

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพเสริมสร้างมาตรการ เฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1



วันที่ 12 มีนาคม 2568

ณ ห้องประชุมชั้น 2 องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

โดยกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

รายงานสรุปผล

**การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพเสริมสร้าง
มาตรการเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ครั้งที่ 1**

วันที่ 12 มีนาคม 2568

**ณ ห้องประชุมชั้น 2 องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ อำเภอ
เมือง จังหวัดขอนแก่น**

จัดทำโดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

สารบัญ

Contents

ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
รูปแบบการอบรม	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	1
“ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM _{2.5} และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ”	3
“บรรยาย เรื่อง ฝุ่นจิว...เสี่ยงได้”	4
1. รู้จัก PM _{2.5}	4
2. ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM _{2.5}	6
3. การติดตามสถานการณ์ PM _{2.5}	7
4. การดูแลสุขภาพตนเอง.....	10
5. จัดบ้านให้ปลอดฝุ่น	13
“บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ”	16
1. สถานการณ์ความร้อน.....	16
2. ช่องทางการติดตามสถานการณ์ความร้อน	17
3. ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน	18
4. การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ	20
5. การจัดหาแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ.....	22
การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จากฝุ่น PM _{2.5} และความร้อน	23
ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรม สุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5}	23
ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรม สุขภาพจากความร้อน	27
อภิปรายผลพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทาง อากาศสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1.....	31

ที่มาและความสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิและฤดูกาล สภาพภูมิอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด รวมถึงฝุ่นละอองขนาดเล็ก ($PM_{2.5}$) ไม่ได้เป็นปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือหรือกรุงเทพและปริมณฑลเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาในพื้นที่ภาคอีสาน โดยเฉพาะในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งจากข้อมูลการเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนพบว่า ปี 2567 มีดัชนีความร้อนสูงสุดอยู่ที่ 64.8 องศาเซลเซียส และอยู่ในระดับที่มีอันตรายต่อสุขภาพขึ้นไปจำนวน 68 วัน ซึ่งสภาพอากาศที่ร้อนจัดนั้นก่อให้เกิดการเจ็บป่วยแก่ผู้สูงอายุ เช่น เพลียแดด หรือเสียชีวิตจากโรคลมร้อนและฮีทสโตรก นอกจากนี้ สถานการณ์ $PM_{2.5}$ ปี 2567 ในพื้นที่ขอนแก่น พบว่า มีค่า $PM_{2.5}$ เกินมาตรฐานจำนวน 95 วัน และมีค่า $PM_{2.5}$ สูงสุด 71 มก./ลบ.ม. (ระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ) ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบตา ระบบผิวหนัง และยังเพิ่มความเสี่ยงของการเสียชีวิต

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ต้องได้รับการดูแล เนื่องจากมีสภาพร่างกายอ่อนแอกว่าประชาชนทั่วไป ทำให้เจ็บป่วยง่าย หรือกระตุ้นอาการเจ็บป่วยจากโรคประจำตัวที่มีอยู่ ซึ่งการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้จะเป็นการป้องกันและลดผลกระทบต่อสุขภาพ จึงต้องมีการพัฒนาศักยภาพความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นที่มาในการสร้างศักยภาพในครั้งนี้ เพื่อสร้างสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการอบรม

การบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ และทำแบบประเมิน

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- สามารถสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยจากความร้อนและฝุ่น $PM_{2.5}$ ให้กับผู้สูงอายุได้
- ผู้สูงอายุมีทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศ สามารถดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากความร้อนและฝุ่น $PM_{2.5}$

กำหนดการอบรม

เวลา 08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา 08.30 - 08.45 น.	พิธีเปิดการประชุม โดย นายสมหวัง ศรีวิเศษ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ รองผู้อำนวยการกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
เวลา 08.45 - 09.00 น.	ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM _{2.5} และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ โดย นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
เวลา 09.00 - 10.15 น.	บรรยาย เรื่อง ฝุ่นจิ๋ว...เลี้ยวได้ ● สถานการณ์ฝุ่นระดับพื้นที่ จังหวัดขอนแก่น ● การเข้าถึงสถานการณ์ฝุ่นและระดับค่าสีฝุ่น ● อาการและผลกระทบจาก PM_{2.5} ● การดูแลสุขภาพตนเองจากฝุ่น PM_{2.5} (สาธิตการใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น) ● การจัดบ้านให้ปลอดฝุ่น โดย นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
เวลา 10.15 - 11.30 น.	บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ● สถานการณ์ความร้อนระดับพื้นที่ จังหวัดขอนแก่น ● การเข้าถึงสถานการณ์ความร้อน ● อาการเสี่ยงจากความร้อน ● การดูแลป้องกันสุขภาพตนเองจากความร้อน (เช่น การแต่งกาย การดื่มน้ำ เป็นต้น) ● การจัดบ้านอย่างไรไม่ให้ร้อน โดย นางสาวปิยมาภรณ์ ดวงมนตรี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
เวลา 11.30 - 12.00 น.	ทำแบบประเมินความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5} และความร้อน สรุปและปิดการประชุม โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น



“ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM2.5 และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ”

โดย นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

สถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยและทั่วโลกกำลังเผชิญกับวิกฤต โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละออง PM_{2.5} หรือปัญหามลพิษทางอากาศและความร้อน (Extreme Heat) โดยมีมลพิษทางอากาศเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตอันดับ 2 ของประชากรทั่วโลก ในปี 2567 ไทยได้มีผู้ป่วยอันเนื่องมาจากมลพิษทางอากาศถึง 6 ล้านคน ซึ่งในนั้นเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ 1.2 ล้านคน นอกจากนี้ ความร้อน (Extreme Heat) ก็ถือเป็นภัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อประชาชน เมื่อโลกของเรากำลังเผชิญกับภาวะโลกร้อนหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยสถิติปี 2567 มีผู้ป่วยด้วยโรคจากความร้อน 287 คน และมีผู้เสียชีวิตจากความร้อน 63 ราย ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้คาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากสภาพอากาศร้อนจัดเพิ่มขึ้น 6,000 ราย ในปี 2593 และ 14,000 รายในปี 2623 ซึ่งปัญหาทั้งฝุ่นและความร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่สุด เนื่องจากมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย ภูมิคุ้มกันลดลงและมักมีโรคประจำตัวร่วมด้วย จึงมีโอกาสได้รับผลกระทบรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป

การอบรมครั้งนี้ ได้มีการให้ความรู้และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับภัยสุขภาพจากฝุ่น PM_{2.5} และความร้อน ตลอดจนการเสริมสร้างทักษะในการป้องกันตนเองสำหรับผู้สูงอายุ



เรื่องอะไรบ้างที่ผู้สูงอายุ อย่างเราต้องรู้

- 1** ฝุ่น PM2.5 และความร้อน
มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
- 2** การดูแลตนเองและจัดบ้านอย่างไร
ให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM2.5
- 3** การดูแลตนเองและจัดบ้านอย่างไร
ให้ปลอดภัยจาก ความร้อน



