

“Home Pollution” มลภาวะในบ้าน ป้องกันได้ด้วย

ตัวเรา

สภาพอากาศที่แปรปรวนเต็มไปด้วยมลภาวะ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่มีทั้งฝุ่นจากการก่อสร้าง คาร์บอนจากยานพาหนะ เมื่อเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย หลายๆ คนอาจจะมองว่ามลภาวะดังกล่าวมีเฉพาะนอกบ้านเท่านั้น แต่ภายในบ้านที่ทุกคนอาศัยอยู่เป็นประจำ ยังเป็นมลภาวะใกล้ตัวที่มีความอันตรายอย่างที่เราคาดไม่ถึงเช่นกัน

ทั้งนี้ ในกิจกรรม Home Pollution มลภาวะใกล้ตัว ที่จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เพื่อส่งเสริมคนไทยให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี ปราศจากมลพิษ ได้เชิญ ผศ.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ ผู้อำนวยการหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ได้แนะนำวิธีการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากมลพิษใกล้ตัวที่เราคาดไม่ถึง ผศ.นพ.มาศ ไม้ประเสริฐ ผู้อำนวยการหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กล่าวว่า หลายคนคิดว่ามลพิษ หรือมลภาวะจะมีเพียงแต่ภายนอกบ้านเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถึงแม้มลพิษนอกบ้านจะมีมากกว่าในบ้านหลายเท่า แต่อย่าลืมว่าทุกคนใช้เวลาอยู่ในบ้านมากกว่านอกบ้าน ดังนั้นถ้ามลพิษในบ้านเกิดขึ้น ตัวเรานั้นมีโอกาสได้รับมลพิษมากถึง 10 เท่า เพราะทุกคนใช้ระยะเวลาในการอยู่บ้านมากกว่า ซึ่งส่วนใหญ่จะพบว่ามลพิษเกิดจากการใช้สารเคมีในการเฟอร์นิเจอร์ เครื่องสำอางค์ หรือสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ผลิตขึ้น และหากใช้ไม่ถูกวิธี อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งแบบเฉียบพลันและในระยะยาวได้

สำหรับสารเคมียอดนิยมที่หลายคนอาจจะไม่รู้ ซึ่งแฝงมากับพฤติกรรมที่เคยชินกับเครื่องใช้ หรือผลิตภัณฑ์บางอย่างในชีวิตประจำวัน นั้น มีสารเคมีหลักๆ ที่สำคัญ อยู่ 5 ประเภท เริ่มด้วย 1.สารฟอร์มาลดีไฮด์ สามารถพบได้ในปลา กุ้ง หรือหอย เนื่องจากพ่อค้าใช้ผสมในอาหารเพื่อคงความสด นอกจากนี้ยังพบได้ในเฟอร์นิเจอร์จำพวกไม้ ซึ่งเป็นแหล่งฟอร์มาลดีไฮด์ใหญ่ที่สุดภายในบ้าน เพราะร้านจะนิยมใส่เพื่อไม่ให้ปลวกกิน ซึ่งสารนี้เป็นสาเหตุของอาการระคายเคืองตา แสบจมูก และเกิดผื่นแดง แต่สารนี้สามารถระเหยออกไปได้ ซึ่งต้องตั้งทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพื่อให้สารเคมีนั้นระเหยออกไปจนหมด ดังนั้น ควรเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำมาจาก ไม้เก่า และหนังแท้ เป็นต้น

2.สารประกอบที่มีคอลลีน มักพบในพลาสติก เรซิน สารที่ละลายลายของมัน และพบมากในยาฆ่าแมลง ซึ่งสารเหล่านี้มักเจือปนมากับผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะส่วนที่ติดมัน ซึ่งเราอาจได้รับสารพิษกลุ่มนี้โดยการรับประทานอาหาร การหายใจดมฟุ้งฆ่าแมลง ทำให้ตกค้างสะสมอยู่ในร่างกาย และเมื่อสารพิษสะสมเป็นเวลานานก็จะทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งได้ในที่สุด ดังนั้นควรเลือกซื้อผักที่สด ปลอดภัยจากสารพิษ และควรล้างทำความสะอาดผักผลไม้ก่อนนำมาประกอบอาหาร

3. สารเพนตะคลอโรฟินอล หรือ PCP เป็นสารฆ่าเชื้อรา ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร่างกายไม่สามารถขจัดออกจากร่างกายได้ จะพบในผลิตภัณฑ์เคลือบเนื้อไม้ ซึ่งเมื่อร่างกายได้รับสารเหล่านี้ในช่วงสั้นๆ ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นคัน มีเหงื่อออกในปริมาณมาก มีปัญหาของระบบทางเดินหายใจ และสารเหล่านี้สามารถทำลาย ตับ ปอด ผิวหนัง เม็ดเลือด เป็นต้น ควรเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำมาจากไม้เก่า และหนังแท้
 4. สารโทลูอีน เป็นสารทำลายที่ใช้กันมากในอุตสาหกรรมสี กาว เรซิน ทินเนอร์ และสารทำความสะอาด หากโทลูอีนเข้าสู่ร่างกายแล้ว โทลูอีนจะเป็นสารทำลายที่เสพติด เมื่อสูดดมในปริมาณสูงจะทำให้เกิดอาการสั่น มีความผิดปกติในความจำ และถ้าติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้ความจำเสื่อม ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ สับสน กระวนกระวาย และสมองถูกทำลาย ดังนั้น เมื่อใช้กาว หรือทินเนอร์เสร็จแล้ว ควรเก็บในภาชนะปิดสนิท จัดเก็บในบริเวณที่แห้ง เย็น มีการระบายอากาศที่ดี และควรเก็บให้ห่างจากแหล่งความร้อน แสงแดด เปลวไฟ
 5. สารฉนวนการความร้อน จะพบได้ในการมุงหลังคาบ้าน หรือผนังกันความร้อน ซึ่งสารเหล่านี้จะมีส่วนผสมของสาร PVC และแร่ใยหิน เมื่อสูดดมเข้าไปจำนวนมาก จะส่งผลกับปอด ทำให้เป็นถุงลม หรือปอดโป่งพอง และหลอดลมอักเสบ ซึ่งหลีกเลี่ยงได้ โดยการใช้วัสดุอื่น ๆ เช่น หินอ่อน หรือปูนเปลือย ในการตกแต่งบ้าน
- “สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวของเรานั้นเป็นแหล่งสะสมของมลพิษ ฉะนั้นทุกคนควรพิถีพิถันในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ หรือสิ่งของต่าง ๆ เพราะหากดูผิวเผินแล้วไม่น่าจะเป็นอะไร แต่ความจริงเมื่อเราอยู่กับสิ่งนั้นทุก ๆ วัน จากการสูดดม หรือสัมผัส แลเมื่อนานไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ อยาคน้อยหากรู้เท่าทัน มีการหลีกเลี่ยง หรือป้องกัน ก็จะช่วยต่อสุขภาพของตัวเอง รวมถึงคนที่เรารักที่อยู่ในบ้านเรือนของเรานั้นเอง” ผศ.นพ.มาศ กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้สนใจ กิจกรรมดีๆ แบบนี้ สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่น ๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270