



การออกกำลังกาย กับภาวะมลพิษทางอากาศ พญ.วิภาวี จินเจนประดิษฐ์ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู หัวใจและปอด

ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM2.5 เป็นภาวะที่คนไทยคงต้องเผชิญกันไปอีกหลายปี เนื่องจากผลของการขยายตัวของชุมชนเมืองทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากควันเสียของรถยนต์และฝุ่นจากการก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างขนาดใหญ่ต่าง ๆ หรือในต่างจังหวัดที่ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กมักจะเกิดจากการเผาสิ่งต่าง ๆ อย่างขาดความรับผิดชอบ ทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาปริมาณฝุ่นละอองที่สูงเกินค่ามาตรฐานหลายทีในช่วงเวลาที่ผ่านมาซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทั่วไปโดยเมื่อเปรียบเทียบอัตราการตายของ ประชากรจากสาเหตุต่าง ๆ ทั่วโลกพบว่าสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับมลพิษทางอากาศนั้นเป็นสาเหตุการตายที่สูงกว่าการตายจากโรคเอดส์มาลาเรียและวัณโรครวมกันเสียอีก

สำหรับปัญหาสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการได้รับฝุ่นมลพิษในปริมาณมากที่มีหลักฐานสนับสนุนมากที่สุด ได้แก่ การทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุด ทั้งนี้ การได้รับฝุ่นพิษในอากาศในปริมาณสูงสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันถึง 5% ของคนไข้ในกลุ่มนี้ การป้องกันตัวเองเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ได้แก่

1. การสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นและใช้เครื่องกรองอากาศภายในบ้าน
2. การลดการสัมผัสฝุ่นพิษเช่น ลดการออกไปสัมผัสฝุ่นตามท้องถนนในช่วงเร่งด่วน
3. การออกกำลังกาย ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อให้สุขภาพของเราแข็งแรง สามารถสู้ภัยฝุ่นได้



การออกกำลังกายในภาวะที่มีมลพิษทางอากาศควรทำอย่างไร ?



เราทราบดีว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์

ต่อสุขภาพมากมาย เช่น ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจ
และหลอดเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ควบคุมความดันโลหิต

ไขมัน รวมทั้งยังช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งบางชนิด

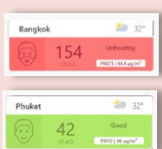
อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายท่ามกลางฝุ่นละออง



ขนาดเล็กนั้น พบว่าสามารถทำให้เกิดโรคได้และโดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายเราจะสูดอากาศพิษ
เข้าไปมากกว่าภาวะปกติซึ่งเป็นผลจากการหายใจที่เร็วและแรงขึ้นขณะออกกำลังกาย โดยพบว่า
หากเราออกกำลังกายต่อเนื่องในสภาวะที่อากาศมีค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ไม่เกิน 2.5 ไมครอน
หรือ PM 2.5 นานเกิน 15 นาที โทษที่เกิดจากการสูดฝุ่นละอองดังกล่าวเข้าไปจะมากกว่า
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายและถ้าออกกำลังกายในภาวะดังกล่าวนานเกิน 75 นาทีขึ้นไป
ปริมาณฝุ่นละอองจะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
หนักๆ ภายนอกในช่วงที่มีฝุ่นปริมาณมาก

วิธีปฏิบัติตัว หากต้องการออกกำลังกายในภาวะที่อาจจะมีปัญหาเรื่องฝุ่นละอองในอากาศ ?

1. เช็คสภาพอากาศภายนอกก่อนออกกำลังกาย ในปัจจุบันมีช่องทางที่เราจะสามารถทราบภาวะ
ฝุ่นละอองในอากาศได้ง่ายๆ หลายช่องทาง เช่น เว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ และแอปพลิเคชัน
Air4Thai, หรือแอปพลิเคชัน AirVisual, Air Quality Forecast เป็นต้น
2. ทำตามคำแนะนำการปฏิบัติตัวตามปริมาณของฝุ่นที่มีในอากาศขณะนั้น เช่น ถ้า Air Quality
Index (AQI) เท่ากับ 101-150 กลุ่มผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษควร จำกัดเวลาที่ต้องทำกิจกรรม
เหนื่อยปานกลางหรือกิจกรรมหนักภายนอก เพิ่มเวลาพักระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น



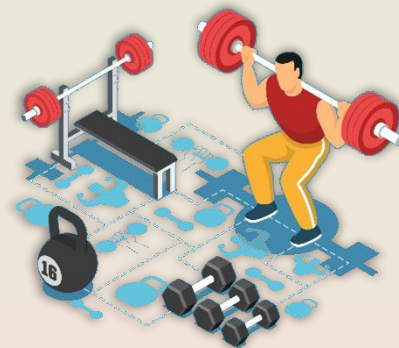
AirVisual



3. ใส่หน้ากากป้องกันที่เหมาะสมในกรณีที่ต้องออกกำลังกายภายนอกหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายนอกในวันที่อากาศไม่ค่อยดีอย่างไรก็ตาม หน้ากากที่ใช้ก็ไม่ควรจะทำให้หายใจลำบากมากเช่น ใส่แล้วต้องหายใจทางปากแทนเพราะการหายใจทางปากมีโอกาสทำให้ฝุ่นมลพิษลงไปทางเดินหายใจส่วนล่างมากกว่าการหายใจผ่านจมูก และนอกจากหน้ากากที่มีประสิทธิภาพแล้ว การเลือกขนาดของหน้ากากให้เหมาะสมกับขนาดใบหน้าเพื่อช่วยให้กระชับพอดีก็มีความสำคัญมากไม่น้อยไปกว่าเรื่องของประสิทธิภาพการกรอง



4. สุดท้ายหากออกกำลังกายภายนอกไม่ได้จริง ๆ ไม่ใช่การกลับไปนอน แต่เลือกการออกกำลังกายในร่มที่สามารถทำได้ก่อน เช่น วิ่งหรือปั่นจักรยานในยิม เป็นต้น



เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยที่ไม่เสี่ยงกับมลภาวะที่เกิดขึ้น และอย่าลืมที่จะลดการสร้างมลภาวะโดยเริ่มจากสิ่งที่เราสามารถทำได้ เช่น ลดการสร้างขยะ ลดการเผาถ่านแฉ่ง เพิ่มการเดินเพื่อลดการใช้รถยนต์ถ้าทำได้ เป็นต้น เพื่อเราจะได้มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายต่อไป