



การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพ เสริมสร้างมาตรการเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2

วันที่ 25 มีนาคม 2568

ณ ห้องประชุมพระนรราชจันทร ชั้น 7 โรงพยาบาลสมุทรสาคร

โดยกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพเสริมสร้าง
มาตรการเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงที่เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2

วันที่ 25 มีนาคม 2568
ณ ห้องประชุมพระนรราชจันง ชั้น 7
โรงพยาบาลสมุทรสาคร
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

จัดทำโดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

สารบัญ

เนื้อหา

ที่มาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์.....	1
รูปแบบการอบรม.....	1
กลุ่มเป้าหมาย.....	1
ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
กำหนดการอบรม.....	3
ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM2.5 และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ.....	4
บรรยาย เรื่อง ฝุ่นจิ๋ว...เลียงได้.....	5
1.รู้จัก PM2.5.....	5-6
2.ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5.....	7
3.การติดตามสถานการณ์ PM2.5.....	8-10
4.การดูแลสุขภาพตนเอง.....	11-12
4.จัดบ้านให้ปลอดฝุ่น.....	13-15
บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ.....	16
1.สถานการณ์ความร้อน.....	16-17
2.ช่องทางการติดตามสถานการณ์ความร้อน.....	17
3.ผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน.....	18-19
4.การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ.....	19-20
5.การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ.....	21
การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM2.5 และความร้อน.....	22
ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM2.5.....	23-26
ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพจากความร้อน.....	26-29
อภิปรายผลพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2.....	30
ภาพประกอบ.....	31

ที่มาและความสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิและฤดูกาลสภาพภูมิอากาศที่ร้อนจัดหนาวจัดรวมถึงฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล โดยเฉพาะจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งมีโรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมากและจากข้อมูลการเฝ้าระวังสถานการณ์ความร้อนของสมุทรสาคร ปี 2567 พบว่า มีดัชนีความร้อนสูงสุดอยู่ที่ 49.1 องศาเซลเซียสและอยู่ในระดับที่มีอันตรายต่อสุขภาพขึ้นไป จำนวน 51 วันซึ่งสภาพอากาศที่ร้อนจัดนั้นก่อให้เกิดการเจ็บป่วยแก่ผู้สูงอายุ เช่น เพื่อยแดด หรือเสียชีวิตจากโรคลมร้อน และฮีทสโตรก นอกจากนี้ สถานการณ์ PM2.5 ปี 2567 ในพื้นที่สมุทรสาคร พบว่า มีค่า PM2.5 เกินมาตรฐาน จำนวน 97 วันและมีค่า PM2.5 สูงสุด 103 มคก./ลบ.ม. (ระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ) ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบตา ระบบผิวหนัง และยังเพิ่มความเสี่ยง ของการเสียชีวิต

ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ต้องได้รับการดูแล เนื่องจากมีสภาพร่างกายอ่อนแอกว่าประชาชนทั่วไป ทำให้เจ็บป่วยง่าย หรือกระตุ้นอาการเจ็บป่วยจากโรคประจำตัวที่มีอยู่ ซึ่งการมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ จะเป็นกรอบป้องกัน และลดผลกระทบต่อสุขภาพ จึงต้องมีการพัฒนาศักยภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ควบคู่กับการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นที่มาในการสร้างศักยภาพในครั้งนี้ เพื่อสร้างสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการอบรม

การบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ และทำแบบประเมิน

กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรสาคร
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลสมุทรสาคร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองสมุทรสาคร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยจากความร้อนและฝุ่น $PM_{2.5}$ ให้กับผู้สูงอายุได้
2. ผู้สูงอายุมีทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศ สามารถดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากความร้อนและฝุ่น $PM_{2.5}$

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

เวลา 08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา 08.30 - 08.45 น.	พิธีเปิดการประชุม โดย นายแพทย์ศุภสรันย์ ศุภพัฒน์พงศ์ รองผู้อำนวยการด้านปฐมภูมิ โรงพยาบาลสมุทรสาคร
เวลา 08.45 - 09.00 น.	ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM _{2.5} และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ โดย นางวีรยา ลิมจีจิง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
เวลา 09.00 - 10.15 น.	บรรยาย เรื่อง ฝุ่นจิ๋ว...เสี่ยงได้ ● สถานการณ์ฝุ่นระดับพื้นที่ จังหวัดขอนแก่น ● การเข้าถึงสถานการณ์ฝุ่นและระดับค่าสีฝุ่น ● อาการและผลกระทบจาก PM_{2.5} ● การดูแลสุขภาพตนเองจากฝุ่น PM_{2.5} (สาธิตการใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น) ● การจัดบ้านให้ปลอดฝุ่น โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ โรงพยาบาลสมุทรสาคร
เวลา 10.15 - 11.30 น.	บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ● สถานการณ์ความร้อนระดับพื้นที่ จังหวัดขอนแก่น ● การเข้าถึงสถานการณ์ความร้อน ● อาการเสี่ยงจากความร้อน ● การดูแลป้องกันสุขภาพตนเองจากความร้อน (เช่น การแต่งกาย การดื่มน้ำ เป็นต้น) ● การจัดบ้านอย่างไรไม่ให้ร้อน โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร
เวลา 11.30 - 12.00 น.	ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5} และความร้อน สรุปและปิดการประชุม โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ โรงพยาบาลสมุทรสาคร

