

เขียนโดย ทด.ทუნ้อย

วันที่ 15 พฤษภาคม 2024 เวลา 11:40 น.

ฝุ่น PM 2.5 อันตรายกว่าที่คิด

PM 2.5 คืออะไร?
ฝุ่นละอองขนาดเล็กเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กจนสามารถแพร่เข้าสู่กระแสเลือดแทรกซึมเข้าสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้

ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหนบ้างในถึงกลุ่มกรุงเทพมหานคร?

อุตสาหกรรมโรงงาน	30%
ยานพาหนะ	29%
แหล่งชุมชนแออัด	15%
อุตสาหกรรมไฟฟ้า	14%
อุตสาหกรรมก่อสร้าง	13%

โรคที่เกิดจากฝุ่นพิษ PM 2.5

- โรคหลอดเลือดในสมอง: 0 - 25 วันพัก
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง: 26 - 50 ปี
- โรคหอบหืด: 27 - 100 วันกลาง

โรคหัวใจขาดเลือด
โรคติดต่อเชื้อราพิษรุนแรงหายยี่สิบสอง

วิธีป้องกัน

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5
- พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารไม่ปรุงร้อน
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งหรือทำกิจกรรมนอกบ้าน
- ใช้เครื่องฟอกอากาศ

กรมอนามัย ขอเชิญชวน "เราทำได้...ลดมลพิษ...สูดอากาศสะอาด"

www.das.go.th | 0-2201-7000

4 โรคภัย ที่เกิดจาก PM2.5

PM2.5 เมื่อสูดเข้าไป จะสามารถแทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดโรคภัยและเสียชีวิต

- โรคหัวใจ**: PM2.5 มีขนาดเล็กกว่าเม็ดเลือดขาว สามารถแทรกซึมเข้าสู่หลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจอักเสบได้
- โรคมะเร็งทางเดินหายใจ**: สามารถเข้าไปในกระแสเลือดได้ และทำให้เกิดมะเร็งปอดได้
- โรคอัมพาต**: PM 2.5 ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เป็นสาเหตุของโรคอัมพาต
- โรคหลอดเลือด**: ฝุ่นจะไปอุดตันในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

การป้องกันตัวจาก PM2.5

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5
- เช็คค่า AQI ผ่านแอปพลิเคชัน Jolly
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- พลาสมาพลาสมาที่ผ่านการกรอง
- งดสูบบุหรี่

เช็ค AQI ผ่านแอปพลิเคชัน Jolly ได้ด้วยฟีเจอร์ 'ใกล้ฉัน'

sunday

ประชาสัมพันธ์ รณรงค์ป้องกัน ฝุ่น PM 2.5

กลุ่มเสี่ยง เลี่ยงฝุ่น PM2.5

- หญิงตั้งครรภ์**: มีอายุครรภ์ 3 เดือนแรกและระยะใกล้คลอด เพราะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจของทารก
- เด็กเล็ก**: มีแนวโน้มป่วยง่าย และอาจมีอาการรุนแรงกว่าผู้ใหญ่ในวัยเดียวกัน
- ผู้สูงอายุ**: ระบบทางเดินหายใจอ่อนแอ มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
- ผู้ที่โรคประจำตัว**: มีอาการป่วย เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ การขาดสารอาหาร ผู้ป่วยโรคไต โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน
- ผู้ทำอาชีพเสี่ยง**: สัมผัสกับมลพิษเป็นประจำ เช่น พนักงานขับรถบรรทุก พนักงานก่อสร้าง พนักงานทำความสะอาด พนักงานขับรถโดยสารสาธารณะ

กรมอนามัย ขอเชิญชวนประชาชนทุกคน ร่วมกันป้องกันและลดผลกระทบจากฝุ่น PM 2.5

Anama Media

เขียนโดย ทด.ทუნ้อย

วันพุธที่ 15 พฤษภาคม 2024 เวลา 11:40 น.

PM2.5 คืออะไร?
PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กกว่าขนตาและเส้นผม และแทรกซึมเข้าปอดได้ (เล็กกว่าเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์)

แล้ว...ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน

- อุตสาหกรรมโรงงาน 30%
- อุตสาหกรรมก่อสร้าง 13%
- อุตสาหกรรมไฟฟ้า 14%
- การเผาถ่าน้ำด้วยการเผา 14%
- ยานพาหนะ 29%

ระดับความรุนแรงของ PM2.5

0-25 ดีมาก	โรคที่เกิดจากฝุ่น PM2.5
26-50 ดี	- โรคหลอดลมอักเสบ
51-100 ปานกลาง	- โรคถุงลมโป่งพอง
101-200 เริ่มมีผลสุขภาพ	- โรคหัวใจและหลอดเลือด
201 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- โรคหอบหืด

ที่มา: กรมควบคุมมลพิษ

ค่าฝุ่น PM 2.5
ปริมาณเท่าไรอันตรายอย่างไร?

0-25	26-37	38-50	51-90	91 ขึ้นไป
------	-------	-------	-------	-----------

อากาศดีมาก ทำกิจกรรมได้ปกติ

อากาศปานกลาง ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงระวัง

อากาศเริ่มแย่มาก ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงไม่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5

อากาศดี กลุ่มเสี่ยงระวัง

อากาศแย่มาก ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงลดทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5

ที่มา: กรมควบคุมมลพิษ

เตือนคนไทยให้ รู้-ลด-เลี่ยง
ฝุ่น PM_{2.5} ปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง

ป้องกันฝุ่น PM_{2.5} ได้ด้วยแนวทาง รู้-ลด-เลี่ยง

- รู้** ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกจากบ้าน
- ลด** ลดการสรงน้ำเย็น การเผาไหม้ การโยนพาดน้ำข้างทาง
- เลี่ยง** หลีกเลี่ยงเข้าไปในสถานที่หรือกิจกรรมที่กำเนิดและปล่อย

โรคที่เกี่ยวข้อง: ไอจาม ภูมิแพ้, โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง, โรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด, โรคถุงลมโป่งพองและโรคหอบหืด, เด็กเล็ก สตรีตั้งครรภ์, ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว, คนทำงานหรือคนที่ทำงานกลางแจ้ง

ที่มา: กรมควบคุมมลพิษ