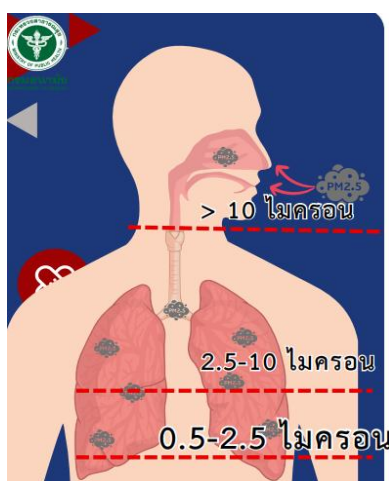


“บรรยาย เรื่อง ฝุ่นจิ๋ว...เลี้ยวได้”

โดย นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ กองประเมินผลกระทบ สุขภาพ

โลกในปัจจุบันเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งด้านเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของมนุษย์ สิ่งหนึ่งที่มักถูกมองข้ามแต่ส่งผลกระทบต่อนานของประชาชนอย่างยาวนาน คือ “ฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ $PM_{2.5}$ ” ซึ่งวันนี้เราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ $PM_{2.5}$ และวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้ปลอดภัยห่างไกลจากฝุ่นจิ๋ว ดังนี้

1. รู้จัก $PM_{2.5}$



$PM_{2.5}$ ย่อมาจาก Particulate Matter ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนซึ่งมีขนาดเล็กมาก จนมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า สามารถลอยอยู่ในอากาศได้นานและมักมีสารมลพิษ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว ปรอท สารก่อมะเร็ง เกาะมากับ $PM_{2.5}$ ซึ่งเมื่อเราหายใจเข้าไป ฝุ่นจิ๋วนี้จะสามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง ลงลึกไปถึงปอดและเข้าสู่กระแสเลือดส่งผลกระทบต่อหัวใจ สมอง และระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น หอบหืด หัวใจ ความดันสูง ฯลฯ

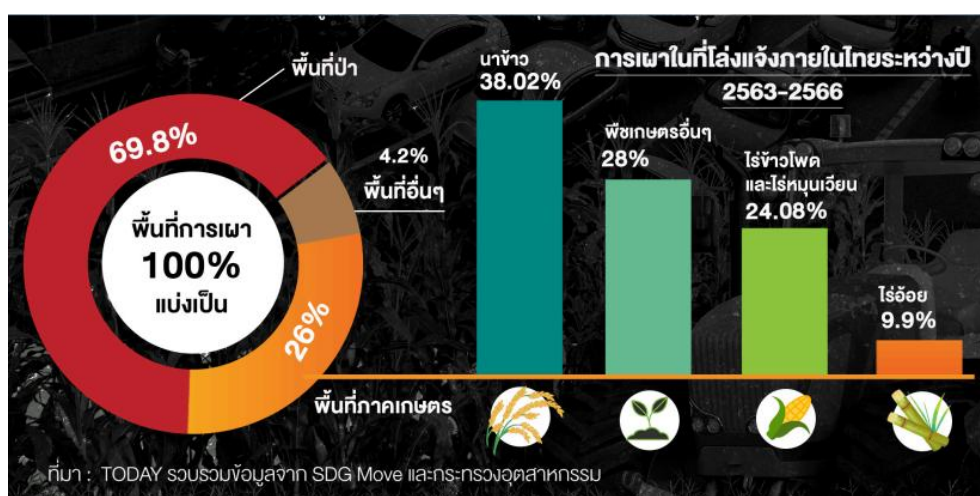
- แหล่งกำเนิด $PM_{2.5}$

$PM_{2.5}$ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากกิจกรรมที่มนุษย์ทำ เช่น การเผาเพื่อการเกษตร การจราจรที่ติดขัด ในเขตเมือง โรงงานอุตสาหกรรม การก่อสร้าง หรือการประกอบอาหาร ปิ้งย่างต่าง ๆ



ฝุ่น $PM_{2.5}$ ได้กลายเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่สำคัญที่สุดของประเทศไทย ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา โดยมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับชุมชนเมืองและพื้นที่ชนบท ซึ่งแหล่งกำเนิดของฝุ่น $PM_{2.5}$ มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม และกิจกรรมของประชาชน ในแต่ละภูมิภาค ดังนี้

- 1) **พื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล** แหล่งกำเนิดหลักมาจากการจราจร คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือ ภาคอุตสาหกรรมและการก่อสร้างร้อยละ 30 และการเผาในที่โล่งร้อยละ 10
- 2) **พื้นที่ภาคเหนือ** ฝุ่น $PM_{2.5}$ เกิดจากการเผาในที่ป่า เนื่องจากการหาของป่าเพื่อดำรงชีพคิดเป็นประมาณร้อยละ 70 และอีกร้อยละ 30 เกิดจากการจราจรและกิจกรรมอื่น ๆ ปัญหาในภาคเหนือจะมีความรุนแรงในช่วงฤดูแล้ง (มกราคม-เมษายน) โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีภูเขาล้อมรอบ ทำให้ฝุ่นสะสมอยู่ในอากาศได้นาน
- 3) **พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** ร้อยละ 70 ของแหล่งกำเนิด $PM_{2.5}$ ในภาคอีสานมาจากการเผาในพื้นที่เกษตร เช่น ไร่อ้อย ไร่ข้าวโพด ส่วนอีกร้อยละ 30 มาจากการจราจรและการเผาป่า



จากภาพจะเห็นได้ว่าการเผาในที่โล่งแจ้งในไทยระหว่างปี 2563-2566 ส่วนใหญ่จะมาจากการเผาป่าร้อยละ 69.8 รองลงมาในพื้นที่ภาคเกษตรร้อยละ 26 ซึ่งในภาคอีสานการเผาพื้นที่เกษตรจะมี

สัดส่วนมากที่สุด โดยพืชที่มีการเผาสูงสุดได้แก่นาข้าว ร้อยละ 38.02 รองลงมาเป็นพืชเกษตรอื่น ๆ ร้อยละ 28 ไร่ข้าวโพดร้อยละ 24.08 และไร่อ้อยร้อยละ 9.9 ตามลำดับ

2. ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{2.5}

แม้ PM_{2.5} จะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแบบเฉียบพลัน ต้องใช้เวลาสะสมนับสิบปีถึงจะแสดงผล แต่มันสามารถผ่านการกรองของขนจมูกและเข้าสู่ชั้นในปอดได้ และยังทำหน้าที่เป็นตัวกลางพาสารอื่นๆ เข้าสู่ปอด เช่น สารก่อมะเร็ง สารโลหะหนัก เป็นต้น ดังนั้น เมื่อ PM_{2.5} เข้าสู่ร่างกายจะเล็ดลอดผ่านผนังถุงลมเข้าเส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกาย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆ ตามมา

