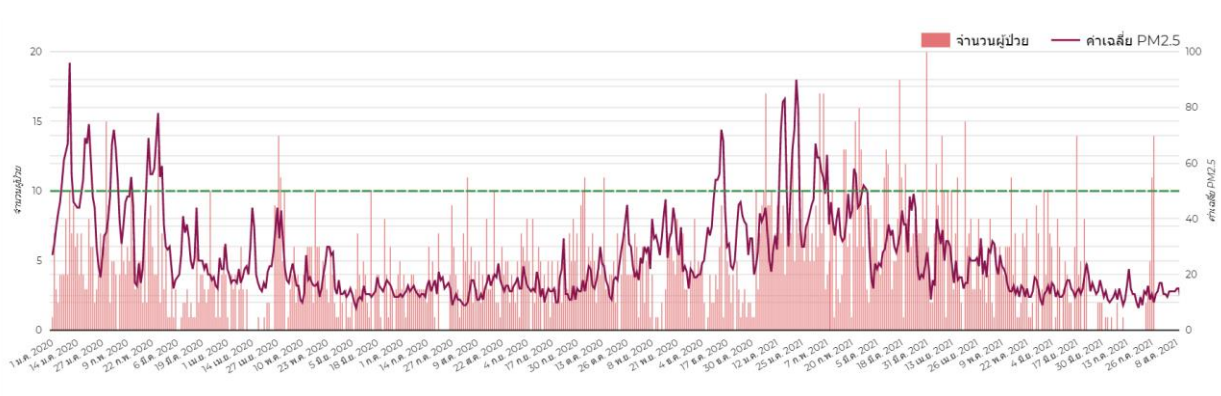


### สถานการณ์การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษอากาศ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กลุ่มพัฒนาระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาโรคไม่ติดต่อ  
กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

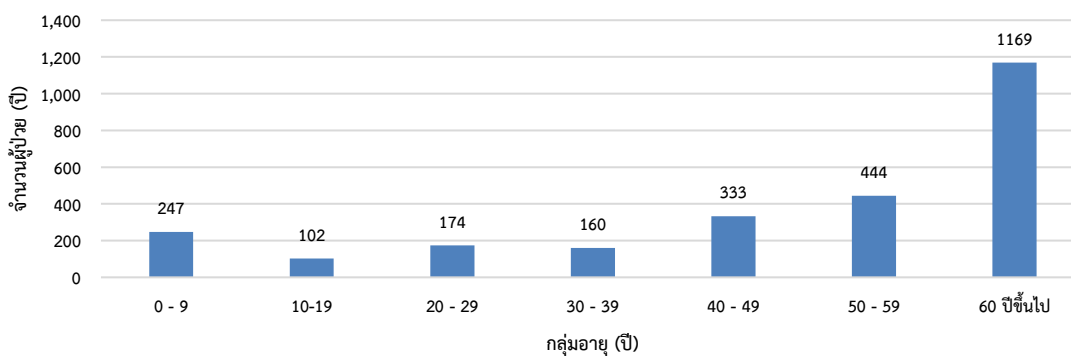
สถานการณ์การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษอากาศฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑลระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2563–26 ตุลาคม 2564 พบว่า จำนวนผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจและหัวใจและหลอดเลือด มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในช่วงที่ปริมาณความเข้มข้นของมลพิษอากาศและฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน สูงขึ้นเช่นกัน (รูปที่ 1) โดยช่วงที่มีวิกฤติฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ที่มีค่าเกินมาตรฐาน (50 มคก./ลบ.ม) จะอยู่ในช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายน–มีนาคม ของปีถัดไป โดยช่วงที่มีการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ ระหว่างปี 2563 ถึง 2564 มีค่าเฉลี่ยฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน มีค่าสูงสุด เท่ากับ 62  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  และ 61  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยช่วงวิกฤติระหว่างเดือนพฤศจิกายน–มีนาคม พ.ศ. 2563–2564 เท่ากับ 46  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  (ต่ำสุด = 7 สูงสุด 61  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )



