

## อากาศสะอาด สุขภาพดี

สิริกร นามลาบุตร, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว, พีรวิชญ์ นามลาบุตร  
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

วันรับ: 9 ม.ค. 2569

วันแก้ไข: 10 ก.พ. 2569

วันตอบรับ: 12 ก.พ. 2569

### บทนำ

อากาศไม่เพียงแต่เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของมนุษย์อย่างมาก การมีอากาศบริสุทธิ์เปรียบเสมือนการมีทรัพยากรที่ล้ำค่าที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ขาดไปไม่ได้และไม่สามารถทดแทนได้ด้วยสิ่งอื่น<sup>(1)</sup>

อากาศที่ปนเปื้อนไปด้วยมลพิษต่างๆ เช่น ฝุ่นละออง PM2.5 ควันพิษ และสารเคมีอันตราย ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และปอด การสูดหายใจเอาอากาศที่มีมลพิษเป็นประจำอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา คอ แสบจมูก หายใจลำบาก และอาจนำไปสู่โรคเรื้อรังร้ายแรง เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็งปอด และโรคหัวใจ

องค์การอนามัยโลก<sup>(1)</sup> ระบุว่า มลพิษทางอากาศเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเป็นอันดับต้นๆ ของโลก และเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลากหลายชนิด สาเหตุหลักของปัญหามลพิษทางอากาศมาจากกิจกรรมของมนุษย์ อาทิ การเผาไหม้เชื้อเพลิงจากยานยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม การก่อสร้าง การเผาป่า และการเผาขยะ การขยายตัวของเมืองอย่างรวดเร็วและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ส่งผลให้กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย<sup>(2)</sup> นอกจากนี้ กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชี้มลพิษทางอากาศ (ฝุ่นขนาดเล็ก PM2.5) ที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กและเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้<sup>(3)</sup>

### “อากาศสะอาด สุขภาพดี” มีแนวทางที่หลากหลายดังนี้

1. การแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยทุกคนต้องตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้ และร่วมมือกันอย่างจริงจัง เพื่อสร้างอนาคตที่ดีให้กับคนรุ่นหลัง ควรให้ความสำคัญการทำความเข้าใจถึงสาเหตุหลักของมลพิษทางอากาศ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิง การคมนาคมขนส่ง และอุตสาหกรรม

2. การลดการใช้พลังงานและหันมาใช้พลังงานสะอาดเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนสามารถมีส่วนร่วมได้ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อผลิตไฟฟ้าใช้เอง ช่วยลดการพึ่งพาพลังงานจากภายนอกและลดค่าไฟฟ้า สำหรับพื้นที่ที่มีลมพัดแรงสามารถติดตั้งกังหันลมขนาดเล็กเพื่อผลิตไฟฟ้าใช้เองได้ ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน เลือกใช้หลอดไฟ LED ที่ประหยัดพลังงาน และใช้หลอดไฟให้เหมาะสมกับขนาดของห้อง การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดพลังงาน และลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว หันมาใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้า หรือเดินและปั่นจักรยานแทน ซึ่งนอกจากจะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกแล้วยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

3. ทุกภาคส่วนควรร่วมมือแบบบูรณาการ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล การคัดแยกขยะเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการจัดการขยะอย่างถูกวิธีการแยกขยะตามประเภท เช่น ขยะรีไซเคิล ขยะอินทรีย์ และขยะทั่วไป ช่วยให้ขยะเหล่านี้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที ลดปริมาณขยะที่ถูกฝังกลบ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม นอกจากการคัดแยกขยะแล้ว การลดการใช้พลาสติกก็เป็นอีกหนึ่งวิธีสำคัญในการลดปริมาณขยะ การหันมาใช้ถุงผ้า

แก้วน้ำส่วนตัว และหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว จะช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกที่ปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม การลดการใช้กระดาษ เช่น การพิมพ์เอกสารเท่าที่จำเป็น การใช้กระดาษทั้งสองด้าน และการใช้ไฟล์อิเล็กทรอนิกส์แทน ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดปริมาณขยะได้เช่นกัน การนำสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาค เป็นการต่ออายุให้กับสิ่งของเหล่านั้น และช่วยลดปริมาณขยะที่ถูกทิ้งไปอย่างไร้ค่า การบริจาคเสื้อผ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือหนังสือให้กับผู้ที่ต้องการ เป็นการแบ่งปันและสร้างประโยชน์ให้กับสังคม

4. ทุกภาคส่วน ควรส่งเสริมการปลูกต้นไม้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ต้นไม้เปรียบเสมือนปอดของโลก ช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของภาวะโลกร้อน และปล่อยออกซิเจนสู่ชั้นบรรยากาศ ทำให้คุณภาพอากาศดีขึ้น นอกจากนี้ต้นไม้ยังช่วยลดอุณหภูมิของโลก ป้องกันการกัดเซาะของดิน และสร้างความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อให้การปลูกต้นไม้ประสบความสำเร็จ ควรเลือกพันธุ์ไม้ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ แสงแดด และพื้นที่ปลูก การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์ไม้แต่ละชนิด จะช่วยให้สามารถเลือกต้นไม้ที่เจริญเติบโตได้ดีและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการปลูก หลังจากปลูกต้นไม้แล้ว การดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ต้นไม้เจริญเติบโตแข็งแรงและสมบูรณ์ การรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ การใส่ปุ๋ยตามระยะเวลาที่กำหนด และการพรวนดินเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ควรปฏิบัติ

5. ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดชุมชน เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม การเก็บขยะตามริมถนน ริมคลอง หรือในพื้นที่สาธารณะ ช่วยลดมลพิษและสร้างความสะอาดให้กับชุมชน นอกจากนี้ การทำกิจกรรมร่วมกันยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนอีกด้วย

- การรณรงค์ให้คนในชุมชนตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญมาก การจัดกิจกรรมรณรงค์

เช่น การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับปัญหาขยะ การให้ความรู้เกี่ยวกับการลดการใช้พลาสติก หรือการจัดกิจกรรมแข่งขันเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้คนในชุมชนตระหนักถึงปัญหาและพร้อมที่จะร่วมมือกันแก้ไข

- การสนับสนุนองค์กรที่ทำงานด้านสิ่งแวดล้อม เป็นอีกหนึ่งวิธีในการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การบริจาคเงินให้กับองค์กรที่ทำงานด้านสิ่งแวดล้อม หรือการเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ขององค์กร จะช่วยสนับสนุนการทำงานขององค์กรเหล่านั้น และเป็นการขยายผลในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในวงกว้าง

6. การดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย ช่วยให้ระบบหายใจและระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงผลกระทบจากมลพิษได้ดียิ่งขึ้น การรับประทาน-อาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ จะช่วยเสริมสร้าง-ภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และให้พลังงานที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟู และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคปอดและโรค-มะเร็งหลายชนิด นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นสาเหตุหนึ่งของมลพิษทางอากาศ การเลิกบุหรี่จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังภาพที่ 1

## สรุป

อากาศบริสุทธิ์เป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีคุณภาพอากาศที่ดีเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ โดยเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและร่วมมือกันผลักดันให้เกิดนโยบายที่เอื้อต่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่สะอาดและยั่งยืน

ภาพที่ 1 อากาศสะอาด สุขภาพดี

- 01 ทำความเข้าใจถึงสาเหตุหลักของมลพิษทางอากาศ
- 02 ลดการใช้พลังงาน
- 03 คัดแยกขยะและลดปริมาณขยะ
- 04 ปลุกต้นไม้
- 05 ร่วมกิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม
- 06 ดูแลสุขภาพของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

1. องค์การอนามัยโลก. มลพิษทางอากาศคืออะไร [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [สืบค้นเมื่อ 3 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล [https://www.who.int/docs/default-source/thailand/air-pollution/briefing-on-air-pollution-th-thai.pdf?sfvrsn=408572d4\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/thailand/air-pollution/briefing-on-air-pollution-th-thai.pdf?sfvrsn=408572d4_2)
2. สิริกร นามลาบุตร, ทิมพใจ เมษฐ์สุยใส, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว, พีรวิชญ์ นามลาบุตร, จันทมร สีหาบุญลี. ปัญหาฝุ่นละอองและผลกระทบต่อสุขภาพในจังหวัดหนองคาย. วารสารการสร้างเสริมสุขภาพไทย 2566;2(4):455-8.
3. สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี. PM2.5 ภัยร้ายล่องหนส่งผลร้ายต่อลูก [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 3 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://www.childrenhospital.go.th/27414/บริการสำหรับประชาชน/pm-2-5-ภัยร้ายล่องหนส่งผลร้ายต่อลูก/>