“ความสำคัญของปัญหาฝุ่น PM2.5 และความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ”

โดย นางวีรยา ลี้มจีจิง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

สถานการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยและทั่วโลกกำลังเผชิญกับวิกฤต โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} หรือปัญหามลพิษทางอากาศและความร้อน (Extreme Heat) โดยมีมลพิษทางอากาศ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตอันดับ 2 ของประชากรทั่วโลกในปี 2567 ไทยได้มีผู้ป่วยอันเนื่องมาจากมลพิษทางอากาศ ถึง 6 ล้านคน ซึ่งในนั้นเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ 1.2 ล้านคน นอกจากนี้ความร้อน (Extreme Heat) ก็ถือเป็นภัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อประชาชน เมื่อโลกของเรากำลังเผชิญกับภาวะโลกร้อน หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยสถิติปี 2567 มีผู้ป่วยด้วยโรคจากความร้อน 287 คน และมีผู้เสียชีวิตจากความร้อน 63 ราย ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้คาดการณ์ว่า จะมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากสภาพอากาศร้อนจัดเพิ่มขึ้น 6,000 ราย ในปี 2593 และ 14,000 ราย ในปี 2623 ซึ่งปัญหาทั้งฝุ่นและความร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่สุด เนื่องจากมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย ภูมิคุ้มกันลดลงและมีโรคประจำตัวร่วมด้วย จึงมีโอกาสได้รับผลกระทบรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป

การอบรมครั้งนี้ ได้มีการให้ความรู้และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับภัยสุขภาพจากฝุ่น PM_{2.5} และความร้อน ตลอดจนการเสริมสร้างทักษะในการป้องกันตนเองสำหรับผู้สูงอายุ



เรื่องอะไรบ้างที่สูงวัยอย่างเราต้องรู้

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

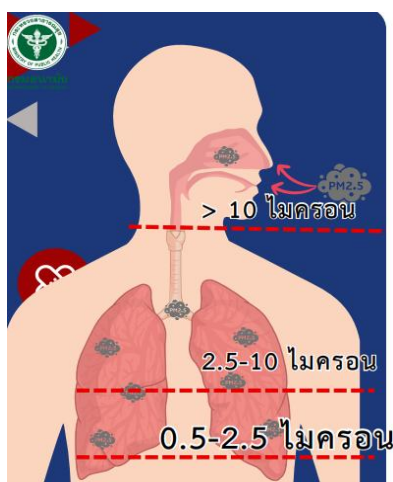
“บรรยาย เรื่อง “ฝุ่นจิ๋วเลี้ยวได้”

โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

โรงพยาบาลสมุทรสาคร

โลกในปัจจุบันเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งด้านเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของมนุษย์ สิ่งหนึ่งที่มักถูกมองข้ามแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนอย่างยาวนาน คือ “ฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM_{2.5}” ซึ่งวันนี้เราจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ PM_{2.5} และ วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง ให้ปลอดภัยห่างไกลจากฝุ่นจิ๋ว 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 ลงลึกไปถึงปอดและเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลต่อหัวใจ สมอง และระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น หอบหืด หัวใจ ความดันสูง ฯลฯ

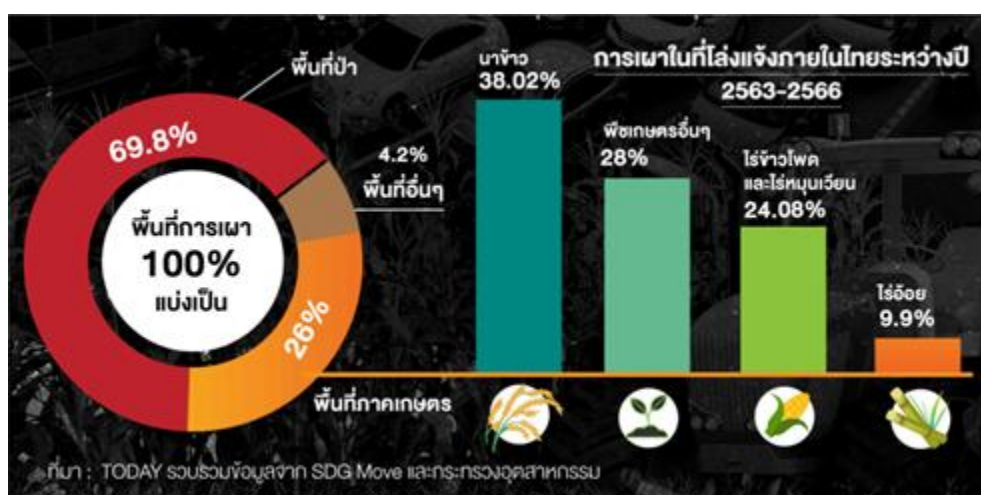
แหล่งกำเนิด PM_{2.5}

PM_{2.5} ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากกิจกรรมที่มนุษย์ทำ เช่น การเผาเพื่อการเกษตรการจราจรที่ติดขัด ในเขตเมือง โรงงานอุตสาหกรรม การก่อสร้าง หรือ การประกอบอาหาร ปิ้งย่างต่าง ๆ



