

จดหมายถึงบรรณาธิการ

ข้อแนะนำให้อยู่กับ PM 2.5 โดยปลอดภัย

FB สถาบันอาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม กรมการแพทย์

วันนี้อ่านข่าวฟุ้งข่าว ก็มีแต่เรื่อง PM 2.5 จริงๆ มีมาเกือบ 2 เดือนแล้ว แต่พอบ่นกันมากๆ รัฐบาลก็ออกมาตอบสนอง มีข่าวว่าตั้งแต่ต้นปีนี้ จนถึงเวลานี้ มีผู้ป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ ผื่นผิวหนัง ระบายเคื่องตา จมูก คอ จำนวน 1.3 ล้านคน และการขอให้หน่วยงานต่างๆ ประสานงานเพื่อแก้ไขปัญหา พอฟังข่าวสองเรื่องนี้แล้วก็รู้สึกหมดหวัง ทั้งเรื่องการบอกว่ามีผู้ป่วยจาก PM 2.5 เกือบ 1.3 ล้านคน มันมากนะ ปล่อยให้มากขนาดนี้ได้อย่างไร มีการตอบสนองอย่างไรบ้าง ตอนที่ผู้ป่วย 1 แสนคน ตอนที่สองแสนคน ตอนที่ห้าแสนคน ตอนที่หนึ่งล้านคน คำตอบคงเป็นเหมือนสองปีที่แล้ว คือเปิดศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินให้การรักษาพยาบาล ใ้กระทรวงรายงานจำนวนผู้ป่วย เหล่านี้เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เหมือนเทน้ำลงในบ่อใหญ่ คงไม่มีผลอะไร ผมว่านอกจากจะละลายปล่อยให้บานปลายแล้ว ยังทำให้เกิดความตระหนกอีกด้วย พออ่านข่าวแล้ว ก็ตกใจแทนประชาชน เพราะท่านจะใ้ระวังอย่างใกล้ชิด เราคงมีตัวเลขคนป่วยมากขึ้นแน่ๆ เพราะสัปดาห์นี้ก็ แสนกว่าคนแล้ว ผมยังไม่รู้ว่าใ้ระวังอย่างใกล้ชิดจะแก้ไขปัญหาสุขภาพประชาชนอย่างไร ท่านน่าจะแถลงว่าจำนวนผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเพิ่มขึ้นมากกว่า “สธ. เผย 15 จังหวัดค่าฝุ่น PM 2.5 สูงติดต่อกัน 3 วัน ตั้งแต่ต้นปีพบผู้ป่วยแล้ว 1.32 ล้านคน คาดสัปดาห์นี้ กทม.-ปริมณฑลแนวโน้มดีขึ้น” เพราะข้อมูลของกระทรวงคือจำนวนผู้ป่วยที่ใ้ระวังทุกโรคที่เพิ่มขึ้น คือใครเป็นช่วงนี้ถือว่าเกิดจาก PM 2.5 หหมด ส่วนเรื่องความร่วมมือก็เช่นกัน ประเทศไทยหน่วยงานกรมกอง บุรณาการกันไม่ได้หรอก ท่านก็อยู่ในราชการจนเกษียณ น่าจะรู้ เรื่องนี้ทำกันมาตั้งแต่ปี 2562 แล้ว เวลาประชุมพูดจากันจริงจิงซึ่งซึ่งแบบทหาร แต่พอออกจากห้องประชุมก็ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างแถลงเหมือนเดิม ผมเองในฐานะเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบในเรื่องการดูแลประชาชนที่ได้รับผลกระทบจาก PM 2.5 โดยดำเนินการต่อเนื่องมาตลอด 3 ปี ร่วมกับทีมงาน ตอนนี้อาจจะต้องเปลี่ยน mindset ประชาชนแล้ว ว่าคงไม่ต้องหลบ PM 2.5 เพราะมันมีอยู่ทุกที่ แต่ต้องอยู่กับมันอย่างมีสติ อยู่แบบไม่กลัว ผมคงไม่มาบอกข่าวร้าย หรือบอกวิธีแก้ไขที่ดูจะเป็นไปไม่ได้ ผมอยากให้พวกเราช่วยตัวเองครับ ตอนนี้อยู่ใครก็ช่วยประชาชนไม่ได้ นอกจากช่วยตัวเอง โดยเฉพาะรัฐบาลตอนปลายสมัย ไม่มีใครฟังใครแล้ว สิ่งที่ไม่ได้ ต้องพึ่งตนเอง

