

"จมูก"

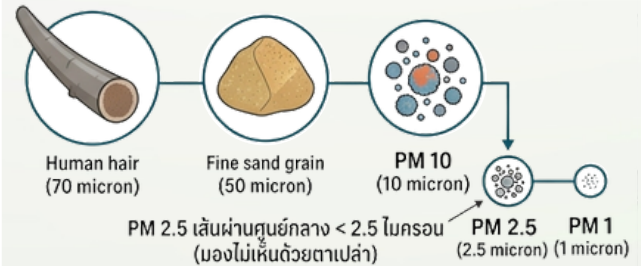
ด่านแรกของผลกระทบจาก PM 2.5

บทความโดย
ผศ.พญ. อัมย์ธร อีรนรเศรษฐ์
หน่วยโรคจมูกและภูมิแพ้, ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย

"จมูก" ด้านแรกของผลกระทบจาก PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ ฝุ่น PM 2.5 หมายถึงฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางน้อยกว่า 2.5 ไมครอน ระดับของ PM 2.5 เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ใช้ระบุดัชนีคุณภาพอากาศ นอกจากนั้นยังมีฝุ่นขนาด PM 10 ฝุ่นขนาดเล็ก PM 1 และก๊าซพิษต่าง ๆ อีกด้วย ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาผลกระทบของ PM 2.5 ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดและระบบทางเดินหายใจ ระดับของ PM 2.5 ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปัญหาเรื้อรังในประเทศไทยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

เปรียบเทียบขนาดฝุ่น

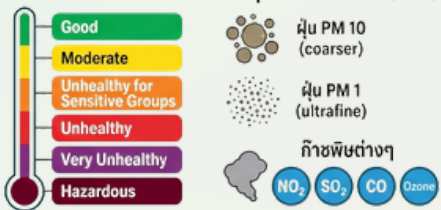


การเผาไหม้



การจราจร

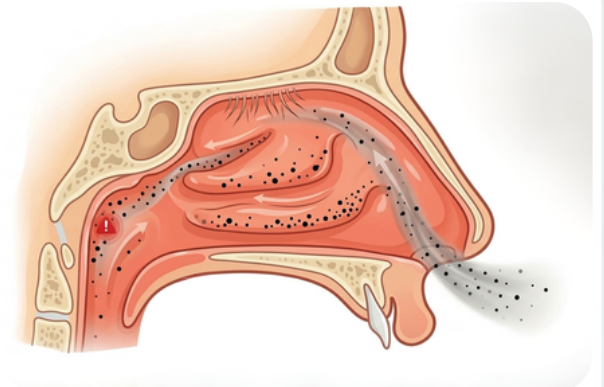
ระดับของ PM 2.5 ในดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)



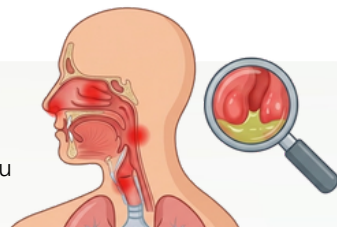
ในปัจจุบันสถานการณ์มลพิษในประเทศไทยรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะฝุ่นละอองที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยโดยเฉพาะจังหวัดทางภาคเหนือถือเป็นหนึ่งในเมืองที่มีมลพิษมากที่สุดในโลก แต่ไม่ใช่เฉพาะจังหวัดทางภาคเหนือที่ได้รับผลกระทบจังหวัดต่าง ๆ ในประเทศไทยทุกภาคล้วนแต่ได้รับผลกระทบ ฝุ่น PM 2.5 ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้ทางการเกษตร รองลงมาคือจากการจราจร ซึ่งนำไปสู่ภาวะมลพิษที่รุนแรงที่สุดโดยมีช่วงเวลาที่ความเข้มข้นของฝุ่น PM 2.5 สูงเกินระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่กำหนดไว้ (37.5 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)