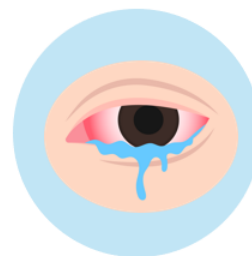
● ผลกระทบระยะสั้น



ไอ จาม แสบจมูก แสบคอ
คัดจมูก เลือดกำเดาไหล

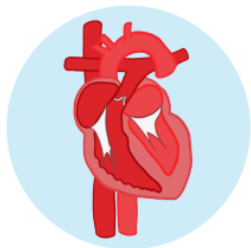


ผื่นคัน
ระคายเคืองผิวหนัง



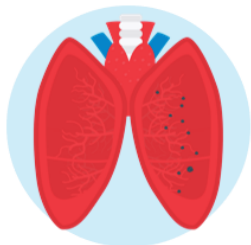
ตาแดง แสบตา
ระคายเคืองตา

● ผลกระทบระยะยาว



ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง หายใจถี่ และอาจเพิ่มความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันผิดจังหวะ เสี่ยงต่อภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน/หัวใจวาย และภาวะหลอดเลือดสมองตีบ

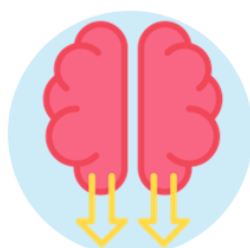


ระบบทางเดินหายใจ

โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหืด โรคหลอดเลือดสมองอาจมีอาการรุนแรงขึ้น มะเร็งปอด



เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น



เสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมมากขึ้น

3. การติดตามสถานการณ์ PM_{2.5}

การติดตามสถานการณ์ PM_{2.5} โดยเฉพาะช่วงฝุ่นสูง มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้เราประเมินความเสี่ยงและสามารถรับมือกับ PM_{2.5} ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถทำได้ผ่านหลายช่องทาง เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันตนเองจาก PM_{2.5}



ภาพเหล่านี้เป็นภาพข่าวที่ใช้สื่อสารแจ้งเตือนสถานการณ์ PM_{2.5} ส่วนใหญ่เราจะเห็นได้จากหน้าจอโทรทัศน์ หรือสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งวันนี้เราจะมาเรียนรู้สัญลักษณ์และความหมายของสีที่ใช้แจ้งเตือน เพื่อให้เรามีความรู้และทันต่อสถานการณ์ฝุ่น

โดยสีต่าง ๆ ที่เราเห็นจะบ่งบอกระดับค่าฝุ่น PM_{2.5} เป็นค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ซึ่งจะมีด้วยกัน 5 ระดับสี ได้แก่ สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง และแต่ละสีจะมีคำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุที่ต่างกัน ดังนี้

- ตารางคำแนะนำในการปฏิบัติของผู้สูงอายุตามระดับความเสี่ยง

ความเข้มข้น PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.) และ ระดับความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ*
 0 – 15.0 ดีมาก	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
 15.1 – 25.0 ดี	• เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง • ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
 25.1 – 37.5 ปานกลาง	• ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ • ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
 37.6 – 75.0 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	• จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ • ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยา อุปกรณ์ที่จำเป็นและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด • อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่น โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น • ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองภายในบ้าน

ความเข้มข้น PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.) และ ระดับความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ*
 75.1 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	● งดทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง ● ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ● ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยา อุปกรณ์ที่จำเป็นและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ● อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่น โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น ● ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองภายในบ้าน

ช่องทางในการติดตามสถานการณ์ฝุ่น

- ช่องทางโทรศัพท์หรือสื่อออนไลน์ เช่น Page facebook ของกรมควบคุมมลพิษ
- สอบถามผู้รู้ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข บุตรหลาน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น
- บอร์ดประชาสัมพันธ์ หรือเสียงตามสาย
- แอปพลิเคชัน เช่น Air4Thia หรือ LifeDee



ความแตกต่างระหว่าง PM2.5 กับ AQI

- ดัชนีคุณภาพอากาศ หรือ Air Quality Index คือ ตัวเลขที่บ่งบอกถึงคุณภาพอากาศในขณะนั้น โดยคำนวณจากค่าความเข้มข้นของสารมลพิษต่าง ๆ ได้แก่ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 10 ไมครอน (PM₁₀) ก๊าซโอโซน (O₃) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂) ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) ซึ่งจะไม่มีหน่วย
- ค่าฝุ่น PM_{2.5} คือ ตัวเลขที่บอกความเข้มข้นของการปล่อยฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอนในบรรยากาศ มีหน่วยเป็นไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มคก./ลบ.ม.)

เทียบเกณฑ์วัดคุณภาพอากาศ

AQI	ฝุ่น PM 2.5 (มค.ก./ลบม.)	ระดับคุณภาพอากาศ
0 - 25	0 - 15	ดีมาก
26 - 50	15.1 - 25.0	ดี
51 - 100	25.1 - 37.5	ปานกลาง
101 - 200	37.6 - 75.0	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
201 ขึ้นไป	75.1 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ที่มา : กรมอนามัย, กรมควบคุมมลพิษ, รายงานเรียนรู้ อยู่กับฝุ่น PM 2.5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DigitalMedia
Thai PBS

4. การดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยมีแนวทาง ดังนี้



- 1 ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศทั้ง อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ใกล้เคียง ข่าวทางโทรศัพท์ วิทยุ หรือแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือ [LifeDee](#)



- 2 หลีกเลียงพื้นที่เสี่ยงที่มีค่า $PM_{2.5}$ สูง หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น แต่ต้องใส่ให้ถูกวิธี



- 3 งดกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เปลี่ยนมาออกกำลังกายในบ้านแทน



- 4 สังเกตอาการผิดปกติ ในช่วงที่ $PM_{2.5}$ สูง หากมีอาการ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ เจ็บหน้าอก เมื่อมีอาการผิดปกติ ให้รีบแจ้งญาติและไปพบแพทย์ทันที



- 5 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 8 – 10 แก้วต่อวัน



- 6 เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม สำรองอย่างน้อย 5 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์



- 7 ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น ไม่จุดธูป/เทียน ไม่สูบบุหรี่ ไม่เผาขยะหรือวัสดุทุกชนิด ไม่ใช้ฟืน หรือถ่านประกอบอาหารในบ้าน



- 8 ทำความสะอาดบ้านให้ปลอดฝุ่นอยู่เสมอ โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด ถู แทนการปัดกวาด

- ประเภทของหน้ากากป้องกันฝุ่น

- หน้ากากอนามัย (Surgical masks)

สามารถกรอง $PM_{2.5}$ ได้ 70% รวมทั้งป้องกันเชื้อโรคหรืออนุภาคขนาดเล็กได้ถึง 5 ไมครอน





๑ หน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน ได้ 95% แต่
ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว / ผู้สูงอายุติดเตียงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้งาน
และหากมีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หอบ ให้รีบถอดทันที

• วิธีการใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น



ล้างมือให้สะอาด
ด้วยสบู่และน้ำ



หันด้านที่มีสี หรือ บานพับ
คว่ำไว้ด้านนอก



ให้ขอบที่มีแถบคาด
อยู่ด้านบน



ดึงสายรัดทั้งสองข้าง
คล้องหู



กดแถบคาด
ให้แนบสันจมูก



ดึงหน้ากาก
ให้คลุมถึงใต้คาง

ข้อแนะนำการใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น

- ห้ามใส่หน้ากากขณะออกกำลังกาย เพราะทำให้ร่างกายต้องหายใจแรงและเร็วขึ้น อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต
- ห้ามใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น และห้ามซักหรือนำมาใช้ใหม่
- หากสวมหน้ากากแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่อยลำ ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก

5. จัดบ้านให้ปลอดฝุ่น

แม้ผู้คนส่วนใหญ่มักเชื่อว่าอยู่ในบ้านปลอดภัยจากฝุ่น แต่ความจริงแล้วภายในบ้านของเรากลับมีแหล่งสะสมฝุ่นละอองขนาดเล็กอยู่หลายจุด โดยที่เราอาจไม่ทันสังเกต โดยเฉพาะในบ้านที่มีผู้อยู่อาศัยหลายคน มีของใช้จำนวนมาก หรือมีพฤติกรรมที่ทำให้ฝุ่น เช่น การจุดธูป สูดบุหรี่ หรือการปิ้งย่างอาหารในบ้าน

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาอยู่ในบ้านมากกว่ากลุ่มวัยอื่น การสัมผัสฝุ่นที่สะสมในบ้านเป็นเวลานาน จึงสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย เช่น หอบหืดกำเริบ ไอเรื้อรัง ระบายเคืองตา หรือแม้กระทั่งอาการอ่อนเพลียจากอากาศไม่ถ่ายเท



จากภาพจะเห็นว่าจุดเสี่ยงในบ้านที่เรามักมองข้ามและเป็นแหล่งสะสมฝุ่น เช่น แผ่นกรองของเครื่องปรับอากาศและพัดลมที่ไม่ได้ทำความสะอาดเป็นเวลานาน พรม ผ้าปูโต๊ะ หรือของตกแต่งที่สะสมฝุ่นควันจากอาหารปิ้งย่าง บุหรี่ หรือธูปเทียนที่ลอยอยู่ในอากาศภายในบ้าน เป็นต้น

การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดฝุ่นเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันโรคทางเดินหายใจ และอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการสูดฝุ่นเข้าไป โดยเราสามารถจัดบ้านของเราให้ปลอดฝุ่นได้ ดังนี้

• จัดบ้านอย่างไร...ให้ปลอดฝุ่น

- 1) **สะสม** คือ จำกัดของที่ไม่จำเป็น เช่น ของเก่า กล้องกระดาด หรือของสะสมต่าง ๆ ที่ไม่ค่อยได้ใช้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งสะสมฝุ่นโดยไม่รู้ตัว
- 2) **หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อฝุ่น** เช่น การจุดธูปเทียนในห้องปิด การเผาขยะ การปิ้งย่างในครัวที่ไม่มีเครื่องดูดควัน ฯลฯ
- 3) ทำความสะอาดอย่างถูกวิธี ใช้อุปกรณ์ที่ชุบน้ำ เช่น ผ้าชุบน้ำ เครื่องดูดฝุ่นที่มี HEPA filter แทนการปัดกวาดแห้งที่ทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย

- 4) ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นภายนอก โดยเฉพาะ PM2.5 จากถนนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เล็ดลอดเข้าสู่ภายในบ้าน
- 5) ใช้เครื่องฟอกอากาศ ติดตั้งในห้องนอนหรือห้องที่ผู้สูงอายุใช้เวลาอยู่นาน โดยเลือกขนาดที่เหมาะสมกับพื้นที่ และเปลี่ยนแผ่นกรองตามรอบการใช้งาน
- 6) สร้างสิ่งแวดล้อมช่วยลดฝุ่น เช่น ปลุกต้นไม้รอบบ้าน สร้างแนวกันฝุ่นจากถนน หรือตกแต่งบ้านด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย



• การปลุกต้นไม้ดักฝุ่น

ต้นไม้สามารถช่วยลดฝุ่นได้ร้อยละ 7 - 24 โดยเฉพาะ “ใบ” ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ฝุ่นที่ล่องลอยผ่านต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบและเมื่อฝนตกหรือรดน้ำ ฝุ่นก็จะถูกชะล้างลงดินไป นอกจากนี้ ต้นไม้ยังทำให้อุณหภูมิลดลง 0.4 - 3 องศาเซลเซียส ซึ่งการมีต้นไม้บริเวณโดยรอบบ้านเรือนจะเป็นเหมือนชั้นกรองก่อนที่อากาศจะเข้าภายในห้อง

ตัวอย่างต้นไม้ดักฝุ่น

- ไม้ยืนต้นดักฝุ่น โดยเป็นการปลูกหรือทำเป็นกำแพงภายนอกบริเวณรอบที่อยู่อาศัย เช่น ทองอุไร ไทรเกาหลี โมก อโศกอินเดีย หางนกยูงไทย เป็นต้น



ต้นทองอุไร



ต้นไทรเกาหลี



ต้นโมก



ต้นอโศกอินเดีย



ต้นคริสตินา



ต้นหางนกยูงไทย

ตัวอย่างไม้ประดับตัดฟ่อน

- ไม้ประดับตัดฟ่อน อาจวางต้นไม้ตกแต่งเป็นสวนเพื่อกันฝุ่น หรือนำมาประดับในที่อยู่อาศัย ได้แก่ ต้นลิ้นมังกร ต้นสับปะรดสี ต้นพรมกำมะหยี่ ต้นพรมญี่ปุ่น ยางอินเดีย พลูด่าง ไทรใบสัก เดหลี หมากเหลือง มอนสเตอร่า เป็นต้น นอกจากนี้ ไม้ประดับยังช่วยฟอกอากาศได้ด้วย



ต้นลิ้นมังกร



ต้นสับปะรดสี



ต้นพรมญี่ปุ่น



ยางอินเดีย



พลูด่าง



หมากเหลือง

“การดูแลบ้าน” ไม่ได้เป็นเพียงการรักษาความสะอาด แต่คือการสร้างสุขภาพเชิงป้องกัน โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่เสี่ยงได้รับผลกระทบรุนแรงจากฝุ่น PM_{2.5} การเปลี่ยนพฤติกรรมในบ้านจึงมีผลเทียบเท่ากับการรักษาโรค และควรได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนในครอบครัว

“บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ”

โดย นางสาวปิยมาภรณ์ ดวงมนต์ วิทยากร
7 ขอนแก่น



1. สถานการณ์ความร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาสำคัญเกือบทุกประเทศทั่วโลก ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศซึ่งทำให้เกิดการเจ็บป่วยและอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากระบบอวัยวะและระบบประสาทส่วนกลางเริ่มเสื่อมลงร่างกายมีความเปราะบางมากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกายน้อย นอกจากนี้ความชื้นในบรรยากาศก็ส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายด้วยเช่นกัน รวมทั้งถ้าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวที่จะต้องกินยาบางประเภทซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการขับน้ำออกจากร่างกาย หากอยู่ในสภาพอากาศร้อนจัดจะเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำและอาจทำให้เจ็บป่วยได้จากการที่อุณหภูมิของโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปีประกอบกับจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอาจทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสป่วยจากความร้อนเพิ่มขึ้นในอนาคตได้



ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม 2567 จังหวัดขอนแก่นเผชิญกับสถานการณ์อากาศร้อนจัดอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนวันที่ดัชนีความร้อนสูงสุด คือ 64.8 องศาเซลเซียส และอยู่ในระดับเสี่ยงต่อสุขภาพมากถึง 68 วัน จากทั้งหมด 90 วัน ดังนั้น การให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ และพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพ จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงและเสริมสร้างความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

- ความหมายของดัชนีความร้อนและอุณหภูมิสูงสุด 
 - **ดัชนีความร้อน (Heat Index)** คือ ค่าที่แสดงความรู้สึกของร่างกายมนุษย์เมื่อสัมผัสกับอุณหภูมิจริงรวมกับความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ โดยเป็นตัวบ่งชี้ความร้อนที่ร่างกายรู้สึกได้จริงมากกว่าที่อุณหภูมิอากาศแสดงไว้ เช่น อากาศร้อนและชื้นมาก ร่างกายจะรู้สึกร้อนกว่าอุณหภูมิปกติ
 - **อุณหภูมิสูงสุด** หมายถึง ค่าความร้อนที่วัดได้สูงสุดในช่วงเวลาหนึ่ง เช่น วันหรือช่วงฤดูกาล ดังนั้น ค่าดัชนีความร้อน มักจะมีค่าสูงกว่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้เสมอ



ทำไมดัชนีความร้อนจึงสำคัญ ?

เนื่องจากความชื้นในอากาศมีผลต่อการระเหยของเหงื่อการระเหยของเหงื่อนี้จะระเหยได้น้อยลงเมื่อความชื้นสูงขึ้น ทำให้กลไกการระบายความร้อนโดยการขับเหงื่อไม่ได้ผล

2. ช่องทางการติดตามสถานการณ์ความร้อน

ภาคประชาชนและหน่วยงานรัฐมีการติดตามสถานการณ์ความร้อนผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น

- ข่าวพยากรณ์อากาศ
- แอปพลิเคชันมือถือ
- โทรศัพท์สอบถามจากหน่วยงานรัฐ (เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา โทร 1182 และกรมอนามัย 1478)
- ติดตามการประชาสัมพันธ์ผ่านโปสเตอร์และหอกระจายเสียงในชุมชน
- ข่าวตามโทรทัศน์



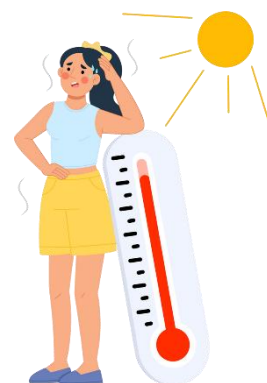
ข่าวสารและการแจ้งเตือนเกี่ยวกับสถานการณ์ความร้อนช่วยให้ประชาชนเตรียมตัวและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากอากาศร้อนได้ดียิ่งขึ้น แต่หากไม่มั่นใจว่าข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาถูกต้องหรือไม่ ผู้สูงอายุควรสอบถามผู้รู้ก่อนตัดสินใจ เช่น สอบถามจากหน่วยงานรัฐ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ อสม.ในชุมชน

3. ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน

หากผู้สูงอายุอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความร้อนสูงเป็นเวลานานจนร่างกายไม่สามารถทนหรือปรับตัวต่อความร้อนได้ อาจทำให้เกิดอาการและโรคที่เกิดจากความร้อนได้

• ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อนอย่างไร?

- 1) ภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุมักพบได้ง่าย เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อลดลง ทำให้น้ำในร่างกายของผู้สูงอายุลดลง การไหลเวียนโลหิตไม่ดี และต่อมเหงื่อไม่มีประสิทธิภาพ
- 2) การตอบสนองต่อความกระหายน้ำก็ลดลง ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำได้ง่าย
- 3) มีโรคประจำตัวที่ต้องใช้ยาบางชนิดที่เพิ่มความเสี่ยงจากความร้อน เช่น อาจทำให้เหงื่อออกลดลง ส่งผลให้ร่างกายมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นได้ง่าย หรือตัวร้อนได้ง่าย
- 4) ความเสื่อมถอยของร่างกาย ส่งผลต่อการจัดหาน้ำดื่ม



• อาการและโรคที่เกิดจากความร้อน

1) ผื่นจากความร้อน



- **อาการ** : เกิดจากเหงื่อออกมากในสภาพอากาศร้อน จนเกิดการอักเสบของรูขุมขน ทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองและเป็นตุ่มสีแดงเล็กๆ ปรากฏที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ไตราวนม และขาหนีบ
- **การดูแลรักษา** : ผื่นแดงหายไปเองได้โดยไม่ต้องรักษา ลดปริมาณเหงื่อ โดยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นและแห้ง รักษาผิวให้สะอาดโดยอาบน้ำบ่อย ๆ สวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย ทายาที่มีฤทธิ์ต้านฮีสตามีนและฆ่าเชื้อจะช่วยลดอาการคันและป้องกันการติดเชื้อ

2) บวมจากความร้อน



- **อาการ** : เกิดจากความร้อนทำให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังขยายตัว โดยเฉพาะบริเวณขา ทำให้สารน้ำในร่างกายไหลไปรวมอยู่บริเวณข้อเท้าและขาตามแรงโน้มถ่วง มักเกิดขึ้นในช่วง 2-3 วันแรกที่มีการสัมผัสอากาศร้อน ปัจจัยเสี่ยงสำคัญคือ ความไม่สมดุลของเกลือในร่างกาย หากสูญเสียเกลือน้อยกว่าปกติระดับเกลือในร่างกายที่เพิ่มขึ้นจะดึงสารน้ำไปยังขา ทำให้เกิดอาการบวม
- **การดูแลรักษา** : ไม่จำเป็นต้องรักษา เนื่องจากอาการบวมสามารถหายได้เองหลังร่างกายปรับตัว ควรพักผ่อนให้มากและยกขาให้สูงและไม่ควรใช้ยาขับปัสสาวะ

3) ตะคริวจากความร้อน



- **อาการ :** เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อหดตัวหรือกล้ามเนื้อกระตุกและเกร็งอย่างเฉียบพลัน โดยเฉพาะที่บริเวณขา แขน และท้อง เกิดจากการสูญเสียเกลือแร่จากเหงื่อจำนวนมาก มักเกิดจากการออกกำลังกาย
- **การดูแลรักษา :** ควรให้พักทันทีในที่ร่มและเย็น นวดกล้ามเนื้อเบาๆ ตรงที่เป็นตะคริว สลับกับการยืดกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวเร็วยิ่งขึ้น และดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป ควรปรึกษาแพทย์ หากเป็นตะคริวนานกว่าหนึ่งชั่วโมง

4) ลมแดด



- **อาการ :** เกิดจากการที่ร่างกายปรับตัวต่อความร้อนไม่ได้ ในระยะเวลาที่อากาศร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาที่อากาศร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่างกายจึงพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองลดลง จึงทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะและเป็นลมหมดสติ ภาวะนี้พบบ่อยมากในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน เมื่อต้องอยู่ในสภาพอากาศร้อนในช่วงแรก ๆ
- **การดูแลรักษา :** ควรพักในที่ร่มและเย็น โดยให้นอนหงายลงกับพื้น แขนขาเหยียดตรง และใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้าและบีบนวดแขน ขา หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 30 นาที ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