ฝุ่น PM_{2.5} ได้กลายเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่สำคัญที่สุดของประเทศไทย ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา โดยมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับชุมชนเมืองและพื้นที่ชนบท ซึ่งแหล่งกำเนิดของฝุ่น PM_{2.5} มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม และกิจกรรมของประชาชนในแต่ละภูมิภาค ดังนี้

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



จากภาพจะเห็นได้ว่าการเผาในที่โล่งแจ้งในไทยระหว่างปี 2563-2566 ส่วนใหญ่จะมาจากการเผาป่าร้อยละ 69.8 รองลงมาในพื้นที่ภาคเกษตรร้อยละ 26 ซึ่งในภาคอีสานการเผาพื้นที่เกษตรจะมีสัดส่วนมากที่สุด 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} เข้าสู่ร่างกาย จะเล็ดลอดผ่านผนังถุงลมเข้าเส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือดและกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกาย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆ ตามมา

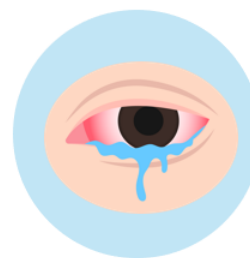
● ผลกระทบระยะสั้น



ไอ จาม แสบจมูก แสบคอ
คัดจมูก เลือดกำเดาไหล

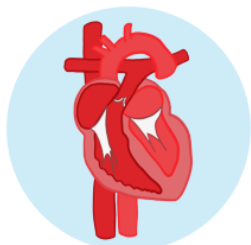


ผื่นคัน
ระคายเคืองผิวหนัง



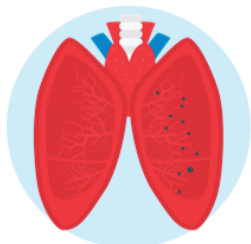
ตาแดง แสบตา
ระคายเคืองตา

● ผลกระทบระยะยาว



ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง หายใจถี่ และอาจเพิ่มความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจเดิมติดจังหวะ เสี่ยงต่อภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน/หัวใจวาย และภาวะหลอดเลือดสมองตีบ

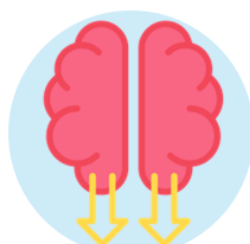


ระบบทางเดินหายใจ

โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหืด โรคหลอดลมอักเสบอาจมีอาการรุนแรงขึ้น มะเร็งปอด



เสี่ยงต่อการเป็น
โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น



เสี่ยงที่ทำให้เกิด
ภาวะสมองเสื่อมมากขึ้น

3. การติดตามสถานการณ์ PM_{2.5}

การติดตามสถานการณ์ PM_{2.5} โดยเฉพาะช่วงฝุ่นสูง มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้เราประเมินความเสี่ยง และสามารถรับมือกับ 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 และ แต่ละสีจะมีคำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุที่ต่างกัน ดังนี้

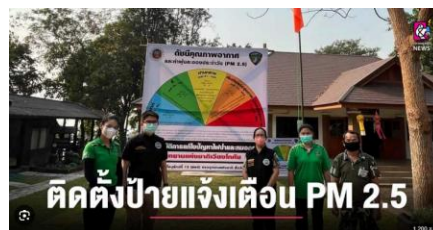
- ตารางคำแนะนำในการปฏิบัติของผู้สูงอายุตามระดับความเสี่ยง

ความเข้มข้น PM _{2.5} 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

	ใจสัน คลื่นไส้ เมื่อยาลำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
 25.1 – 37.5 ปานกลาง	● ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง ● ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสัน คลื่นไส้ เมื่อยาลำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ● ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
 37.6 – 75.0 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	● จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง ● ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสัน คลื่นไส้ เมื่อยาลำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ● ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยา อุปกรณ์ที่จำเป็นและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ● อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่น โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น ● ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองภายในบ้าน
 75.1 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	● งดทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง ● ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสัน คลื่นไส้ เมื่อยาลำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ● ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยา อุปกรณ์ที่จำเป็นและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ● อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่น โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น ● ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองภายในบ้าน

ช่องทางในการติดตามสถานการณ์ฝุ่น

- ช่องทางโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์ 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 ใกล้บ้าน ข่าวทางโทรศัพท์ วิทยุ หรือแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือ [LifeDee](#)
- 

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

3 ลดกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง 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



๐ หน้ากากอนามัย (Surgical masks)
สามารถกรอง PM_{2.5} ได้ 70% รวมทั้ง
ป้องกันเชื้อโรคหรืออนุภาคขนาดเล็กได้ถึง 5
ไมครอน

๐ หน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่นละอองขนาด 0.3
ไมครอน ได้ 95% แต่ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว /
ผู้สูงอายุติดเตียงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้งาน และหาก
มีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หอบ ให้รีบถอด
ทันที



- วิธีการใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น



ล้างมือให้สะอาด
ด้วยสบู่และน้ำ



หันด้านที่มีสี หรือ บานพับ
คว่ำไว้ด้านนอก



ให้ขอบที่มีแถบลวด
อยู่ด้านบน



ดึงสายรัดทั้งสองข้าง
คล้องหู



กดแถบลวด
ให้แนบสันจมูก



ดึงหน้ากาก
ให้คลุมถึงใต้คาง

ข้อแนะนำการใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น

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

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

- 4) ปิดประตู - หน้าต่างให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นภายนอก โดยเฉพาะ PM2.5 จากถนนหรือพื้นที่ใกล้เคียงเล็ดลอดเข้าสู่ภายในบ้าน
- 5) ใช้เครื่องฟอกอากาศ ติดตั้งในห้องนอนหรือห้องที่ผู้สูงอายุใช้เวลาอยู่นาน โดยเลือกขนาดที่เหมาะสมกับพื้นที่ และเปลี่ยนแผ่นกรองตามรอบการใช้งาน
- 6) สร้างสิ่งแวดลอมช่วยลดฝุ่น เช่น ปลุกต้นไม้รอบบ้าน สร้างแนวกันฝุ่นจากถนนหรือตึกข้างบ้าน ด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย



- **การปลุกต้นไม้ดักฝุ่น**

ต้นไม้สามารถช่วยลดฝุ่นได้ร้อยละ 7 - 24 โดยเฉพาะ “ใบ” ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ฝุ่นที่ล่องลอยผ่านต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบและเมื่อฝนตก หรือรดน้ำ ฝุ่นก็จะถูกชะล้างลงดินไป นอกจากนี้ ต้นไม้ยังทำให้อุณหภูมิลดลง 0.4 - 3 องศาเซลเซียส ซึ่งการมีต้นไม้บริเวณโดยรอบบ้านเรือน จะเป็นเหมือนชั้นกรองก่อนที่อากาศจะเข้าภายในห้อง

- **ไม้ยืนต้นดักฝุ่น** โดยเป็นการปลูกหรือทำเป็นกำแพงภายนอกบริเวณรอบที่อยู่อาศัย เช่น ทองอุไร ไทรเกาหลี โมก อโศกอินเดีย หางนกยูงไทย เป็นต้น

ตัวอย่างต้นไม้ดักฝุ่น



ต้นทองอุไร



ต้นไทรเกาหลี



ต้นโมก



ต้นอโศกอินเดีย



ต้นคริสติน่า



ต้นหางนกยูงไทย

- **ไม้ประดับดักฝุ่น** อาจวางต้นไม้ดักแต่งเป็นสวนเพื่อกันฝุ่น หรือจะนำมาประดับในที่อยู่อาศัยได้แก่ ต้นลิ้นมังกร ต้นสับปะรดสี ต้นพรมกำมะหยี่ ต้นพรมญี่ปุ่น ยางอินเดีย พลูด่าง ไทรใบสัก เดหลี หมากเหลือง มอนสเตอร่า เป็นต้น นอกจากนี้ ไม้ประดับยังช่วยฟอกอากาศได้ด้วย

ตัวอย่างไม้ประดับดักฝุ่น



ต้นลิ้นมังกร



ต้นสับปะรดสี



ต้นพรมญี่ปุ่น



ยางอินเดีย



พลูด่าง



หมากเหลือง

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

“บรรยาย เรื่อง ร้อนนี้ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ”

โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร

1. สถานการณ์ความร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นปัญหาสำคัญเกือบทุกประเทศทั่วโลกซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศซึ่งทำให้เกิดการเจ็บป่วยและอาจทำให้เสียชีวิตได้โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุเนื่องจากระบบอวัยวะและระบบประสาทส่วนกลางเริ่มเสื่อมลงร่างกายมีความเปราะบางมากขึ้นทำให้ประสิทธิภาพในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกายน้อยนอกจากนี้ความชื้นในบรรยากาศก็ส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายด้วยเช่นกันรวมทั้งถ้าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวที่จะต้องกินยาบางประเภทซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการขับน้ำออกจากร่างกายหากอยู่ในสภาพอากาศร้อนจัดจะเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำและอาจทำให้เจ็บป่วยได้จากการที่อุณหภูมิของโลกมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปีประกอบกับจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอาจทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสป่วยจากความร้อนเพิ่มขึ้นในอนาคตได้



ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง พฤษภาคม 2567 จังหวัดสมุทรสาครเผชิญกับสถานการณ์อากาศร้อนจัดอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนวันที่ดัชนีความร้อนสูงสุด คือ 64.8 องศาเซลเซียส และอยู่ในระดับเสี่ยงต่อสุขภาพมากถึง 68 วัน จากทั้งหมด 90 วัน ดังนั้น การให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ และพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงและเสริมสร้างความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

- 
 ความหมายของดัชนีความร้อนและอุณหภูมิสูงสุด

- ดัชนีความร้อน (Heat Index) คือ ค่าที่แสดงความรู้สึกของร่างกายมนุษย์เมื่อสัมผัสกับอุณหภูมิจริงรวมกับความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศโดยเป็นตัวบ่งชี้ความร้อนที่ร่างกายรู้สึกได้จริงมากกว่าที่อุณหภูมิอากาศแสดงไว้ 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 อาจทำให้มีอาการและโรคที่เกิดจากความร้อนได้

● ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อนอย่างไร?