จมูก ถือเป็นทางเดินหายใจด้านแรกที่ต้องเผชิญกับ PM 2.5 การได้รับฝุ่น PM 2.5 มีผลต่อการอักเสบของจมูกทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง เนื่องจากฝุ่น PM 2.5 ทำให้เกิดการระคายเคือง มีการกระตุ้นการหลั่งสารอักเสบ รวมถึงสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ตั้งแต่จมูกอักเสบภูมิแพ้อีกด้วย ทางภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ช่วงหน้าฝุ่น PM 2.5 พบความชุกของการอักเสบเฉียบพลันของทางเดินหายใจส่วนต้น และโรคไซนัสอักเสบเฉียบพลันมากขึ้น รวมไปถึงอาการเลือดกำเดาไหลที่เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลกระทบระยะยาวพบว่าผู้ป่วยจมูกอักเสบจากภูมิแพ้มีอาการที่แย่ลงในช่วงหน้าฝุ่น PM 2.5



การอักเสบเฉียบพลันของทางเดินหายใจส่วนต้น

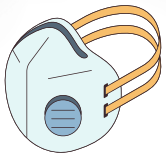


ไซนัสอักเสบเฉียบพลัน



เลือดกำเดาไหล

"จมูก" ด้านแรกของผลกระทบจาก PM 2.5



อย่างไรก็ตามปัญหาฝุ่น PM 2.5 ยังคงดำเนินไปต่อเนื่องทุกปี
ฉะนั้นประชาชนจึงต้องตระหนักและดูแลสุขภาพของตนเอง

ซึ่งผู้เขียนมีแนวทางให้คำแนะนำดังนี้



1

ติดตามสภาพอากาศอย่างใกล้ชิด จากทาง Website หรือ Application วัดค่ามลพิษที่เชื่อถือได้ หากพบว่ามียุณหภูมิฝุ่นมาก
ที่กระทบต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

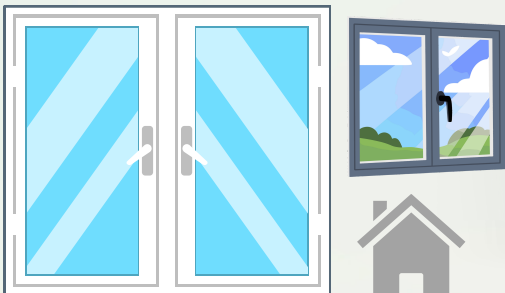
2

สวมหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้
เมื่อออกนอกสถานที่



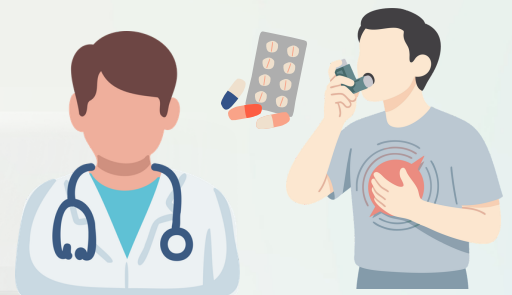
3

ช่วงที่มีฝุ่นปริมาณมาก ควรอยู่ในอาคาร ปิดประตู
หน้าต่างให้สนิท และควรมีเครื่องกรองอากาศที่มี HEPA
filter ที่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้



4

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
ควรปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ ใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่าง
สม่ำเสมอ



5

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือสามารถช่วยลดปริมาณฝุ่นและสารก่อภูมิแพ้ในจมูก
ช่วยบรรเทาอาการอักเสบในจมูกได้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นในจมูกในช่วงหน้าฝุ่น
ที่มักจะมียาอากาศแห้งร่วมด้วย ทำให้มีความเสี่ยงต่อเลือดกำเดาไหลได้ง่าย
หรือหากจมูกแห้ง เป็นแผลมีเลือดออก สามารถใช้ยาขี้ผึ้งผสมยาฆ่าเชื้อ
(Antibiotic Ointment) หรือวาสลีน ป้ายบาง ๆ บริเวณรูจมูกได้