5) เพลียแดด



- **อาการ :** มักเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัดและขาดน้ำเป็นเวลานาน สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จำนวนมากโดยจะมีเหงื่อออกมาก อ่อนแรงหรือเหนื่อยล้า หน้าซีด ชีพจรอ่อน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียนและเป็นลม โดยอุณหภูมิแกนกลางร่างกายอาจปกติ ต่ำหรือสูงกว่าปกติ (น้อยกว่า 40 องศาเซลเซียส) ชีพจรร่วมกับความดันต่ำ ตอนเปลี่ยนท่าทางและหายใจตื่น เร็ว แต่ยังคงมีสติสัมปชัญญะ
- **การดูแลรักษา :** ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในสถานที่ในร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นเพื่อระบายความร้อน จับผู้ป่วยนอนราบใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว ห่มด้วยผ้าเปียกหรือพ่นน้ำเย็นและใช้พัดลมเป่าช่วย วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ หากผู้ป่วยมีอุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงกว่า 39 องศาเซลเซียส ให้ส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลทันที

6) โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก



- อาการ : อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงขึ้นมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ผิวน้ำแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน มึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน ความรู้สึกตัวของร่างกายที่เปลี่ยนไป มีการตอบสนองช้า สับสน บางครั้งมีเอะอะ โวยวาย เป็นลม หมดสติและถึงขั้นเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง

○ การดูแลรักษา :

- 1) ก่อนนำส่งโรงพยาบาล ควรมีการปฐมพยาบาลดังนี้
- 2) โทรศัพท์เรียกรถพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ 1669
- 3) ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในสถานที่ในร่มและเย็นระบายอากาศได้ดีหรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- 4) จับผู้ป่วยนอนราบใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว
- 5) ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น เพื่อระบายความร้อน
- 6) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นบิดหมาด เช็ดให้ทั่วตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อมือ ข้อคอ รักแร้ ขาหนีบซึ่งเป็นจุดที่เลือดไหลผ่านใกล้กับผิวหนัง
- 7) ใช้พัดลมเป่า เพื่อช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง



4. การป้องกันผลกระทบจากสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

- 1) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ
- 2) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- 3) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี
- 4) ช่วงอากาศร้อนจัด ควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศแนะนำให้ใช้พัดลม โดยเปิดให้ห่างจากตัว อย่าหันพัดลมเป่าเข้าตัวโดยตรง ให้เปิดพัดลมแบบส่าย เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศที่ร้อน
- 5) ถ้าจำเป็นต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป อย่างน้อย 30 นาที ก่อนออกนอกบ้าน
- 6) สังเกตอาการ และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้ปวด ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตและจิตเวช เป็นต้น

- 7) หากมีโรคประจำตัวที่แพทย์จำกัดปริมาณของเหลวในร่างกาย ควรสอบถามแพทย์ว่าควรดื่มน้ำมากแค่ไหนในช่วงที่อากาศร้อน
- 8) หากมีอาการผิดปกติ หรือ ความรู้สึกตัวของร่างกายที่เปลี่ยนไป เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที
- 9) หากมีเหตุฉุกเฉินให้รีบติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือติดต่อสายด่วน 1669



นอกจากนี้ ยังมีโรคที่ต้องพึงระวังในหน้าร้อน เช่น อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค โรคบิด เป็นต้น จึงต้องระมัดระวังและใส่ใจเรื่องสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ดังนี้

- 1) ระบบประทานอาหารปรุงสุกใหม่และอุ่นร้อนเสมอ โดยให้ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”
- 2) วัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบอาหารต้องสด สะอาด หากไม่มีตู้เย็นต้องแช่น้ำแข็งให้ได้อุณหภูมิใกล้เคียงกับตู้เย็นมากที่สุด
- 3) ควรมีสุขอนามัยที่ดี ได้แก่ ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- 4) ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและประเภทอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่น ลดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด รับประทานผลไม้รสหวานน้อย น้ำมาก เช่น แดงโม แก้วมังกร ฝรั่ง เป็นต้น



5. การจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

ควรให้คำแนะนำแก่ครอบครัวผู้สูงอายุให้จัดสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุทั้งอาคาร บ้านเรือน และการจัดสภาพแวดล้อมรอบบ้านเพราะหากผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้การปรับตัวจากความร้อนดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนได้ ดังนี้

- 1) ใช้ผ้า màn สีส่อนแบบป้องกันแสงยูวี
- 2) หน้าต่างที่เป็นกระจกควรติดฟิล์มกรองแสง
- 3) เปิดเครื่องปรับอากาศพร้อมพัดลมจะทำให้บ้านเย็นเร็วและช่วยประหยัดไฟ
- 4) หากไม่มีเครื่องปรับอากาศควรเปิดหน้าต่างระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- 5) เปิดพัดลมแบบส่ายเพื่อช่วยระบายอากาศได้ดีขึ้น
- 6) ปลุกต้นไม้รอบๆบ้านเพื่อช่วยซับความร้อนและช่วยลดอุณหภูมิ
- 7) ตั้งต้นไม้หรืออ่างน้ำบริเวณบ้าน การระเหยของน้ำจะช่วยให้บ้านมีความเย็นขึ้น



การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM_{2.5} และความร้อน



หลังจากที่ได้มีการทำกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 33 ราย เป็นที่เรียบร้อยแล้วได้มีการประเมินความรอบรู้พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดว่ากิจกรรมที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุจะสามารถสร้างความรอบรู้สู่การสร้างทักษะในการดูแลและป้องกันสุขภาพตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5} และความร้อนได้จริงหรือไม่ โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) และความร้อน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 การประเมินความรอบรู้ และ ส่วนที่ 3 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนและวัดระดับ ดังนี้

- 1) เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับความรอบรู้
0 – 2.99	< 60 %	ไม่ดี
3.00 – 3.49	≥60 - <70 %	พอใช้
3.50 – 3.99	≥70 - <80 %	ดี
≥4.00	≥80%	ดีมาก

- 2) เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับพฤติกรรม
0 – 1.79	< 60 %	ไม่ดี
1.8 – 2.09	≥60 - <70 %	พอใช้
2.10 – 2.39	≥70 - <80 %	ดี
≥2.4	≥80%	ดีมาก

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM2.5



ผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 64 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.94 แต่งงานแล้ว ร้อยละ 60.61 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 62.50 ประกอบอาชีพเกษตรกร 65.63 และมีโรคประจำตัว 53.12 แสดงรายละเอียดดังตาราง

• ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ประเด็น	ร้อยละ
1. เพศ	
ชาย	6.06
หญิง	93.94
2. สถานภาพทางการสมรส	
แต่งงานแล้ว	60.61
โสด	6.06
หม้าย/หย่า/แยกกัน	33.33
3. การศึกษา	
ประถมศึกษา	62.50
มัธยมศึกษาตอนต้น	12.50
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	18.75
อนุปริญญา/ปวส.	3.13
ปริญญาตรี	3.13
ปริญญาตรีขึ้นไป	-
4. ลักษณะงานหรืออาชีพ	
เกษตรกร	65.63
รับจ้างทั่วไป	6.25
ค้าขาย/ทำธุรกิจ	9.38
ไม่ได้ทำงาน /อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน	12.50
อื่นๆ	6.25
5. โรคประจำตัว	
ไม่มี	46.88
มี	53.12

