

# โรงพยาบาลสุขุมวิท แนะนำทางป้องกันฝุ่นละออง ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน



ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนนั้น เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมของมนุษย์ ซึ่งชนจุมุกของเราไม่สามารถกรองได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ จัดอยู่ในกลุ่มของสารก่อมะเร็ง อีกทั้งยังเป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยความที่เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กทำให้สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดได้ มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย เช่น

- โรคในระบบทางเดินหายใจ และโรคปอดต่างๆ
- โรคหัวใจ เพราะฝุ่นสามารถซึมผ่านจากเนื้อเยื่อปอดเข้าสู่กระแสเลือดได้
- โรคมะเร็ง
- ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานาน
- ทำให้หลอดลมอักเสบ
- มีอาการหอบหืด

วิธีป้องกันด้วยการสวมหน้ากากมาตรฐาน N95 เมื่อต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง ขณะเดินทางไปทำ งาน หรือไปยังสถานที่ที่มีฝุ่นหนาแน่น หน้ากากมาตรฐาน N95 เป็นหน้ากากที่ป้องกันฝุ่นขนาด 0.3 ไมครอน ซึ่งสามารถป้องกันและกรองฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนได้อย่างน้อย 95% หากเป็นหน้ากากอนามัยทั่วไปจะป้องกันได้เพียงฝุ่นขนาด 3 ไมครอน ไม่สามารถป้องกันฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนได้ หน้ากากมาตรฐาน N95 หาซื้อได้ตามร้านขายยาและห้างสรรพสินค้าทั่วไป

หากเกิดมีอาการแสบคอ แน่นหน้าอก หายใจขัด หรือหากมีอาการผิดปกติควรรีบมาพบแพทย์  
ปรึกษาปัญหาโรคในระบบทางเดินหายใจได้ที่ ศูนย์อายุรกรรม ชั้น 1B โรงพยาบาลสุขุมวิท  
โทร : 02-391-0011 ต่อ 225, 226, 227 หรือ Website : [www.sukumvithospital.com](http://www.sukumvithospital.com)