



หมอชวนรู้

โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM2.5 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

บทความโดย

นายแพทย์จิรวัดน์ เชี่ยวเฉลิมศรี

อาจารย์อายุรแพทย์โรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM2.5 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

ผลกระทบของมลพิษทางอากาศและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลกคาดว่าครึ่งหนึ่งของประชากรโลกจะเกิดโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจในอีก 28 ปีข้างหน้า(พ.ศ. 2593) และปัญหามลพิษทางอากาศของโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีหลักฐานชัดเจนแสดงถึงความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของมลพิษทางอากาศและสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ทำให้กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และโรคหืด



จากข้อมูลล่าสุดพบว่าความชุกของโรคหืดในประเทศไทย

ในช่วง 8 ปีย้อนหลัง ระหว่าง พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ.2562 เพิ่มขึ้น

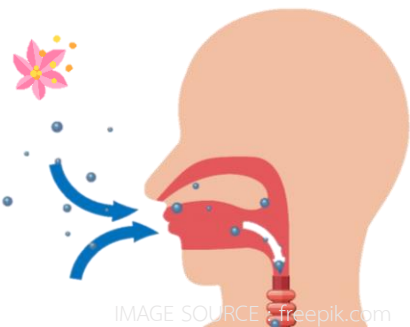
จาก ร้อยละ 3.32 (2,191,200 ราย) เป็นร้อยละ 3.59 (2,369,400 ราย)

หรือคิดเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 8 หรือ สูงถึง 178,200 ราย

หรือ ปีละ มากกว่า 20,000 ราย



ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบ และโรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนบน และทางเดินหายใจส่วนล่างเรื้อรัง ซึ่งจะถูกระตุ้นด้วยสารแพ้ต่าง ๆ เช่น ไรฝุ่น ละอองหญ้า ขนสัตว์ และที่สำคัญมากคือพบว่ามลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะ pm2.5 ส่งผลให้โรคเหล่านี้กำเริบได้มากขึ้น พบข้อมูลการเพิ่มอุบัติการณ์การเกิดโรคหืด และในหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในมลพิษ pm2.5 มากกว่าเกณฑ์ มีโอกาสคลอดบุตรที่เป็นโรคหืดสูงขึ้นถึง 30%



โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM2.5

และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

เพราะฉะนั้นเราควรร่วมมือช่วยกันป้องกันการเกิดและการสูดดมมลพิษทั้งในระดับบุคคล และระดับนโยบาย ในระดับบุคคลแนะนำให้ประชาชนหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต หรือแอปพลิเคชัน ต่าง ๆ **หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง** หรือการออกกำลังกาย เมื่อมีปริมาณมลพิษทางอากาศเกินปริมาณอันตรายตามตาราง **อาจพิจารณา**



การออกกำลังกายภายในอาคารแทน

หากจำเป็นต้องออกกำลังกายนอกอาคาร

ควรใส่หน้ากากประเภทที่สามารถ

กรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้

เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐานและควรศึกษา

วิธีสวมใส่หน้ากาก N95 อย่างถูกต้องร่วมด้วย



การหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศภายในอาคาร



การหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศภายในอาคาร ควรปิดประตูหน้าต่างให้สนิท ป้องกันการเล็ดลอดของฝุ่นเข้ามาในอาคาร มีข้อมูลว่า มลพิษทางอากาศ

ชนิดฝุ่น PM2.5 สามารถทะลุผ่านจากนอกอาคารเข้ามาใน

อาคารได้มากถึงร้อยละ 75 หลังกลับเข้ามาภายในอาคาร

แนะนำให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ สระผมชำระล้างร่างกายที่อาจ

นำพาฝุ่นเข้ามาภายในอาคาร แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศ

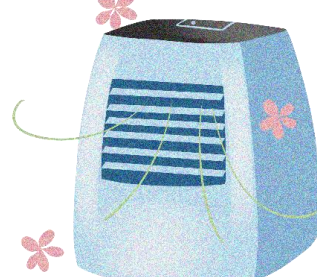
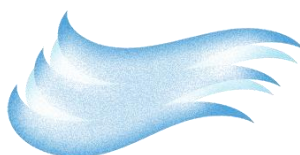
เคลื่อนที่ได้ (portable air filter) โดยมีแผ่นกรองอากาศชนิด

High Efficiency Particulate Air (HEPA) filter ซึ่ง

สามารถกรองฝุ่นชนิดที่มีขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน ได้ถึงร้อยละ 99.97 ควรใช้เครื่องที่สามารถทำงานได้อย่างเพียงพอกับขนาดห้อง และ**ไม่**

แนะนำเครื่องฟอกอากาศชนิดที่ให้กำเนิดก๊าซโอโซนโดยเฉพาะระบบแบบ Ionized

เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังที่กล่าวมาได้



โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM2.5 และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันมลพิษ PM2.5

ช่วยกันลดการกำเนิดฝุ่น PM2.5 จากในอาคาร

การช่วยกันลดการกำเนิดฝุ่น PM2.5 จากในอาคาร เช่น **กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเผาไหม้** การประกอบอาหารโดยการเผาไหม้ เช่น เตาถ่าน การหุงต้มที่กำเนิดควัน และการเผาไหม้สิ่งต่าง ๆ จากบ้านเรือน นอกจากจะช่วยลดปริมาณฝุ่น PM2.5 และยังช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ด้วย



ตารางแสดงคุณภาพของอากาศ เมื่อวัดด้วยปริมาณมลพิษชนิดฝุ่น PM2.5 และผลต่อสุขภาพ

ตารางที่ 1 คุณภาพของอากาศเมื่อวัดด้วยปริมาณมลพิษชนิดฝุ่น PM2.5 และผลต่อสุขภาพ

AQI	ความเข้มข้น เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไมโครกรัม/ลบ.ม.	คุณภาพอากาศ	คำแนะนำ
0-25	0-25	ดีมาก	ไม่มีผล
26-50	26-37	ดี	ไม่มีผล
51-100	38-50	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ป่วยโรคปอดเช่น ไรต์ด เด็กและผู้สูงอายุ ควรลดระยะเวลาการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
101-200	51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	คนทั่วไปควรลดการออกกำลังกายกลางแจ้ง ใช้อุปกรณ์ป้องกันหากมีความจำเป็น ผู้ป่วยโรคปอดเช่น ไรต์ด เด็กและผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ใช้อุปกรณ์ป้องกันหากมีความจำเป็น
>200	≥ 91	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงการออกไปกลางแจ้ง