วิธีแก้ไขที่แนะนำคือ

1. การแก้ไขแบบปัจจุบัน

1.1 ตื่นเข้ามาต้องดูค่า AQI ถ้า load คลินิกมลพิษ online ก็จะมีเตือนให้เลยว่าที่เราอยู่มี PM 2.5 เท่าไร เป็นสีอะไร ต้องคิดว่า PM 2.5 ที่เกินค่ามาตรฐาน เป็นภัยต่อร่างกายเรา ยอมให้ไปสัมผัสฝุ่นจนเป็นเรื่องเคยชินไม่ได้ ค่าปกติที่เราใช้ตอนนี้คือ 50 เดือนมิถุนายนนี้จะลดเหลือ 37.5 แต่ถ้าเป็นขององค์การอนามัยโลกตอนนี้คือ 15 อันนี้ต่อ 24 ชั่วโมงนะครับ ค่า real time เห็นแล้วตกใจได้ แต่เราหายใจมันทั้งวัน ต้องไปเฉลี่ยเป็น 24 ชั่วโมง

1.2 ต้องคิดเสมอว่าเราอยู่ในกลุ่มใด เป็นกลุ่มแข็งแรงดี กลุ่มเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ ความดัน เบาหวาน อ้วน โรคหลอดเลือดสมอง เป็นผู้สูงอายุ คือแยกว่าเราอยู่ในสถานะใด กลุ่มแข็งแรง หรือกลุ่มเปราะบาง หาให้ได้ว่าเราอยู่กลุ่มใด ถ้าคิดว่าแข็งแรง ให้ถามตัวเองว่าแข็งแรงจริงไหม เคยไปตรวจร่างกายหรือไม่

1.3 งดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี งดได้เลยคืองดบุหรี่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าไม่จำเป็นให้งดเหล้าในช่วงนี้ เพราะทำให้ต้องออกนอกบ้าน และถอดหน้ากากสังสรรกันนานเกินเหตุ

1.4 ออกกำลังกาย ในช่วง PM 2.5 ไม่จำเป็นต้องงด แต่อย่าไปออกกำลังกายกลางแจ้ง ในขณะที่มี PM 2.5 การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยต่อสู้กับ PM 2.5 อาจจะต้องออกกำลังกายในบ้าน เดินไปมา ทำงานบ้าน จัดบ้าน ทั้งนี้ถ้าสามารถทำบ้านให้เป็นห้องปลอดฝุ่นได้ยิ่งดี

1.5 พยายามทำบ้านให้เป็นห้องปลอดฝุ่น หรือถ้ามีเงินก็ซื้อเครื่องฟอกอากาศ ให้คิดเสียว่าเครื่องฟอกอากาศตอนนี้มีคุณค่าต่อชีวิตมากกว่าโทรทัศน์หรือตู้เย็น ก็จะซื้อได้ด้วยความสบายใจ การทำบ้านให้มีห้องปลอดฝุ่นมีหลายวิธีที่ทำได้เลย เช่น ปิดประตู หน้าต่าง ปิดรอยรั่วได้ ประตู และขอบหน้าต่าง ติดแอร์แบบ Split type ก็ได้ จะได้หมุนวนแต่อากาศในบ้านไม่อัดอัดเกินไป จัดห้องให้สะอาด อย่ามีของให้ฝุ่นเข้าไปจับมาก อย่ากวาดบ้าน ใช้ไม้ถูพื้น หรือเครื่องดูดฝุ่นแทน อันนี้ทำได้เลย ถ้าจะให้ไม่ลำบาก ก็จัดเฉพาะห้องนอนให้เป็นห้องปลอดฝุ่นห้องเดียวก็ได้ เพราะเราใช้เวลาอยู่ในห้องนอนมาก