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

● อาการและโรคที่เกิดจากความร้อน

1) ผื่นจากความร้อน



อาการ : เกิดจากเหงื่อออกมากในสภาพอากาศร้อนจนเกิดการอักเสบของรูขุมขนทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองและเป็นตุ่มสีแดงเล็กๆ ปรากฏที่บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอกส่วนบน ไต๋ราวนม และขาหนีบ



การดูแลรักษา : ผื่นแดงหายไปเองได้โดยไม่ต้องรักษา ลดปริมาณเหงื่อโดยการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นและแห้ง รักษาผิวให้สะอาดโดยอาบน้ำบ่อย ๆ สวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่สบาย ทายาที่มีฤทธิ์ต้านฮีสตามีน และฆ่าเชื้อจะช่วยลดอาการคัน และป้องกันการติดเชื้อ

2) ลมแดด



อาการ : เกิดจากการที่ร่างกายปรับตัวต่อความร้อนไม่ได้ ในระยะเวลาที่อากาศร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาที่อากาศร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่างกายจึงพยายามขับความร้อนส่วนเกินออก โดยการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปที่ผิวหนัง ทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองลดลง จึงทำให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะและเป็นลมหมดสติภาวะนี้พบบ่อยมากในผู้ที่ไม่เคยชินกับอากาศร้อน เมื่อต้องอยู่ในสภาพอากาศร้อนในช่วงแรก ๆ

การดูแลรักษา : ควรพักในที่ร่มและเย็น โดยให้อ่อนหงายลงกับพื้น แขนขาเหยียดตรง และใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว คลายเสื้อผ้าให้หลวม ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า และปีบนิ้วแขน ขา หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 30 นาที ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

3) เพลียแดด

อาการ : มักเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนจัดและขาดน้ำเป็นเวลานาน สาเหตุสำคัญเกิดจากการสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จำนวนมากโดยจะมีเหงื่อออกมาก อ่อนแรงหรือเหนื่อยล้า หน้าซีด ชีพจรอ่อน ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะหรือสับสนมึนงง คลื่นไส้หรืออาเจียน และเป็นลม โดยอุณหภูมิแกนกลางร่างกายอาจปกติ ต่ำหรือสูงกว่าปกติ (น้อยกว่า 40 องศาเซลเซียส) ชีพจรร่วมกับความดันต่ำ ตอนเปลี่ยนท่าทางและหายใจตื่น เร็ว แต่ยังคงมีสติสัมปชัญญะ

การดูแลรักษา : ย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในสถานที่ในร่มและเย็น หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นเพื่อระบายความร้อนจับผู้ป่วยนอนราบใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขา และเท้าให้สูงกว่าลำตัว ห่มด้วยผ้าเปียกหรือพ่นน้ำเย็นและใช้พัดลมเป่าช่วย วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามซอกคอ รักแร้และขาหนีบ หากผู้ป่วยมีอุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงกว่า 39 องศาเซลเซียสให้ส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลทันที

4) โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก

อาการ : อุณหภูมิแกนกลางร่างกายสูงขึ้นมากกว่า 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป ผิวหนังแดงร้อน ชีพจรเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หรือสับสนมึนงง คลื่นไส้ หรืออาเจียน ความรู้สึกตัวของร่างกายที่เปลี่ยนไป มีการตอบสนองช้า สับสน บางครั้งมีเอะอะวู่วาย เป็นลมหมดสติและถึงขั้นเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง

การดูแลรักษา :

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



4. การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

- 1) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ในระหว่างวัน ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ
- 2) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ
- 3) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี
- 4) ช่วงอากาศร้อนจัด ควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำใช้พัดลม โดยเปิดให้ห่างจากตัว อย่าหันพัดลมเป่าเข้าตัวโดยตรง ให้เปิดพัดลมแบบส่าย เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศที่ร้อน

- 5) ถ้าจำเป็นต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านควรป้องกันตนเองจากแสงแดด โดยสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด กางร่มเพื่อป้องกันแสงแดด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป อย่างน้อย 30 นาที ก่อนออกนอกบ้าน
- 6) สังเกตอาการ และระมัดระวังการรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อน เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาแก้ปวดกล้ามเนื้อ ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตและจิตเวช เป็นต้น
- 7) หากมีโรคประจำตัวที่แพทย์จำกัดปริมาณของเหลวในร่างกายควรสอบถามแพทย์ว่าควรดื่มน้ำมากแค่ไหนในช่วงที่อากาศร้อน
- 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) รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่และอุ่นร้อนเสมอ โดยให้ยึดหลัก “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”
- 2) วัตถุดิบที่นำมาปรุงประกอบอาหารต้องสดสะอาดหากไม่มีตู้เย็นต้องแช่น้ำแข็งให้ได้อุณหภูมิใกล้เคียงกับตู้เย็นมากที่สุด



- 3) ควรมีสุขอนามัยที่ดี ได้แก่ ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- 4) ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและประเภทอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่น ลดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด รับประทานผลไม้รสหวานน้อย น้ำมาก เช่น แตงโม แก้วมังกร ฝรั่ง เป็นต้น

5. การจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

ควรให้คำแนะนำแก่ครอบครัวผู้สูงอายุให้จัดสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุทั้งอาคาร บ้านเรือน และการจัดสภาพแวดล้อมรอบบ้าน เพราะหากผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้การปรับตัวจากความร้อนดีขึ้น และ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนได้ ดังนี้

