****

**ฝุ่นกลับมา! กรมการแพทย์โดยโรงพยาบาลนพรัตนฯ ห่วงประชาชน**

**แนะวิธีบรรเทาอาการจาก** **PM 2.5**

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ แนะแนวทางวิธีบรรเทาอาการจาก PM 2.5ที่มีค่าเกินมาตรฐาน ถือได้ว่าเป็นมลพิษทางอากาศ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เราสามารถพบฝุ่น PM 2.5 ได้ ในบรรยากาศทั่วไป โดยสามารถพบได้ทั้งภายนอกอาคารและภายในอาคาร โดยภายนอกอาคารพบได้จากการเผาไหม้ทางการเกษตร การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของเครื่องยนต์ดีเซลทั้งในยานพาหนะและอุตสาหกรรม ในอาคารอาจเกิดจากการทำอาหารที่มีการเผาไหม้ เมื่อสัมผัสฝุ่น PM 2.5 อย่างต่อเนื่องในปริมาณที่มาก อาจส่งผลกระทบสะสมต่อสุขภาพทั้งโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือดได้ มีผลต่อโรคระบบหัวใจได้

 **นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ช่วงนี้เป็นช่วงที่ฝุ่น PM 2.5 มีปริมาณมาก เราควรรู้จักวิธีการบรรเทาอาการที่เกิดจากPM 2.5 หลายทาง เช่น 1. บรรเทาอาการไอ เจ็บคอควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นทั้งในบ้านและนอกบ้าน เลี่ยงอาหารรสจัด ของทอดของมัน และดื่มน้ำอุ่น น้ำขิงหรือน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง ควรทานผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะขามป้อม สมุนไพรที่มีฤทธิ์บรรเทาอาการไอ เช่น เหง้าขิง ดีปลี สับปะรด บ๊วย มะแว้งเครือ ยาอมแก้ไอ ยาอมมะแว้ง เพื่อเพิ่มความชุ่มคอ ควรกลั้วน้ำอุ่นผสมเกลือและนอนหลับให้เพียงพอ 2. บรรเทาอาการทางผิวหนัง ประชาชนที่มีโรคผิวหนังอยู่เดิมควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ใช้สบู่อ่อน ๆ ในการทำความสะอาดร่างกาย ทาครีมบำรุงให้ผิวชุ่มชื่นไม่ควรแกะ เกา ผิวหนัง เลี่ยงการออกนอกอาคาร ในบริเวณที่มีฝุ่นมลพิษปริมาณมาก ใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกาย ทานยาแก้แพ้ที่เป็นสารอิสตามีและยาทาสเตียรอยด์ภายใต้การดูแลของแพทย์ 3. บรรเทาอาการทางตา ควรใส่แว่นกันแดดกันฝุ่นและกันลมเมื่อออกจากบ้าน และกระพริบตาถี่ ๆ ช่วยให้เศษฝุ่นหลุดออก ไม่ควรขยี้ตาและใช้สำลีหรือของมีคมสัมผัสกับลูกตา หรือหยอดน้ำตาเทียมหรือน้ำยาล้างตาหรืออาจล้างตาโดยใช้น้ำเกลือหรือน้ำสะอาด

 **นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** กล่าวเพิ่มเติม โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ซึ่งเป็นสถาบันอาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม ถ้าเป็นกลุ่มที่มีอาการมาก ยังมีช่องทางพบแพทย์ โดยผ่าน การปรึกษาแพทย์ทางไกล ซึ่งแพทย์จะให้คำแนะนำปรึกษาโดยจะมีการ สั่งยาเพื่อรักษา และสั่งยาและส่งยาหรือให้รับยาที่บ้าน นอกจากนี้ถ้าจำเป็นต้องพบแพทย์ก็จะมีการนัดหมายให้พบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านให้อีกด้วย ในคลินิกมลพิษออนไลน์ยังมีคลิปวิดีโอและข้อมูลความรู้ให้อ่านเพิ่มเติมเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้ประชาชนสามารถอยู่กับฝุ่น PM 2.5 ได้อย่างปลอดภัยที่สุด โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ ขอเชิญ ดาวน์โหลด คลินิกมลพิษออนไลน์ โดยค้นหาใน google พิมพ์คำว่า www.pollutionclinic.com/home/front หรือ add เพื่อนในไลน์ที่ @854phcqn

 #โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี #กรมการแพทย์ #แนะแนวทางวิธีบรรเทาอาการจาก PM 2.5 ขอขอบคุณ

 25 มีนาคม 2568