1.6 งดออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น การออกนอกบ้าน เราก็ไปหายใจ PM 2.5 นอกจากนั้น เรายังสร้าง PM 2.5 จากควันท่อไอเสียรถของเรา ถ้าจำเป็นเวลาเดินทางใส่หน้ากากชนิดกัน PM 2.5 ได้ ถ้าต้องทำงานกลางแจ้ง ให้ใส่หน้ากากตลอดเวลา

1.7 ถ้าเราเป็นโรคเรื้อรัง ถ้ารักชีวิต อย่าออกนอกบ้านถ้าไม่จำเป็น พยายามสังเกตอาการตัวเอง ต้องติดตั้ง clinic มลพิษ online ของ สถาบันอาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ ในโทรศัพท์ของเรา เพื่อขอคำปรึกษา

แพทย์เวลามีอาการผิดปกติ คนที่เป็นโรคปอดชั้นปานกลางถึงรุนแรงจะใส่หน้ากาก N95 หรือชนิด
แบบแน่นอื่นๆไม่ได้ เพราะจะมีคาร์บอนไดออกไซด์ถูกกักในหน้ากากด้วย ทำให้ยิ่งอึดอัด

1.8 สตรีมีครรภ์ ต้องระวัง ทั้งเริ่มตั้งครรภ์ ทารกอาจผิดปกติ หรือตั้งครรถ์นานแล้ว
ลูกคลอดออกมาเวลาโตขึ้น สมรรถภาพปอดจะไม่ดี

1.9 ทำตัวเองให้มีความรู้ที่ถูกต้อง อย่าเชื่อแหล่งข่าวที่ไม่มีที่มา ตอนนี้แหล่งความ
รู้มาตรฐานมาจากกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัย แพทย์ พยาบาล อย่าเชื่อ line ตรวจสอบ
ข่าวตลอด ถ้าสงสัยถามใน clinic มลพิษ online ได้ เมื่อมีความรู้ ก็จะไม่กลัว เพราะเรารู้ทันมัน
พยายามปฏิบัติตามอย่างถูกต้องด้วยตนเอง และนำไปแนะนำญาติพี่น้องเพื่อนฝูงได้

1.10 เลิกบ่น ตอนนั้นบ่นไปก็ทำอะไรไม่ได้ แข็งเข่าเขาก็ไม่เป็นไร ต้องยอมรับสภาพ
เรายังช่วยตัวเองได้ ถ้าเราไม่ช่วยตัวเองก่อนแล้วใครจะมาช่วยเรา จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
นอนหลับได้สบายขึ้น ไม่เกิดภาวะหายใจเร็ว ซึ่งจะยิ่งทำให้หายใจเอา PM 2.5 เข้าร่างกาย
มากขึ้น

การแก้ไขที่มีผลระยะยาว

มีสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ

1. มลพิษทางอากาศมีหลายตัว ไม่ใช่ PM 2.5 อันเดียว
2. มลพิษทางอากาศทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วเลวลงและแสดงอาการขึ้น
3. มลพิษทางอากาศเป็นผลให้มีโรคเรื้อรังในระยะยาวได้แก่ โรคทางเดินหัวใจ โรคหัวใจ
และหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งในมนุษย์ อันนี้เป็นความรู้ที่เชื่อถือได้แน่นอน
4. มลพิษทางอากาศยังทำให้เกิดโรคในสัตว์ทดลอง และมีรายงานในมนุษย์ เช่น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สมองเสื่อมชนิด Alzheimer's โรคพาร์กินสัน Autism ซึ่งต้องการ
ข้อมูลมายืนยันมากขึ้น

ที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ภาวะ PM 2.5 เป็นภาวะฉุกเฉิน มีผลต่อชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะ
ยาว ต้องมีมาตรการเร่งด่วน ทั้งการควบคุม กำจัด PM 2.5 และการป้องกันประชาชน ด้วย

สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ในเรื่องนี้คือ

1. มลพิษ เราไม่สามารถแก้ไขได้ แต่เราช่วยกันทำไม่ให้เกิดคนละนิดละหน่อยได้
2. ถ้าไม่อยากสูดดมมลพิษต้องย้ายบ้านออกจากเขตมลพิษ (เป็นการ elimination)
พูดจริง เพราะเป็นวิธีเดียว ตอนนี้ WHO กำหนดค่า PM 2.5 เฉลี่ยต่อวัน = 15 microgram/cubic
meter ซึ่งถ้าเกินนี้จะมีผลต่อสุขภาพ เลยคิดว่าในประเทศไทยมีที่ไหนที่ค่า PM 2.5 เท่านั้นบ้าง
ในอินเดีย มีวันที่ PM 2.5 ลงมาถึง 15 เพียงสามวันในปี 2022

3. ในบางพื้นที่ แม้ปิดบ้านแล้ว ก็ยังวัด PM 2.5 ได้สูงกว่าค่ามาตรฐาน เพราะภายนอกสูงมากจริงๆ

สิ่งที่ต้องนึกถึง

1. ตอนนี้อย่างงี้ยังไม่มีการวิจัยว่า โรคนี้ โรคนี้เกิดจาก PM 2.5 โดยตรง มีแต่งงานวิจัยว่า PM 2.5 attribute คือมีส่วนร่วมให้เป็นมากขึ้น หรือในช่วงที่ PM 2.5 สูงก็มีโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงเพิ่มมากขึ้น ที่สามารถพิสูจน์ได้คือในสัตว์ทดลองและในหลอดทดลอง เท่าที่ผมค้นดู มีรายงานเพียงรายเดียว เพื่อป้องกัน

2. รายงานในประเทศไทย เป็นรายงานหมาแข่ง คือในช่วง PM 2.5 สูง จะคิดว่าโรคที่กำหนดไว้ นั้นถ้าเกิดจาก PM 2.5 ทั้งหมด ซึ่งรายงานแบบนี้มีประโยชน์ตรงทำให้ตื่นตัว และมีการแก้ไข ตอนนี่กลไกแก้ไขมี แต่มันไม่เดิน ขาดความร่วมมือประสานงาน การรายงานจึงทำให้เกิดความตื่นตระหนก ต้องมีมาตรการอะไรตามออกมาเพื่อแก้ไข ผมว่าในเรื่องระบาดวิทยาสอนเราไว้ว่าให้สื่อสารกับประชาชน การสื่อสารที่ดีต้องไม่ทำให้ตื่นตระหนก แต่ให้สื่อสารวิธีปฏิบัติตัว และแก้ไขมากกว่า

สิ่งที่เป็นความจริง

1. สิ่งที่เราควบคุมได้ คือตัวเราเอง กิจกรรมของเรา ในระยะยาวถ้าร่างกายแข็งแรง สุขภาพปกติ เราจะป่วยด้วย PM 2.5 น้อยลง คือมันไม่รู้จะไปกระตุ้นโรคอะไรของเราเพราะเราแข็งแรง มันจะทำให้เกิดโรคก็ยากขึ้น เพราะร่างกายเราแข็งแรง สิ่งที่เราทำได้ ออกกำลังกาย อย่านั่งอ้วน มีสุขภาพกายและจิตที่ดี กินอาหารถูกสุขลักษณะ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ มี work-life balance ตรวจสอบสุขภาพของเราอย่างสม่ำเสมอ เราทำสิ่งนี้ได้ด้วยตัวเอง และเป็นสิ่งที่เราซื้อหามาไม่ได้ด้วย

2. พยายามอยู่กับ PM 2.5 ให้ปลอดภัย และไม่ตื่นกลัวจนเกินไป ป้องกันตัวเอง เช่น ทำห้องปลอดฝุ่น ซื้อเครื่องฟอกอากาศ พยายามทำกิจกรรมนอกบ้านให้น้อยลง ใส่หน้ากากชนิด N95 หรือชนิดแนบแน่นอื่นๆ ออกกำลังกายได้ แต่อย่าออกกำลังกายในช่วงที่มี PM 2.5 สูง ออกกำลังกายในบ้าน

ขอให้พวกเราอยู่กับ PM 2.5 อย่างมีความสุขครับ