

## ผลกระทบสุขภาพจากปัญหาหมอกพิษหมอกควัน

สถานการณ์หมอกควันในเขตพื้นที่หลายจังหวัดภาคเหนือตอนบนของไทยยังเป็นปัญหาหมอกพิษที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี สาเหตุหลักเกิดจากไฟป่า ฝุ่นละอองจากถนน การก่อสร้าง และเขม่าจากน้ำมันดีเซล ทำให้คุณภาพอากาศแย่ง มลพิษจากหมอกควันที่เกิดจากการเผาป่า เผาขยะ เผาวัชพืช จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพใน ๔ กลุ่มโรคสำคัญ ได้แก่ กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ โดยผลกระทบ ต่อสุขภาพจะเกิดขึ้นกับระยะเวลาการสัมผัส อายุ ความต้านทานแต่ละบุคคล ความเข้มข้นของมลพิษ ประวัติการเจ็บป่วยและอาการที่ปรากฏเริ่มตั้งแต่ขั้นเล็กน้อย จนถึงรุนแรง ได้แก่ แสบตา ตาแดง น้ำตาไหล คอแห้ง ระคายคอ ไอ หายใจติดขัด เหนื่อยง่าย และแน่นหน้าอก เป็นต้น

วิธีหลีกเลี่ยงผลกระทบจากฝุ่นละอองในอากาศ มีดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควัน หรือฝุ่นละออง ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควันหรือฝุ่นละอองให้ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก แต่หากไม่มีให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ปิดปากปิดจมูกแทนได้ สำหรับบริเวณพื้นที่ว่างเปล่าควรปลูกพืชคลุมหน้าดินไว้ เพื่อลดโอกาสที่ฝุ่นละอองจะลอยฟุ้งขึ้นมาในอากาศได้

๒. ปิดประตูหน้าต่าง ด้านที่รับลมซึ่งพัดหมอกควัน เข้าสู่ภายในบ้านและเปิดประตูหน้าต่างด้านตรงข้ามกับทิศทางลม

๓. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีหมอกควันปกคลุม โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก คนชรา ผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ หอบหืด

๔. การเปิดพัดลมในอาคารบ้านพัก ควรเป่าลมกระทบผ่านผิวน้ำก่อน จะช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองในอากาศได้

๕. ผู้ที่เป็นโรค หอบหืด โรคหัวใจ โรคปอด เด็กและคนชรา ควรพักผ่อนอยู่ในบ้าน และเตรียมยาอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม

๖. ใช้น้ำสะอาด กลั้วคอ แล้วบ้วนทิ้งวันละ ๓-๔ ครั้ง ห้ามกลืน

๗. งดเว้นการสูบบุหรี่และควรดื่มน้ำบ่อยๆ ในช่วงที่มีฝุ่นควันรบกวน

๘. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายและทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมากนอกบ้านและบริเวณที่มีฝุ่นควันรบกวน

๕.เมื่อมีอาการผิดปกติต่อระบบหายใจและสายตาหลังสูดดมและอยู่ในบริเวณที่มีหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

๑๐.งดการรองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคชั่วคราว แต่หากจำเป็นควรให้ฝนตกลงมาอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงก่อนรองน้ำใช้

๑๑.ห้ามเผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้ หญ้า ทุกชนิด รวมทั้งช่วยดับไฟฟ้าที่เกิด

๑๒.ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการ อย่างใกล้ชิด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ ฯ ควรเตรียมยาประจำตัวให้พร้อมและพกติดตัว เพื่อป้องกันและใช้รักษาเมื่ออาการกำเริบ แม้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงมลพิษจากหมอกควันได้ แต่ถ้ารู้จักปรับตัว ดูแลและป้องกันตนเองด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น จะช่วยลดอันตรายจากมลพิษจากหมอกควันได้และหากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ควรรีบพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

แหล่งข้อมูลอ้างอิง : วิกิพีเดีย,ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ เครือโรงพยาบาลกรุงเทพ,ไทยโพสต์,

[www.mhso.inoph.go.th](http://www.mhso.inoph.go.th)