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



การประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกัน

ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM2.5 และความร้อน



หลังจากที่ได้มีการทำกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 40 ราย เป็นที่เรียบร้อยแล้วได้มีการประเมินความรอบรู้พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดว่ากิจกรรมที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุจะสามารถสร้างความรอบรู้สู่การสร้างทักษะในการดูแลและป้องกันสุขภาพตนเองให้ปลอดภัยจาก PM2.5 และความร้อนได้จริงหรือไม่ โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) และความร้อน ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 การประเมินความรอบรู้ และ ส่วนที่ 3 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนและวัดระดับ ดังนี้

1) เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจากการเปลี่ยนแปลงสภาพ

ภูมิอากาศ 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) เกณฑ์การให้คะแนนการประเมินพฤติกรรมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ 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

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
และพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่น PM2.5



ผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 38 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 66 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.49 หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ ร้อยละ 43.37 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 42.11 ไม่ได้ทำงาน/อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน 42.11 และมีโรคประจำตัว 55.26 แสดงรายละเอียดดังตาราง

● ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ประเด็น	ร้อยละ
1. เพศ	
ชาย	13.51
หญิง	86.49
2. สถานภาพทางการสมรส	
แต่งงานแล้ว	36.84
โสด	15.79
หม้าย/หย่า/แยกกัน	47.37
3. การศึกษา	
ประถมศึกษา	42.11
มัธยมศึกษาตอนต้น	10.53
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	28.95
อนุปริญญา/ปวส.	-
ปริญญาตรี	18.42
ปริญญาตรีขึ้นไป	-
4. ลักษณะงานหรืออาชีพ	
เกษตรกร	15.79
รับจ้างทั่วไป	7.89
ค้าขาย/ทำธุรกิจ	21.05
ไม่ได้ทำงาน /อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน	42.11
รับราชการ	5.26
พนักงานโรงงาน/บริษัท	2.63
อื่นๆ	5.26
5. โรคประจำตัว	
ไม่มี	55.26
มี	44.74

- 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	4.15	ดีมาก
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพ/ อาการผิดปกติหรือโรคที่อาจเกิดจากฝุ่น PM _{2.5}	3.94	ดี
3	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้ถึงแนวทางการป้องกันตนเองจากฝุ่น PM _{2.5} ได้	4.12	ดีมาก
การเข้าใจข้อมูล			
4	ฉันเข้าใจและสามารถอธิบายได้ว่าฝุ่น PM _{2.5} แต่ละระดับสี (สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.55	ดีมาก
5	ฉันรู้และเข้าใจแนวทางการป้องกันตนเอง เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5} ในแต่ละระดับสีได้	4.52	ดีมาก
6	ฉันรู้และเข้าใจว่าการไม่เผาขยะ/หญ้า ไม่จุดธูป ใช้รถควันดำ จะช่วยลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM _{2.5}	4.61	ดีมาก
การตรวจสอบข้อมูล			
7	เมื่อเห็นข่าวหรือได้รับข้อมูลสถานการณ์ และผลกระทบต่างๆ ที่เกี่ยวกับฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะตรวจสอบว่ามาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	4.15	ดีมาก
8	เมื่อฉันสงสัยหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับคำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะสอบถามผู้รู้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือช่องทางอื่นๆ	4.24	ดีมาก
9	ก่อนเลือกวิธีป้องกันฝุ่น PM _{2.5} ฉันจะประเมินเพื่อหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเองและคนในครอบครัว	4.24	ดีมาก

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
การตรวจสอบข้อมูล			
10	ฉันคิดว่าค่าฝุ่น PM _{2.5} ก่อนออกจากบ้าน หากค่าฝุ่นสูง ฉันจะลดการทำกิจกรรมนอกบ้าน และใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกข้างนอก	4.42	ดีมาก
11	ฉันจะสังเกตอาการผิดปกติของตนเองเสมอในช่วงที่ค่าฝุ่น PM _{2.5} สูง หากมีอาการผิดปกติฉันจะประเมินอาการตนเอง หรือไปปรึกษาผู้รู้ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4.15	ดีมาก
12	ฉันใช้ความรู้เรื่องฝุ่น PM _{2.5} มาปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว	4.48	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินความรอบรู้จากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.30 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก โดยด้านการเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับ PM_{2.5} ทั้งผลกระทบและวิธีป้องกันได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 4.56 คะแนน ระดับดีมาก รองลงมาเป็นด้านการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.35 คะแนน ระดับดีมาก ส่วนด้านการตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ PM_{2.5} (ความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าว) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.21 คะแนน ระดับดีมาก ขณะที่ด้านการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการค้นหาความรู้หรือสถานการณ์ PM_{2.5} ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 4.07 คะแนน ระดับดีมาก ตามลำดับ

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

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
1	ตรวจเช็คค่าฝุ่นก่อนออกนอกบ้าน	2.27	ดี
2	สวมหน้ากากอนามัย/N95	2.64	ดีมาก
3	ลด/งดการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง	2.61	ดีมาก
4	งดการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง	2.58	ดีมาก
5	ปิดประตูหน้าต่าง รวมทั้งทำความสะอาดภายในบ้าน	2.85	ดีมาก
6	ไม่เผาขยะ / กระดาษ/ จุดรูป	2.73	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.61 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก โดยพฤติกรรมป้องกันที่ปฏิบัติเป็นประจำ 3 อันดับแรก ได้แก่ ปิดประตูหน้าต่าง รวมทั้งทำความสะอาดภายในบ้าน ไม่เผาขยะ / กระดาษ/ จุดรูป

