? วันนี้หมอกจะมาพูดถึงเจ้าฝุ่น PM๒.๕ นี้คืออะไร มีผลเสียต่อร่างกายและผิวหนังอย่างไรบ้าง และเราจะป้องกันได้อย่างไร

### ฝุ่น PM ๒.๕ คืออะไร?

คือฝุ่นละอองในอากาศที่มีขนาดอนุภาคเล็กมาก ๆ (ขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน หรือ ไมโครเมตร) (PM ย่อมาจาก Particulate Matters) ด้วยขนาดที่เล็กมาก ๆ เราจึงมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฝุ่นนี้มีปริมาณสูงมาก ๆ ในอากาศ จะคล้ายกับมีหมอกหรือควันสาเหตุส่วน

ใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ การเผาขยะ เผาหญ้า เผาเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงงาน เป็นต้น

ฝุ่น PM ๒.๕ นี้ยังสามารถรวมตัวกับสารมลพิษ เช่น สารไฮโดรคาร์บอน และโลหะหนัก และด้วยขนาดที่เล็กมากจึงสามารถลอดผ่านการกรองของจมูก ไปยังหลอดเลือด และลงลึกจนถึงถุงลมปอดและซึมเข้าสู่กระแสเลือด และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

### ฝุ่น PM ๒.๕ มาจากไหน ?



แหล่งกำเนิดสำคัญ คือ การจราจร โรงงานอุตสาหกรรม การเผาไหม้ขยะสารที่มีคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ สามารถเข้าสู่ทางโพรงจมูก แล้วเข้าสู่กระแสเลือด

ฝุ่น PM ๒.๕ มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง? ในวันที่อากาศไม่ดี มีค่าฝุ่นมลพิษสูง หลายคนคงรู้สึกแสบตา แสบจมูก เจ็บคอ

ระบบที่มีผลกระทบมาก คือระบบทางเดินหายใจ เมื่อหายใจเอาฝุ่น PM๒.๕ เข้าไป จะรู้สึกแสบจมูก ไม่สบาย ไอและมีเสมหะได้ ในคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้, โรคปอด (เช่น หอบหืด, ถุงลมโป่งพอง) ต้องระวังสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากฝุ่นนี้จะทำให้โรคกำเริบได้ง่าย

ระยะยาวมีผลทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ยังทำลายผิวของเราได้ด้วย ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกาย จึงหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญฝุ่นมลพิษได้ยาก

