

PM2.5

PM2.5

PM2.5

ผลกระทบจากมลพิษทางอากาศ ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

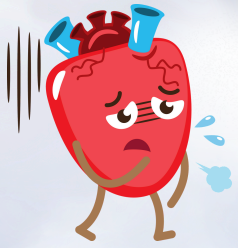


บทความโดย

ศ. พญ. นิธิมา รัตนสิทธิ์

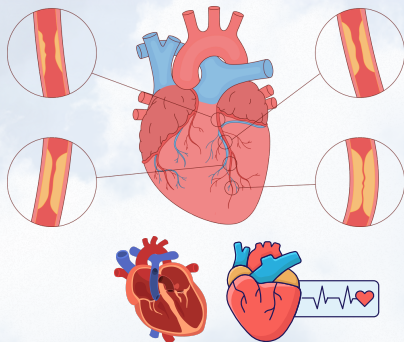
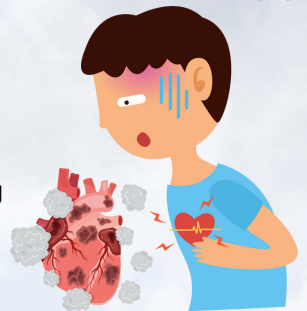
อายุรแพทย์โรคหัวใจ

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

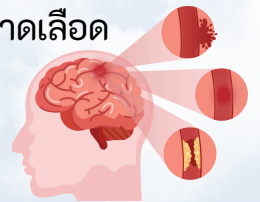


ผลกระทบจากมลพิษทางอากาศ ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

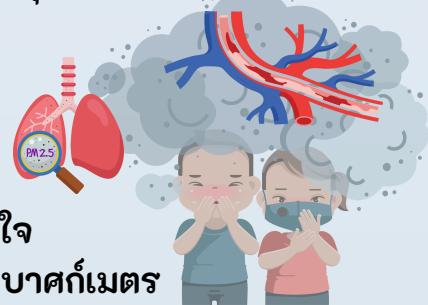
ผลกระทบของมลพิษทางอากาศ เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ และได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก พบว่า มลพิษทางอากาศเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหลายล้านราย ต่อปีทั่วโลก โดยเฉพาะจากโรคหัวใจและหลอดเลือด



ผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก เช่น ฝุ่นพีเอ็ม 2.5 (PM2.5) มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เจ็บปื้น ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดสมอง หรือภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น



เมื่อฝุ่นพีเอ็ม 2.5 เข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านการสูดเข้าสู่ทางเดินหายใจ เข้าไปถึงถุงลมขนาดเล็กในปอด และเข้าสู่กระแสเลือด กระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดการกระตุ้นฮอร์โมน ระบบประสาทอัตโนมัติ การอักเสบของร่างกาย รวมทั้งการแข็งตัวของเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้น และเกิดภาวะหลอดเลือดตีบในระยะยาว โดยมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ พบว่า คนที่อยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นพีเอ็ม 2.5 สูง จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และอัตราการเสียชีวิตจากโรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด หรือการเพิ่มขึ้นของค่าฝุ่น PM2.5 ทุก ๆ 10 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจประมาณร้อยละ 5-10



การป้องกันตนเองจากมลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะฝุ่นพีเอ็ม 2.5 มีแนวทางดังนี้...



❗ หลีกเลี่ยง กิจกรรมกลางแจ้ง หรือสถานที่ที่มีฝุ่นพีเอ็ม 2.5 สูง

❗ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนะนำให้ใช้หน้ากากที่มีประสิทธิภาพ ป้องกันฝุ่นพีเอ็ม 2.5 เมื่ออยู่กลางแจ้งหรือที่โล่ง และใช้เครื่องฟอกอากาศในที่อยู่อาศัย



❗ รณรงค์และสนับสนุนมาตรการทางสังคมที่ช่วยลดฝุ่นพีเอ็ม 2.5 ในสิ่งแวดล้อม

❗ รณรงค์การใช้พลังงานสะอาด และส่งเสริมระบบขนส่งสาธารณะ

❗ ติดตามการพยากรณ์คุณภาพอากาศอย่างใกล้ชิด