รูปที่ 1 แสดงแนวโน้มผู้ป่วยโรคที่เฝ้าระวังในภาพรวม เทียบกับค่าเฉลี่ยฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub> เฉลี่ย 24 ชั่วโมง) ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล พ.ศ. 2563–2564

เมื่อพิจารณาผู้ป่วยตามการวินิจฉัยโรคจากรายงานของโรงพยาบาลเครือข่ายเฝ้าระวัง พบว่า ในช่วงที่มีปัญหาหมอกพิษอากาศและฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (พฤศจิกายน 2563–มีนาคม 2564) มีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาจำนวน 2,631 ราย ได้แก่ โรคหอบหืด จำนวน 970 ราย (ร้อยละ 36.87) โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 912 ราย (34.66) โรคระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ 730 ราย (27.75) และโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

19 ราย (0.72) มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในแผนกฉุกเฉิน 1,664 ราย (ร้อยละ 63.20) และแผนกผู้ป่วยนอก 967 ราย (ร้อยละ 36.80) อัตราส่วนของเพศชายต่อหญิง เท่ากับ 1:0.75 จากการแบ่งกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุระหว่าง 60 ปี ขึ้นไป มีการเจ็บป่วยสูงสุด ร้อยละ 44.43 (รูปที่ 2) โดยผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลเป็นผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อน เช่น โรคหอบหืด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ คิดเป็นร้อยละ 52.83 และกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 47.17 ที่มีอาการป่วยในวันที่มีค่าเฉลี่ยฝุ่นละออง ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน สูงขึ้น



**รูปที่ 2** จำนวนผู้ป่วยโรค (Asthma, COPD, ACS) ที่รายงานในระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ จากมลพิษทางอากาศและฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน จำแนกตามกลุ่มอายุ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2563–26 ตุลาคม 2564

จากสถานการณ์การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน พ.ศ. 2563–2564 เมื่อพิจารณาในภาพรวมของการเกิดโรคเทียบกับค่าเฉลี่ยของปริมาณฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน พบว่า มีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกันและการรายงานผู้ป่วยจะเพิ่มมากขึ้นในช่วงที่มีวิกฤตมลพิษทางอากาศและฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ระหว่างปลายเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคมปีถัดไป ดังนั้นจึงควรมีการเฝ้าระวัง ติดตามสถานการณ์มลพิษทางอากาศและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว พร้อมทั้งสื่อสาร และประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือนประชาชนในช่วงภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง

### คำแนะนำสำหรับประชาชนเพื่อการดูแลสุขภาพจากผลกระทบฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>)

ระดับ PM <sub>2.5</sub>	ประชาชน	เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว
38-50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน/วิ่ง</li> <li>- ฝึกระวังสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นหากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อยหายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน/วิ่ง ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันละอองขนาดเล็ก</li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรฝึกระวังอาการผิดปกติหากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อยหายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>
51-90 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมนอกบ้าน และการออกกำลังกายกลางแจ้งหากจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก และเปลี่ยนมาออกกำลังกายในที่ที่ไม่มีฝุ่นละออง</li> <li>- ฝึกระวังหรือสังเกตอาการผิดปกติหากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อยหายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้านและการออกกำลังกายกลางแจ้งถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก</li> <li>- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อยหายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น</li> </ul>
91 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดหรืองดการทำกิจกรรมนอกบ้านหากจำเป็นต้องสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก</li> <li>- งดการออกกำลังกายกลางแจ้งให้เปลี่ยนมาออกกำลังกายในที่ที่ไม่มีฝุ่นละออง</li> <li>- หากมีอาการผิดปกติหากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- งดออกนอกบ้านและออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>- อยู่ในอาคารถ้าต้องออกข้างนอกให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง</li> <li>- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นอย่างน้อย 5 วัน</li> </ul>

อ้างอิง : คู่มือการฝึกระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษอากาศฝุ่นละอองขนาดเล็กในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค