

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายในภาวะฝุ่น

สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

เนื่องสถานการณ์ปัจจุบัน ระดับค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ที่เกินค่ามาตรฐาน ในหลายจุดทั่วกรุงเทพมหานคร และพื้นที่ใกล้เคียง กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ขอให้ประชาชนลดหรืองดการออกกำลังกายกลางแจ้ง เพราะจะส่งผลทำให้อัตราการหายใจเพิ่มมากขึ้น โอกาสที่ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 จะแพร่กระจายเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ถุงลมในปอด และผ่านเข้าสู่กระแสเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ ได้มากขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ ปอดอักเสบเรื้อรัง รวมไปถึงการกำเริบของโรคหัวใจและหอบหืดได้

ข้อเสนอแนะ

ควรแนะนำให้ ประชาชน ควรลดหรืองดการออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่หากต้องการออกกำลังกายจริงๆ มีข้อคำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับประชาชนดังนี้

สำหรับเด็ก

1. ผู้ปกครองหรือคนในครอบครัว ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือ AirBKK ก่อนออกจากบ้าน

2. หากสถานการณ์ PM_{2.5} อยู่ในระดับที่เกินค่ามาตรฐาน (37.5 – 75.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร : สีส้ม)

1.1 ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองให้เด็กทุกครั้ง เมื่ออยู่กลางแจ้ง โดยเลือกหน้ากากที่มีขนาดของหน้ากากเหมาะสม และสวมใส่ให้กระชับกับใบหน้าของเด็ก ทั้งนี้ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่แนะนำให้สวมหน้ากาก เนื่องจากมีความเสี่ยงในการหายใจไม่ออก และเด็กไม่สามารถสื่อสารหรือช่วยเหลือตัวเองโดยการดึงหน้ากากออกเองได้

1.2 ควรลดเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้งให้น้อยที่สุด และเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก

1.3 สังเกตอาการของเด็ก หากพบอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก, ไอ, ปวดหัว, เวียนศีรษะ หรือรู้สึกไม่สบาย ให้รีบพาเข้าในอาคาร และหากอาการไม่ดีขึ้น ให้พาไปพบแพทย์

1.4 สำหรับเด็กที่มีโรคประจำตัว ผู้ปกครองเตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

3. หากสถานการณ์ PM_{2.5} อยู่ในระดับที่มีอันตรายต่อสุขภาพ (มากกว่า 75.1 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ขึ้นไป : สีแดง) ให้พิจารณาปรับเป็นกิจกรรมภายในอาคาร เพื่อลดการรับสัมผัสฝุ่น

สำหรับประชาชนทั่วไป

ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเข้าไปมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงกายมากกลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน โดยหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก่อนออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติตามคำแนะนำ คือ

1. ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองจากช่องทางที่สามารถเชื่อถือได้

– เมื่อระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 สูงกว่า 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (ระดับสีส้ม) ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง เปลี่ยนมาเป็นออกกำลังกายในร่ม หรือในบ้านแทน เช่น เปิดคลิป์วิดีโอออกกำลังกายประเภทต่างๆแล้วทำตามที่บ้าน หรือ ออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆที่มีสนามในร่ม เช่น คอร์ต แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ปิงปอง สระว่ายน้ำในร่ม ฯลฯ

– เมื่อระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 สูงกว่า 90 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (ระดับสีแดง) ให้งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง เปลี่ยนมาเป็นออกกำลังกายในอาคาร สถานที่ออกกำลังกาย (ยิม) หรือว่ายน้ำในสระว่ายน้ำระบบปิดแทน

2. ไม่ควรสวมใส่หน้ากากอนามัย N 95 ขณะออกกำลังกายอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานหนักมากขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายต้องหายใจแรงขึ้น เร็วขึ้น ลมผ่านทางปากเข้าปอดโดยตรงมากขึ้นกว่าหายใจปกติ

สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง

ได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้ป่วยด้วยโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ ซึ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ให้งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง แนะนำให้พักผ่อนอยู่ในบ้าน เตรียมยาให้พร้อม หากออกจากบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันและสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

สำหรับประชาชนที่นิยมการวิ่งแข่งขัน

ช่วงนี้แนะนำให้หลีกเลี่ยง หรืองดกิจกรรมดังกล่าวไปก่อน เพราะการวิ่งแข่งขันระยะไกลต้องใช้เวลายืนกลางแจ้งเป็นเวลานานกว่าปกติ ซึ่งการวิ่งเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้น และระยะยาว เพราะขณะวิ่งอัตราการหายใจจะเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายต้องหายใจลึกขึ้น หายใจเร็ว ผลระยะสั้นที่เกิดขึ้นต่อร่างกายทันที คือ ระบายเคืองทางเดินหายใจ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ส่วนผลในระยะยาว คือ เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวาย หลอดเลือดในสมองตีบ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น

แต่ทั้งนี้ ประชาชนสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่ควรตื่นตระหนก แต่ให้ตื่นตัวและติดตามข่าวสารเรื่องดังกล่าวจากทางราชการอย่างใกล้ชิด และเมื่อคุณภาพอากาศดีขึ้น ก็ควรกลับมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปอด หัวใจ และทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่สายด่วน กรมอนามัย 1478