



แพทยสภาจับมือเครือข่ายแนะแนวทางป้องกันปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 เดือนประชาชน ตรวจสอบพื้นที่และปรับตัวในระยะฉุกเฉินให้เหมาะสม

- แพทยสภาแนะหลีกเลี่ยงเข้าพื้นที่สีแดง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ป้องกันตัวเองจากฝุ่นละออง
- ร่วมมือสร้างเครือข่ายเสนอแผนป้องกันระยะสั้นและระยะยาวเพื่อสุขภาพคนไทย

17 มกราคม 2562 กระทรวงสาธารณสุข, แพทยสภาจัด งานเสวนาเรื่อง “ฝุ่นละออง PM 2.5 กับปัญหาสุขภาพและ
แนวทางแก้ไข” แนะนำหลีกเลี่ยงประชาชนเข้าพื้นที่สีแดง ปรับเวลาในการเข้าพื้นที่ให้น้อยที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง คือ เด็กเล็ก
ผู้สูงอายุและผู้ป่วยภูมิแพ้ หอบหืด ทางเดินหายใจ ฯลฯ และป้องกันตัวเองจากฝุ่นละออง การแก้ไขระยะยาว คือ ทุกฝ่ายในเครือข่าย
ร่วมมือและกำหนดมาตรการจริงจังเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองลง และสนับสนุนมาตรการระยะยาว เช่น การปลูกต้นไม้ในเมือง

ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา, นายกแพทยสภา กล่าวถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่ประชาชนควรปฏิบัติตัวในช่วงที่มี
ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 สังคมในตอนนี้เกิดการตื่นตัวจนถึงขั้นตื่นตระหนก “จริงๆ แล้วกระบวนการป้องกันตัวเอง
สามารถทำได้มากกว่าการใช้หน้ากาก เน้นสิ่งที่ต้องทำในวันนี้ก่อน ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ และ
แนวทางในการศึกษา เพื่อนำไปสู่การแก้ไขในระยะยาวได้ ลดปัญหาที่จะกระทบสุขภาพของประชาชน”

นพ.สุขุม กาญจนพิมาย, ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงบทบาทของกระทรวงสาธารณสุขต่อปัญหาสุขภาพ
ฝุ่นละออง PM 2.5 ว่า “กระทรวงสาธารณสุขได้จัดตั้งหน่วยงานศูนย์ปฏิบัติการแพทยสาธารณสุข EOC ขึ้น คอย
ประสานงานกับกรมอนามัย กรมการแพทย์ ฯลฯ จัดเตรียมข้อมูลเผยแพร่ และมีระบบเฝ้าระวังและเตือนภัย โดย
รวบรวมข้อมูลอัปเดตตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อจัดทำชุดข้อมูลเผยแพร่การป้องกันและดูแลสุขภาพเบื้องต้นแก่ประชาชน
ในส่วนของปฏิบัติการเชิงรุก ได้ประสานเครือข่าย จัดทีมแพทย์เคลื่อนที่เข้าสู่ชุมชนในพื้นที่เสี่ยง และสั่งการให้
โรงพยาบาลในเขต กทม และสังกัดกระทรวงเตรียมพร้อมรองรับและบริการประชาชน”

ทั้งนี้ **นพ. ดนัย ธีวันดา, รองอธิบดีกรมอนามัย** ชี้แจงเรื่องข้อมูลพื้นฐานของฝุ่นละออง PM 2.5 ที่ประชาชนควรรู้ว่า
“มลพิษทางอากาศ ถือเป็นสาเหตุการตายระดับต้นๆ ของกลุ่มที่เสียชีวิตด้วยโรคทางเดินหายใจ สถานการณ์ความ
เสี่ยงของฝุ่นละอองขนาดเล็กในขณะนี้ผลกระทบต่อประชาชนโดยตรง จากการที่สภาวะอากาศนิ่ง ลมสงบ ทำให้ฝุ่น
ละอองขังตัวอยู่ในพื้นที่ และแหล่งกำเนิดของการเผาไหม้ น้ำมันเชื้อเพลิงจากการจราจรติดขัด และเผาชีวมวลต่างๆ ที่
ทำให้เกิดปริมาณฝุ่นละออง ขณะนี้ เรามีสถานีวัดปริมาณฝุ่นละอองพบว่า จังหวัดกรุงเทพมหานครและสระบุรี มี
ปริมาณที่มาก และพบว่าตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2561 - มกราคม 2562 ผู้ป่วยทางเดินหายใจในกทมละปริมาณพล มี
ปริมาณเพิ่มขึ้น อาทิ หอบหืด ทางเดินหายใจอื่นๆ หลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง หัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ฯลฯ ทางกรม
อนามัยเองได้ประกาศค่าเฝ้าระวังพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพประชาชนออกเผยแพร่ให้
สังคมได้รับรู้และป้องกันตัวได้

