

**PM2.5 กับดวงตาเด็ก**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชี้ฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือ ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อดวงตาของเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่มีความผิดปกติกับดวงตา เช่น เป็นภูมิแพ้ หรือภูมิแพ้ขึ้นตา อาจมีการระคายเคือง คันตา ตาแห้ง หรือรุนแรงถึงขั้นเยื่อบุตาอักเสบ กระจกตาอักเสบจากการสัมผัสฝุ่นละอองดังกล่าว**

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญที่ละเอียดอ่อนถูกกระทบได้ง่ายจากการสัมผัสโดยตรงกับฝุ่นมลภาวะในอากาศ โดยเด็กและผู้ใหญ่ในช่วงอายุ 20 - 40 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากที่สุดที่จะเกิดปัญหาทางตาจากมลภาวะทางอากาศ ทั้งนี้ จากสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือฝุ่น PM 2.5 อาจส่งผลให้ดวงตาเกิดการระคายเคือง แต่อาการผิดปกติเหล่านี้มักเป็นระยะเวลาสั้นๆ ไม่ส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงกับดวงตา ยกเว้นเด็กที่มีความผิดปกติกับดวงตา เช่น มีประวัติเดิมเป็นภูมิแพ้ ภูมิแพ้ขึ้นตา อาจทำให้มีอาการเคืองตาหรือตาแดงมากกว่าปกติ โดยจะมีการระคายเคืองเล็กน้อยจนถึงระคายเคืองมาก รู้สึกไม่สบายตาเรื้อรัง เช่น เคืองตา คันตา รู้สึกเหมือนมีอะไรอยู่ในตา ตาแห้ง เด็กอาจจะขยี้ตาบ่อยๆ กระพริบตาหรือขยิบตาถี่ๆ ตาแดงเป็นๆหายๆ หรือรุนแรงถึงขั้นเยื่อบุตาอักเสบ กระจกตาอักเสบ และกระจกตาถูกทำลายในระยะยาว ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นมลภาวะอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ส่วนภาวะตาแห้ง ถ้าเป็นในระยะเวลาต่อเนื่องนานๆ อาจทำให้เกิดการทำลายกระจกตาได้เช่นกัน และส่งผลต่อการมองเห็นในระยะยาว เช่น ตาพร่ามัวลง มีปัญหาเรื่องการมองเห็นสี เป็นต้น

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวว่า หากพบเด็กมีอาการแสบตาหรือเคืองตามาก โดยสันนิษฐานว่ามาจากฝุ่นละออง หรือฝุ่นควันต่างๆ ควรปฏิบัติดังนี้ 1.ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตาอาจเป็นน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือใช้น้ำเกลือล้างแผล โดยให้น้ำไหลผ่านดวงตาล้างเอาเศษฝุ่นออก 2.ถ้ามีน้ำตาเทียมสำหรับหยอดตา สามารถใช้ล้างบริเวณดวงตาได้ ซึ่งจะปลอดภัยกว่าการใช้น้ำยาล้างตาที่เป็นสารเคมี 3.ให้เด็กกระพริบตาถี่ๆ เพื่อช่วยให้ฝุ่นหลุดออกมาเร็วขึ้น หลีกเลี่ยงการขยี้ตา ไม่ควรใช้สำลีหรือของมีคมอื่นๆ มาสัมผัสลูกตาหรือคีบออก เพราะอาจทำให้ผิวกระจกตาถลอกได้ สำหรับการป้องกัน เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่ยากต่อการป้องกันการสัมผัสฝุ่นมลภาวะ ต่างจากจมูกหรือปากที่สามารถใส่หน้ากากอนามัยป้องกันได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงเด็กจากการอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควันหนาแน่น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านในช่วงปริมาณค่าฝุ่น PM 2.5 ตั้งแต่ระดับสีเขียว (26-37 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป และหากค่า PM 2.5 อยู่ในระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไปไม่ควรออกนอกบ้าน ผู้ปกครองสามารถติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้จากเว็บไซต์กรมอนามัย (www.anamai.moph.go.th) หรือ Application Air4Thai จากกรมควบคุมมลพิษ หากมีอาการระคายเคืองหรือแสบตาไม่ควรขยี้ตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดหรือใช้น้ำตาเทียมหยอดตา ให้เด็กสวมใส่แว่นกันแดด เพื่อป้องกันฝุ่นและลมเป็นประจำเมื่อออกจากบ้าน โดยเฉพาะเด็กที่มีโรคประจำตัวภูมิแพ้ หรือมีภูมิแพ้บริเวณดวงตา ควรสวมใส่แว่นตาชนิดมีขอบด้านบนและด้านข้าง เนื่องจากแว่นตาทั่วไปไม่สามารถป้องกันฝุ่นควันที่เข้าตาจากด้านข้างได้ สำหรับเด็กที่ใส่คอนแทคเลนส์ หากต้องอยู่ในที่มีฝุ่นควันเยอะควรใช้แว่นตาแทน เพราะการใส่คอนแทคเลนส์อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ดวงตาได้ นอกจากนี้ควรปลูกต้นไม้เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ ผู้ปกครองควรงดการเผาใบไม้ เผาขยะ และไม่ควรติดเครื่องยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน อย่างไรก็ตาม หากพบว่าเด็กมีอาการเหล่านี้ เช่น ตาแดงมาก ขี้ตาสีเขียวหรือสีเหลืองแสดงว่ามีการติดเชื้อ เจ็บหรือปวดตารุนแรง มีปัญหาการมองเห็น ตามัวลง เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน มองเห็นแสงกระจายเป็นรัศมีรอบๆ มีเลือดออกในตา ควรรีบมาพบจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเร่งด่วน

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี # PM2.5 ภัยร้ายใกล้ตัวเด็ก -ขอขอบคุณ-

10 กุมภาพันธ์ 2566