

**ส.เด็ก กรมการแพทย์ แนะแนวทางให้เด็กและผู้ปกครองป้องกันภัยจาก ฝุ่น PM 2.5**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  ชี้ ค่าฝุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คุณภาพอากาศอยู่ในเกณฑ์เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพของทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กและเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** **เปิดเผยว่า** ฝุ่นละออง PM 2.5 คือฝุ่นมีขนาดเล็กกว่าเส้นผมมนุษย์ถึง 25 เท่า ทำให้สูดเข้าไปในร่างกายได้โดยตรง ความรุนแรงของฝุ่น PM 2.5 นี้มีอันตรายต่อเด็กเพราะสามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกาย และทำลายระบบต่างๆ ได้ โดยเฉพาะเด็กเล็กเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงที่อาจได้รับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เด็กที่สัมผัสกับมลพิษทางอากาศในระดับสูงอาจมีความเสี่ยงต่อปอดของเด็ก เนื่องจากยังพัฒนาไม่เต็มที่ มีอัตราหายใจที่ถี่กว่าผู้ใหญ่และสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปมากกว่าผู้ใหญ่ ยิ่งเด็ก  
อายุน้อยเท่าไรอัตราการหายใจเข้าต่อนาทีก็ยิ่งถี่มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรดูแลเด็กทั้งกลุ่มปกติทั่วไปและเด็กที่มีโรคประจำตัวโดยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด   
 **นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์**   
**กล่าวเพิ่มเติมว่า** เพื่อลดความเสี่ยงของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อเด็กผู้ปกครองควรติดตามสถานการณ์  
ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ในเว็บไซต์กรมอนามัย www.anamai.moph.go.th หรือแอพพลิเคชั่น Air4thai   
ของกรมควบคุมมลพิษ เมื่อระดับ PM 2.5มากกว่า 37.5 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ควรสวมหน้ากากอนามัย  
และไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง เมื่อค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมงของ PM 2.5 มากกว่า 50 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร   
ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง และพิจารณาให้มีการหยุดเรียน หากระดับ PM 2.5 มากกว่า 90 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตรติดต่อกันเกิน 3 วันหรือ 151 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตรในวันนั้น วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5 แบบง่ายๆที่ทุกคนสามารถทำได้ทันที คือ การสวมใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ งดกิจกรรม  
ที่ก่อให้เกิด PM2.5 เช่น การเผาใบไม้ เผาขยะและสูบบุหรี่ ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดโดยระวังไม่ให้ห้องร้อนจนเกินไป ถูพื้นโดยใช้ผ้าเปียกเพื่อลดการฟุ้งกระจายของฝุ่นละออง ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6 – 8 แก้วต่อวัน   
ควรใช้เครื่องปรับอากาศหรือ[เครื่องฟอกอากาศ](https://www.amway.co.th/p/atmosphere-sky) ที่สามารถกำจัดฝุ่น PM 2.5 ภายในบ้านหรือที่พักอาศัยได้ โดยไม่ควรใช้เครื่องปรับอากาศหรือเครื่องฟอกอากาศที่มีการผลิตโอโซนเพราะโอโซนในปริมาณมากเป็นมลพิษอย่างหนึ่ง   
กรณีเด็กที่มีโรคประจำตัวควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดและสังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออกให้รีบไปพบแพทย์

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  
 #กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #PM 2.5 ฝุ่นร้ายอันตรายต่อเด็ก -ขอบคุณ-13 มกราคม 2568