- ส่วนที่ 2 การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5})

ประกอบด้วย 4 ด้าน จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านการเข้าถึงข้อมูล 2) ด้านการเข้าใจข้อมูล 3) ด้านการตรวจสอบข้อมูล และ 4) ด้านการตัดสินใจเพื่อป้องกัน โดยแสดงผลการประเมินความรอบรู้ฯ ดังรายละเอียดในตาราง

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
การเข้าถึงข้อมูล			
1	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสถานการณ์ฝุ่น PM _{2.5} ที่น่าเชื่อถือ และเป็นปัจจุบันได้จากช่องทางต่าง ๆ	3.85	ดี
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพ/ อาการผิดปกติหรือโรคที่อาจเกิดจากฝุ่น PM _{2.5}	3.48	พอใช้
3	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้ถึงแนวทางการป้องกันตนเองจากฝุ่น PM _{2.5} ได้	3.94	ดี
การเข้าใจข้อมูล			
4	ฉันเข้าใจและสามารถอธิบายได้ว่าฝุ่น PM _{2.5} แต่ละระดับสี (สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.33	ดีมาก
5	ฉันรู้และเข้าใจแนวทางการป้องกันตนเอง เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5} ในแต่ละระดับสีได้	4.58	ดีมาก
6	ฉันรู้และเข้าใจว่าการไม่เผาขยะ/หญ้า ไม่จุดธูป ใช้รถควันดำ จะช่วยลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5}	4.48	ดีมาก
การตรวจสอบข้อมูล			
7	เมื่อเห็นข่าวหรือได้รับข้อมูลสถานการณ์ และผลกระทบต่างๆ ที่เกี่ยวกับฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะตรวจสอบว่ามาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	3.88	ดี
8	เมื่อฉันสงสัยหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับคำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะสอบถามผู้รู้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือช่องทางอื่นๆ	4.24	ดีมาก
9	ก่อนเลือกวิธีป้องกันฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะประเมินเพื่อหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเองและคนในครอบครัว	4.15	ดีมาก

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
การตรวจสอบข้อมูล			
10	ฉันคิดว่าค่าฝุ่น $PM_{2.5}$ ก่อนออกจากบ้าน หากค่าฝุ่นสูง ฉันจะลดการทำกิจกรรมนอกบ้าน และใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกข้างนอก	4.27	ดีมาก
11	ฉันจะสังเกตอาการผิดปกติของตนเองเสมอในช่วงที่ค่าฝุ่น $PM_{2.5}$ สูง หากมีอาการผิดปกติฉันจะประเมินอาการตนเอง หรือไปปรึกษาผู้รู้ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4.30	ดีมาก
12	ฉันใช้ความรู้เรื่องฝุ่น $PM_{2.5}$ มาปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว	4.21	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินความรอบรู้จากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ($PM_{2.5}$) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.14 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก โดยด้านการเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับ $PM_{2.5}$ ทั้งผลกระทบและวิธีป้องกัน ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 4.46 คะแนน ระดับดีมาก รองลงมาเป็นด้านการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.26 คะแนน ระดับดีมาก ส่วนด้านการตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ $PM_{2.5}$ (ความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าว) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.09 คะแนน ระดับดีมาก ขณะที่ด้านการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการค้นหาความรู้หรือสถานการณ์ $PM_{2.5}$ ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 3.85 คะแนน ระดับดีตามลำดับ

- **ส่วนที่ 3 ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ($PM_{2.5}$)**

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
1	ตรวจเช็คค่าฝุ่นก่อนออกนอกบ้าน	2.21	ดี
2	สวมหน้ากากอนามัย/N95	2.64	ดีมาก
3	ลด/งดการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง	2.48	ดีมาก
4	งดการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง	2.55	ดีมาก
5	ปิดประตูหน้าต่าง รวมทั้งทำความสะอาดภายในบ้าน	2.52	ดีมาก
6	ไม่เผาขยะ / กระดาษ/ จุกธูป	2.64	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ($PM_{2.5}$) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.51 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก โดยพฤติกรรมป้องกันที่ปฏิบัติเป็นประจำ 3 อันดับแรก ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย/N95 ไม่เผาขยะ / กระดาษ/ จุกธูป ปิดประตูหน้าต่าง และ

งการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง ส่วนพฤติกรรมที่ยังเสี่ยงมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ตรวจเช็คค่าฝุ่นก่อนออกนอกบ้าน ลด/งดการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง และปิดประตูหน้าต่าง รวมทั้งทำความสะอาดภายในบ้าน

สรุปผล

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมากร้อยละ 87.50 จำนวน 28 คน รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 9.38 จำนวน 3 คน และอยู่ในระดับไม่ดี 1 คน ร้อยละ 3.13 ทั้งนี้ พบว่าภาพรวมผลการประเมินฯ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ที่ 3.32 คะแนน ซึ่งถืออยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น เนื้อหาที่ใช้ในการสร้างความรอบรู้เพียงพอและเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การสร้างทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{2.5} สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นเขตพื้นที่ชนบท

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากความร้อน



ผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 38 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 65 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.59 แต่งงานแล้ว ร้อยละ 71.05 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.50 ประกอบอาชีพ ร้อยละ 68.42 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 50 แสดงรายละเอียดดังตาราง

ประเด็น	ร้อยละ
1. เพศ	
ชาย	6.06
หญิง	93.94
2. สถานภาพทางการสมรส	
แต่งงานแล้ว	60.61
โสด	6.06
หม้าย/หย่า/แยกกัน	33.33
3. การศึกษา	
ประถมศึกษา	62.50
มัธยมศึกษาตอนต้น	3.13
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	12.50

ประเด็น	ร้อยละ
อนุสัญญา/ปวส.	18.75
ปริญญาตรี	-
ปริญญาตรีขึ้นไป	-
4. ลักษณะงานหรืออาชีพ	
เกษตรกร	65.63
รับจ้างทั่วไป	9.38
ค้าขาย/ทำธุรกิจ	12.50
ไม่ได้ทำงาน / อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน	6.25
อื่นๆ	6.25
5. โรคประจำตัว	
ไม่มี	50.00
มี	50.00

- ส่วนที่ 2 การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ประกอบด้วย 4 ด้าน จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านการเข้าถึงข้อมูล 2) ด้านการเข้าใจข้อมูล 3) ด้านการตรวจสอบข้อมูล และ 4) ด้านการตัดสินใจเพื่อป้องกัน โดยแสดงผลการประเมินความรอบรู้ฯ ดังรายละเอียดในตาราง