และสวมหน้ากากอนามัย/N95 ส่วนพฤติกรรมที่ยังเสี่ยงมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ตรวจเช็คค่าฝุ่นก่อนออกนอกบ้าน งดการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง และลด/งดการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง

สรุปผล

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมากร้อยละ 84.21 จำนวน 32 คน รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 13.16 จำนวน 5 คน และอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 2.63 จำนวน 1 คน ทั้งนี้ พบว่าภาพรวมผลการประเมินฯ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ที่ 3.32 คะแนน ซึ่งถืออยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น เนื้อหาที่ใช้ในการสร้างความรอบรู้เพียงพอและเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การสร้างทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{2.5} สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นเขตพื้นที่ชนบท

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากความร้อน



ผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 38 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 66 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.84 หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ ร้อยละ 47.73 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 39.47 ไม่ได้ทำงาน/อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ร้อยละ 42.11 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 55.26 แสดงรายละเอียดดังตาราง

ประเด็น	ร้อยละ
1. เพศ	
ชาย	13.16
หญิง	86.84
2. สถานภาพทางการสมรส	
แต่งงานแล้ว	36.84
โสด	15.79
หม้าย/หย่า/แยกกัน	47.37
3. การศึกษา	
ประถมศึกษา	39.47
มัธยมศึกษาตอนต้น	10.53
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	31.58
อนุปริญญา/ปวส.	-
ปริญญาตรี	18.42
ปริญญาตรีขึ้นไป	-

ประเด็น	ร้อยละ
4. ลักษณะงานหรืออาชีพ	
เกษตรกร	13.16
รับจ้างทั่วไป	10.53
ค้าขาย/ทำธุรกิจ	21.05
ไม่ได้ทำงาน /อยู่บ้านเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน	39.47
รับราชการ/พนักงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ	5.26
พนักงานเอกชน/พนักงานบริษัท	2.63
อื่นๆ	7.90
5. โรคประจำตัว	
ไม่มี	50
มี	50

- 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 เสียงตามสาย ป้ายประชาสัมพันธ์ในชุมชน เป็นต้น	4.16	ดีมาก
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลอาการจากความร้อนได้ด้วยตัวเอง	4.11	ดีมาก
3	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการป้องกันตนเองจากความร้อนได้ด้วยตัวเอง	4.16	ดีมาก
การเข้าใจข้อมูล			
4	ฉันรู้และสามารถอธิบายได้ว่าความร้อนจะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร	4.16	ดีมาก
5	ฉันเข้าใจว่าถ้าอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานอาจทำให้มีอาการสับสน มึนงง รู้สึกเหมือนจะเป็นลมหมดสติ	4.42	ดีมาก

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
6	ฉันสามารถบอกให้คนอื่นเข้าใจว่าจะต้องป้องกันความเสี่ยงจากความร้อนได้	4.26	ดีมาก
การตรวจสอบข้อมูล			
7	ในรายการที่บอกว่า “ดื่มน้ำเย็นตอนอากาศร้อนถึง 40 องศา หลอดเลือดเล็ก อาจปริหรือระเบิดได้” ฉันจะตรวจสอบก่อนว่ามาจากแหล่งข้อมูลที่ น่าเชื่อถือหรือไม่	3.97	ดี
8	เมื่อฉันสงสัยเกี่ยวกับคำแนะนำการป้องกันตนเองจากความร้อนฉันจะสอบถามผู้รู้หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4.26	ดีมาก
9	ก่อนเลือกวิธีป้องกันตัวจากความร้อน ฉันจะตรวจสอบข้อมูลหรือสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้รู้ เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเองและคน ในครอบครัว	4.16	ดีมาก
การตรวจสอบข้อมูล			
10	ฉันสังเกตอาการตัวเอง ดื่มน้ำให้พอเพียง และรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ เลื่อนน้ำดื่มและน้ำแข็งที่มาตรฐาน ในช่วงสภาพอากาศร้อนจัด	4.58	ดีมาก
11	ฉันและคนในบ้านช่วยกันปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อช่วยลดความร้อนภายในบ้าน	4.47	ดีมาก
12	ฉันบอกต่อหรือให้คำแนะนำการป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน แก่คนในบ้านหรือเพื่อนบ้าน	4.37	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินความรู้ในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.26 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก โดยด้านการตัดสินใจป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 4.49 คะแนน รองลงมาเป็นด้านการเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.28 คะแนน ส่วนด้านการเข้าถึงข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.14 คะแนน ขณะที่การตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (ความน่าเชื่อถือของแหล่งข่าว) ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดอยู่ที่ 4.13 ตามลำดับ

● ส่วนที่ 3 ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการป้องกันตนเองจากความร้อน

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ระดับ
1	ติดตาม/ตรวจสอบพยากรณ์อากาศทุกวัน	2.53	ดีมาก
2	ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารหรือประกอบอาหารหลังจากเข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม	2.97	ดีมาก
3	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	3.00	ดีมาก
4	สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อได้ดี น้ำหนักเบา ไม่รัดรูป	2.71	ดีมาก
5	ดื่มน้ำ/จิบน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน	2.97	ดีมาก
6	หลีกเลี่ยงการทำงาน/กิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน	2.92	ดีมาก
7	สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง	2.68	ดีมาก
8	งดดื่มสุรา	2.74	ดีมาก
9	งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	2.39	ดีมาก
10	อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศหรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น	2.63	ดีมาก

ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันตนเองจากความร้อน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.75 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก โดยพฤติกรรมป้องกันที่ปฏิบัติเป็นประจำ 3 อันดับแรก ได้แก่ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำ/จิบน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน และล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารหรือประกอบอาหารหลังจาก เข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม ส่วนพฤติกรรมที่เสี่ยงอยู่ 3 อันดับแรก ได้แก่ ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่ได้ติดตามตรวจสอบพยากรณ์อากาศ และไม่ได้อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศหรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น

สรุปผล

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพจากความร้อน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 73.68 จำนวน 28 คน รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 23.68 จำนวน 9 คน และอยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 2.63 จำนวน 1 คน ทั้งนี้ พบว่า ภาพรวมผลการประเมินฯ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพอยู่ที่ 3.49 คะแนน ซึ่งถืออยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น เนื้อหาที่ใช้ในการสร้างความรอบรู้เพียงพอและเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การสร้างทักษะในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

อภิปรายผลพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและมลพิษทางอากาศสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2

การดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและสร้างทักษะให้แก่ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และสร้างความตระหนักรู้ในการป้องกันผลกระทบจากฝุ่นละออง PM2.5 และความร้อนซึ่งเป็นภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ในกลุ่มประชากรเปราะบาง โดยเฉพาะในช่วงฤดูกาลที่มีค่าฝุ่นสูงและคลื่นความร้อน

จากการดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติในเชิงบวกต่อการเรียนรู้ และมีความตั้งใจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเมื่อได้รับข้อมูลที่เข้าใจง่ายและเชื่อมโยงกับบริบทชีวิตประจำวัน การใช้สื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น ภาพขนาดใหญ่ ตัวอักษรชัดเจน การพูดบรรยายแบบเน้นย้ำและใช้ภาษาท้องถิ่นประกอบ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจแนวคิดเรื่อง “ฝุ่นใกล้ตัว” และ “สู้ภัยความร้อน” ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะหัวข้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลบ้านให้ปลอดฝุ่น การสวมหน้ากากเมื่อออกนอกบ้าน และการดื่มน้ำเพื่อป้องกันอาการขาดน้ำจากการจากความร้อน

ผลการประเมินหลังการอบรมทั้งในด้านความรู้และพฤติกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมมีคะแนนเฉลี่ยในระดับ “ดีมาก” สะท้อนถึงการออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ยังพบว่าประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงแหล่งข้อมูล (เช่น การเช็คค่าฝุ่นจากอินเทอร์เน็ต หรือแอปพลิเคชัน การค้นหาข้อมูลพยากรณ์อากาศและดัชนีความร้อน) และการตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือปฏิบัติ ยังคงเป็นข้อจำกัดที่ต้องมีการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ หรือ การจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือกันภายในชุมชน

ข้อเสนอแนะทางการสร้างทักษะต่อเนื่อง

จากการอภิปรายผลข้างต้น ได้สรุปแนวทางการพัฒนาทักษะด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในกลุ่มผู้สูงอายุได้ ดังนี้

1. สร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชุมชน โดยใช้เวทีผู้สูงอายุหรือกลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นกลไกถ่ายทอดความรู้เรื่องมลพิษทางอากาศและภัยจากความร้อนอย่างต่อเนื่อง
2. ส่งเสริมทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างง่าย เช่น การเช็คค่าฝุ่นผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยจัดทำคู่มือภาพและฝึกใช้จริงในกลุ่มผู้สูงอายุ
3. พัฒนาศักยภาพ อสม. เพื่อทำหน้าที่เฝ้าระวัง ให้คำแนะนำและส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพสิ่งแวดล้อมในระดับครัวเรือน
4. บูรณาการประเด็น PM2.5 และความร้อนเข้ากับแผนสุขภาพตำบล เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการติดตามและป้องกันภัยสุขภาพอย่างยั่งยืน

ภาพประกอบ



ภาพข่าวกิจกรรม







ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สร้างศักยภาพเสริมสร้าง มาตรการเฝ้าระวังและสื่อสารความเสี่ยงที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2



วันที่ 25 มีนาคม 2568



ณ ห้องประชุมพระนราชนาง โรงพยาบาลสมุทรสาคร



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ธิตี แสงธรรม	รองอธิบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

นางสาวนัยนา ไข้อย่างวงศ์	ผู้อำนวยการกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
--------------------------	---------------------------------------

คณะผู้จัดทำ

นางสาวกรวิภา ปุณณศิริ	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวไศรยา ชูศรี	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวทิพย์กมล ภูมิพันธ์	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวกุลสตรี ชัชวาลกิจกุล	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวอภิสรพร สมานทรัพย์	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวนฤกร บุรณนัฏ	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวอัญชนา ปานดี	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวศุภวรรณ เขียวจิตร	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นายกิตติกานต์ ตุ่มไธสง	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

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

☎ 025904359

🌐 <https://hia.anamai.moph.go.th/th>



กรมอนามัย
Department of Health