ทางด้านปัญหาและผลกระทบและการดำเนินการ ในกรุงเทพมหานครที่เป็นที่วิตกของประชาชนในขณะนี้ ได้รับ รายละเอียดจาก **นพ.พิชญา นาควัชระ รองปลัดกรุงเทพมหานคร** กล่าวว่า “กทม.เองได้กำหนดมาตรการระยะสั้น คือ ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด ใช้เครื่องวัดค่า PM 2.5 ของ กทม. ทั้งหมด 34 จุด ตรวจวัดค่าและแจ้งสำนักงาน เขตที่มีค่าสูงดำเนินการจัดการทันที ที่ผ่านมามีดำเนินการเฉพาะหน้าหลายอย่าง อาทิ ใช้การฉีดละอองน้ำขึ้นอากาศ ทำความสะอาดทางเดินเท้าเพื่อลดฝุ่น หน้ากาก N95 แจกจ่ายแก่ประชาชน เป็นการสร้างสัญลักษณ์กระตุ้นให้ ประชาชนรับรู้ ให้ประชาชนตระหนักถึงการป้องกัน และร่วมมือไม่สร้างฝุ่นมากขึ้น รวมถึงการกวดขันและตรวจ คุณภาพของรถโดยสารประจำทางที่ปล่อยควันดำ และการแก้ไขปัญหามลพิษจราจรติดขัด โดยจะร่วมมือกับหน่วยงานที่ เกี่ยวข้อง รมรณรงค์ไม่เผาขยะและส่งเสริมเตาเผาเศษที่ถูกสุขลักษณะ การควบคุมการก่อสร้าง และระยะยาวจะมีการ สร้างพื้นที่สีเขียวให้มากขึ้น และส่งเสริมให้สร้างสวนแนวตั้งในพื้นที่จำกัด และการบังคับใช้กฎหมายการใช้รถยนต์ เป็น ต้น ในขณะที่ **นพ.สุนทร สุนทรชาติ รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ประกาศกิจกรรมปิกนิกดี นิ่งเดีย** ในวันอาทิตย์ที่ 20 มกราคมนี้ ตั้งแต่เวลา 7.00 น. ในพื้นที่ กทม. โดยรอบ เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมช่วยลด ปริมาณฝุ่นในท้องถนน

ระหว่างการเสวนา “ปัญหาสุขภาพและแนวทางแก้ไขที่ยั่งยืน” มีประเด็นที่เป็นข้อสงสัยเกิดจากท่านวิทยากร ดังนี้

1. ศ.นพ.เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม ผู้แทนราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

ประชาชนสามารถตรวจสอบได้จากแอปพลิเคชันที่สามารถช่วยตรวจสอบปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กแบบ เรียวลโทม ครัวเรือนและปรับตัวให้เหมาะสม เช่น ปริมาณฝุ่นในพื้นที่ ระยะเวลาที่อยู่ และสภาพร่างกาย หากเราต้อง อยู่ในพื้นที่เสี่ยงสีแดง คนธรรมดาสุขภาพปกติไม่มีโรค กลุ่มนี้ไม่ต้องกังวลมาก แต่ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยง คือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุและผู้ป่วยภูมิแพ้ หอบหืด ทางเดินหายใจ ฯลฯ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองมากเป็นเวลานานๆ หากมีความจำเป็นต้องไปอยู่ในพื้นที่สีแดงหรือสีส้มระยะหนึ่ง โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานกลางแจ้ง เช่น ตำรวจ จราจร คนงานก่อสร้าง ควรมีหน้ากากป้องกันระหว่างทำงาน สังเกตอาการตัวเอง แก้ไขเบื้องต้นด้วยการใช้น้ำ สะอาดล้างหน้าเพื่อลดปริมาณฝุ่นที่เข้าตา เมื่อไหร่ต้องหาหม้อ สังเกตอาการของตนเอง ตาแดง หอบหืดกำเริบ

2. รศ.นพ. ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ อุปนายกสมาคมออร์เวซซ์แห่งประเทศไทย

ขอแก้ไขความเข้าใจเรื่องหน้ากากป้องกัน อุปกรณ์ป้องกัน คือ ไม่ให้ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 เข้าสู่ร่างกายส่วนล่าง ที่มีความ ไวต่อการเกิดโรค ซึ่งสามารถเดินทางในร่างกายถึงถุงลมที่จะกระจายฝุ่นนี้สู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิด อันตรายได้ทั้งในแง่เฉียบพลัน และระยะยาว เช่น โรคมะเร็ง เด็กไม่เจริญตามวัย เป็นต้น การเอาผ้าชุบน้ำไม่มี ประโยชน์ การใช้ทิชชูช้อนในหน้ากากอนามัยช่วยกรองได้ดีขึ้น แต่ไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในขณะนี้ว่าจะ สามารถกรองได้เทียบเท่า N95 จะต้องมีการทดสอบคุณภาพของหน้ากากที่ถูกต้อง

3. คุณช่อผกา วิริยานนท์ ผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายต้นไม้ในเมือง

การทำลายสิ่งแวดล้อมในทุกมิติเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นพิษ ต้นไม้ใหญ่ในเมืองจะเป็น ทางออกระยะยาวทางหนึ่งได้ จะเป็นเครื่องฟอกอากาศขนาดใหญ่ มีงานวิจัยในอเมริกายืนยันว่าต้นไม้ใหญ่ใน เมืองช่วยลดการตายและการเจ็บป่วยจากมลพิษทางอากาศได้ สำหรับประเทศไทยควรเริ่มจากการหยุดตัดต้นไม้ อย่างผิดวิธี เพื่อให้กิ่งก้านได้แตกยอดใบอ่อน อบรมให้ความรู้ด้านรุกรูขกรกรรมเพื่อตัดแต่งต้นไม้ให้ถูกวิธี ดูแลระบบ ราก มีมาตรการปลูกเพิ่ม เพิ่มการลงโทษทางกฎหมาย และขอให้รัฐบาลสั่งการทุกหน่วยงานมาบูรณาการจัดทำ

แผนบริหารจัดการต้นไม้ในเมืองของชาติ เพื่อจัดสรรงบประมาณและดำเนินการโดยด่วน โดยการปลูกต้นไม้ต้องมีปริมาณที่สัมพันธ์กับปริมาณประชากรในพื้นที่ และเน้นการปลูกต้นไม้ใหญ่เพราะไม้พุ่มใน กทม.มีมากพอแล้ว

4. ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา หัวหน้าหน่วยวิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มาตรการ เลื่อน ลด ละ เลิก ขึ้นอยู่กับระดับฝุ่นที่ต้องตรวจสอบตามระยะเวลาด้วย เลื่อน คือ การขยับเวลาการเดินทางออกนอกบ้านสายกว่าเดิม เพราะช่วงรุ่งสางมีปริมาณฝุ่นสะสมเยอะกว่าในรอบวัน จึงควรต้องมีการวางแผนก่อน ลด การบริโภคสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ลดระยะเวลาในการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง ละ ไม่เดินทางหรือ มีกิจกรรมในพื้นที่นั้นๆ เพราะผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อรับละอองฝุ่นขนาดเล็กเป็นเวลานานๆ มีแนวโน้มให้เกิดอาหารโรคร้ายแรงอื่นตามมา อาทิ มะเร็ง สมองเสื่อม ฯลฯ โดยคนที่จะมีผลกระทบมากที่สุด เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา นายกแพทยสภา ผกข้อปฏิบัติสำหรับประชาชนทั่วไป 3 ประเด็น คือ

1. สภาวะปัญหาฝุ่นจิ๋วในแต่ละช่วงเวลาของวันไม่เหมือนกัน อยากให้ตรวจสอบดูว่าในพื้นที่ที่เราอยู่อาศัยนั้น มีความเข้มข้นของฝุ่นละอองมากน้อยเพียงใด เพื่อหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่ฝุ่นพิษเข้มข้นเกินขนาด ไม่เปิดหน้าต่าง และลดกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลาดังกล่าว
2. ต้นไม้เป็นเครื่องฟอกอากาศที่ดี ประชาชนสามารถร่วมมือกันกำจัดปัญหานี้ได้ ด้วยการปลูกต้นไม้ในบ้านเรือน ถ้าเป็นไปได้ ควรเป็นต้นไม้ใหญ่ เพื่อให้ต้นไม้ช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองได้ในระยะยาว
3. อยากให้ประชาชนทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม ข้อมูลของสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย เกี่ยวกับมาตรการลด ละ เลิก ในพื้นที่ที่มีปัญหาฝุ่นควันพิษมาก อาจจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น โรงเรียน อาจต้องพิจารณาปรับเปลี่ยนเวลาเข้าเรียน หรือ ดึงกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับนักเรียน ตลอดจน การออกกำลังกายและการวิ่งมาราธอน ต้องศึกษาสภาพอากาศในพื้นที่และช่วงเวลากิจกรรมก่อน

พล.อ.ต.นพ.อิทธพร คณะเจริญ เลขาธิการแพทยสภา กล่าวสรุปในช่วงท้ายของการเสวนาครั้งนี้ว่า ปัญหาฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 นี้เกิดขึ้นทุกปีในช่วงเวลาเดียวกันนี้ ไม่ใช่ปัญหาใหม่ แต่ครั้งนี้มีมากขึ้นจนประชาชนรับรู้ และตระหนัก นำไปสู่การร่วมคิด ร่วมใจกันแก้ไขปัญหาก็เป็นจังหวะที่ต้องเร่งแก้ไข ทางแพทยสภาจึงจัดการระดมความคิดเห็นโดยนำข้อมูลสรุปเสนอสื่อมวลชน และเตรียมนำไปสู่การสัมมนาร่วมกับผู้เกี่ยวข้องในวงที่ครอบคลุมมากขึ้น เพื่อจัดทำบทสรุป ข้อเสนอเชิงจริงทางการแพทย์ และข้อเสนอแนะมอบให้ผู้มีอำนาจที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางแก้ไขระดับประเทศที่ยั่งยืนต่อไป

สื่อมวลชนสามารถติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ผู้ประสานงาน คุณพลอยรัตน์ พวงชมพู คุณปรานชนก สุขประเสริฐ

ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์

โทร 02-590-1886, 02-591-8614

Email : prrmc.tmc@gmail.com