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
การเข้าถึงข้อมูล			
1	ฉันสามารถค้นหาสถานการณ์ความร้อนที่น่าเชื่อถือและเป็นปัจจุบันได้ เช่น จากข้อมูลข่าวพยากรณ์อากาศ โทรศัพท์มือถือ แอปพลิเคชัน เสียตามสาย ป้ายประชาสัมพันธ์ในชุมชน เป็นต้น	3.95	ปานกลาง
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลอาการจากความร้อนได้ด้วยตัวเอง	3.87	ปานกลาง
3	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการป้องกันตนเองจากความร้อนได้ด้วยตัวเอง	3.76	ปานกลาง
การเข้าใจข้อมูล			
4	ฉันรู้และสามารถอธิบายได้ว่าความร้อนจะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร	3.95	ปานกลาง
5	ฉันเข้าใจว่าถ้าอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานอาจทำให้มีอาการสับสน มึนงง รู้สึกเหมือนจะเป็นลมหมดสติ	4.32	มาก
6	ฉันสามารถบอกให้คนอื่นเข้าใจว่าจะต้องป้องกันความเสี่ยงจากความร้อนได้	4.21	มาก

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
การตรวจสอบข้อมูล			
7	ในรายการที่ระบุว่า “ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อนถึง 40 องศา หลอดเลือดเล็ก อาจปริหรือระเบิดได้” ฉันจะตรวจสอบก่อนว่ามาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือหรือไม่	3.71	ปานกลาง
8	เมื่อฉันสงสัยเกี่ยวกับคำแนะนำการป้องกันตนเองจากความร้อนฉันจะสอบถามผู้รู้หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4.18	มาก
9	ก่อนเลือกวิธีป้องกันตัวจากความร้อน ฉันจะตรวจสอบข้อมูลหรือสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้รู้ เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเองและคนในครอบครัว	3.92	ปานกลาง
การตรวจสอบข้อมูล			
10	ฉันสังเกตอาการตัวเอง ดื่มน้ำให้พอเพียง และรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ เลือกน้ำดื่มและน้ำแข็งที่มามาตรฐาน ในช่วงสภาพอากาศร้อนจัด	4.53	มาก
11	ฉันและคนในบ้านช่วยกันปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อช่วยลดความร้อนภายในบ้าน	4.26	มาก
12	ฉันบอกต่อหรือให้คำแนะนำการป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน แก่คนในบ้านหรือเพื่อนบ้าน	4.18	มาก

ภาพรวมผลการประเมินความรอบรู้ในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.07 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก โดยด้านการตัดสินใจป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 4.32 คะแนน ระดับมาก รองลงมาเป็นด้านการเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.16 คะแนน ระดับดีมาก ส่วนด้านการตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (ความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าว) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.94 คะแนน ระดับดี ขณะที่ด้านการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 3.86 คะแนน ระดับดี ตามลำดับ

● **ส่วนที่ 3 ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการป้องกันตนเองจากความร้อน**

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
1	ติดตาม/ตรวจสอบพยากรณ์อากาศทุกวัน	2.34	ปานกลาง
2	ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารหรือประกอบอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม	2.87	มาก
3	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	2.87	มาก

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
4	สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อได้ดี น้ำหนักเบา ไม่รัดรูป	2.71	มาก
5	ดื่มน้ำ/จิบน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน	2.89	มาก
6	หลีกเลี่ยงการทำงาน/กิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน	2.63	มาก
7	สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง	2.55	มาก
8	งดดื่มสุรา	2.68	มาก
9	งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	2.47	มาก
10	อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศหรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น	2.47	มาก

ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.65 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก โดยพฤติกรรมป้องกันฯที่ปฏิบัติเป็นประจำ 3 อันดับแรก ได้แก่ ดื่มน้ำ/จิบน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารหรือประกอบอาหารหลังจาก เข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม ส่วนพฤติกรรมที่เสี่ยงอยู่ 3 อันดับแรก ได้แก่ ไม่ได้ติดตามตรวจสอบพยากรณ์อากาศ ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และไม่ได้อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศหรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น

สรุปผล

ผลการประเมินความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากความร้อน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 71.05 จำนวน 27 คน รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 21.05 จำนวน 8 คน อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 5.26 จำนวน 2 คน และอยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 2.63 จำนวน 1 คน ทั้งนี้ พบว่าภาพรวมผลการประเมินฯ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ที่ 3.34 คะแนน ซึ่งถืออยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น เนื้อหาที่ใช้ในการสร้างความรอบรู้เพียงพอและเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การสร้างทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นพื้นที่ชนบท

อภิปรายผลพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1

การดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และสร้างความตระหนักรู้ในการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละออง PM_{2.5} และความร้อนซึ่งเป็นภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในกลุ่มประชากรเปราะบาง โดยเฉพาะในช่วงฤดูกาลที่มีค่าฝุ่นสูงและคลื่นความร้อนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จากการดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติในเชิงบวกต่อการเรียนรู้ และมีความตั้งใจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเมื่อได้รับข้อมูลที่เข้าใจง่ายและเชื่อมโยงกับบริบทชีวิตประจำวัน การใช้สื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น สไลด์ภาพขนาดใหญ่ ตัวอักษรชัดเจน การพูดบรรยายแบบเน้นย้ำและใช้ภาษาท้องถิ่นประกอบ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจแนวคิดเรื่อง “ฝุ่นใกล้ตัว” และ “ร้อนเสี่ยงตาย” ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะหัวข้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลบ้านให้ปลอดฝุ่นและจัดบ้านให้คลายร้อน การสวมหน้ากากเมื่อออกนอกบ้าน และการดื่มน้ำเพื่อป้องกันอาการขาดน้ำจากความร้อน

ผลการประเมินหลังการอบรมทั้งในด้านความรู้และพฤติกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมมีคะแนนเฉลี่ยในระดับ “ดีมาก” สะท้อนถึงการออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ยังพบว่าประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงแหล่งข้อมูล (เช่น การเช็คค่าฝุ่นจากอินเทอร์เน็ต หรือแอปพลิเคชัน) ยังคงเป็นข้อจำกัดที่ต้องมีการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ หรือการจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือกันภายในชุมชน

ข้อเสนอแนะทางการสร้างทักษะต่อเนื่อง

จากการอภิปรายผลข้างต้น ได้สรุปแนวทางการพัฒนาทักษะด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในกลุ่มผู้สูงอายุได้ ดังนี้

1. สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชุมชน โดยใช้เวทีผู้สูงอายุหรือกลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นกลไกถ่ายทอดความรู้เรื่องมลพิษทางอากาศและภัยจากความร้อนอย่างต่อเนื่อง
2. ส่งเสริมทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างง่าย เช่น การเช็คค่าฝุ่นผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยจัดทำคู่มือภาพและฝึกใช้จริงในกลุ่มผู้สูงอายุ
3. พัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อทำหน้าที่เฝ้าระวัง ให้คำแนะนำและส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพสิ่งแวดล้อมในระดับครัวเรือน
4. บูรณาการประเด็น PM_{2.5} และความร้อนเข้ากับแผนสุขภาพตำบล เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการติดตามและป้องกันภัยสุขภาพอย่างยั่งยืน

ภาพประกอบ



ภาพข่าวกิจกรรม

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพ
เสริมสร้างมาตรการเฝ้าระวังและสื่อสาร
ความเสี่ยงที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1

12 มี.ค. 2568

ณ ห้องประชุมชั้น 2 องค์การบริหารส่วนตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น





กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

📍 88/22 หมู่.4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11000

☎ 025904359

🌐 <https://hia.anamai.moph.go.th/th>



กรมอนามัย
Department of Health

