

ควันธูป ควันธูปเงินธูปทอง

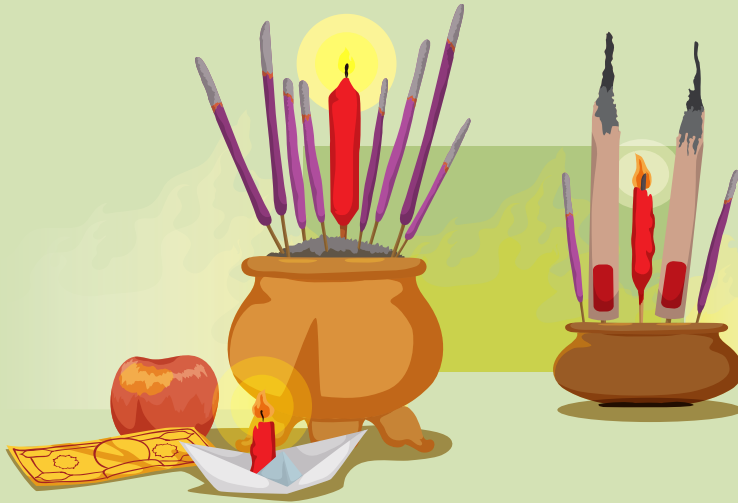
การจุดธูปและเผาธูปเงินธูปทอง ในแต่ละครั้งนั้นจะปล่อยสารมลพิษออกมา คือ ควัน และซีเถ้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น ได้แก่ เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ซึ่งสารมลพิษที่ปล่อยออกมาจากควัน ได้แก่ ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ ก๊าซมีเทน ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ รวมถึงสารก่อมะเร็ง คือ สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAH) หรือสารพีเอเอช เบนซีน และ 1,3-บิวทาไดอีน



ส่วน **ซีเถ้า** ที่เหลือจากการจุดธูปและการเผาธูปเงินธูปทอง จะมีสารโลหะ 4 ชนิด ได้แก่ โครเมียม นิกเกิล ตะกั่ว แมงกานีส และพบโลหะหนักเหล่านี้อยู่ในซีเถ้ามากกว่าฝุ่นละอองในอากาศประมาณ 3-60 เท่า ดังนั้นหากมีการจัดการที่ไม่เหมาะสม จะทำให้สารโลหะหนักปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม และเข้าสู่ห่วงโซ่อาหารของสัตว์และมนุษย์ในที่สุด

คำแนะนำในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากการจุดธูป

1. การเลือกซื้อธูป ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากและแสดงข้อความครบถ้วนโดยเฉพาะภาษาไทย เช่น วิธีใช้ การเก็บรักษา คำเตือนเพื่อความปลอดภัย ชื่อที่อยู่ผู้ผลิตและผู้นำเข้า เป็นต้น ลักษณะภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยฉีกขาด เลือกธูปที่ผลิตจากผงไม้จากธรรมชาติ ไม่เลือกธูปที่มีราคาถูกเกินไป เพราะอาจทำมาจากเศษผงไม้จากโรงเลื่อย โรงเฟอร์นิเจอร์ เพราะเศษไม้เหล่านี้อาจมีสารเคมีที่ตกค้างอยู่
2. หลีกเลี่ยงการจุดธูปในบริเวณที่อากาศไม่ถ่ายเทหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องแอร์ ห้องที่ไม่มีประตูหน้าต่าง เป็นต้น
3. ใช้ธูปขนาดเล็ก ที่มีเนื้อธูปน้อยๆ ก้านธูปต้องกลม เรียว และขนาดเล็ก แทนธูปขนาดใหญ่ เพื่อให้เกิดควันในระยะเวลาที่สั้นกว่า
4. เมื่อเสร็จพิธีการสักการะบูชาควรดับด้วยน้ำหรือทราย และเก็บธูปให้เร็วขึ้น
5. ควรทำความสะอาดบริเวณกระถางธูปเป็นประจำ เพื่อลดฝุ่นละอองจากควันธูปที่ตกค้าง



6. สำหรับศาสนสถาน เช่น วัด ศาลเจ้า เป็นต้น
เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในศาสนสถานควรปฏิบัติดังนี้

6.1 ควรตั้งกระถางธูปไว้นอกอาคารหรือในที่ที่
อากาศถ่ายเทสะดวก

6.2 คอยดับควันธูป และทำความสะอาดเป็น
ประจำ เพื่อลดฝุ่นละอองจากควันธูปที่ตกค้าง

6.3 สำหรับเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในศาสนสถาน
ที่ต้องสัมผัสควันธูปตลอดเวลา ให้สวมหน้ากากป้องกัน
ฝุ่นละออง และหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันธูปเป็นระยะเวลายาวนานและต่อเนื่อง ภายหลังการสัมผัสควันธูปควรล้างมือ ล้างหน้า ล้างตาให้บ่อยขึ้น และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง

7. ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่ากลุ่มอื่น ได้แก่ เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรค
ถุงลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงการ
สัมผัสหรือสูดดมควันธูป หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้
หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองปิดปากและจมูก และหลีกเลี่ยง
การพักผ่อนหรือนอนหลับในห้องหรือบริเวณที่มีการ
จุดธูป

