

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 22
ฉบับที่ 292
กุมภาพันธ์ 2569

หยุด! ฝุ่น!

คืนอากาศสะอาด



- ๐ ฝุ่นจิ๋ว พิชัยคุกคามชีวิต
- ๐ สร้างอากาศบริสุทธิ์คืนปอด
- ๐ เหตุผล कार्बोไฮเดรต ไม่ใช่ผู้ร้าย



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ผ่านพ้นฤดูฝุ่นในกรุงเทพฯ แต่อย่างก้าวเข้าสู่ฤดูฝุ่น
ในภาคเหนือและอีกหลายภาค

“คืบลมหายใจที่สะอาด” จึงเป็นภารกิจเร่งด่วนที่เราต้อง
ร่วมมือกัน

โลกนี้มีทรัพยากรพื้นฐานที่เราทุกคนจำเป็นต้องใช้ร่วมกันคือ น้ำ
และอากาศ แม้เราจะมีเทคโนโลยีที่กรองน้ำให้สะอาดได้โดยง่าย แต่สำหรับ
อากาศนั้นต่างกันอย่างสิ้นเชิง การป้องกันฝุ่นละอองผ่านหน้ากาก N95 ทำได้
เพียงชั่วคราวและอึดอัดเกินกว่าจะใช้ชีวิตปกติ

นี่คือเครื่องยืนยันว่า ท่ามกลางความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม
ที่ระบบทุนนิยมสร้างขึ้น “อากาศเสีย” กลับเป็นสิ่งเดียวที่มอบความเท่าเทียม
ให้เราทุกคน ตราบใดที่เรายังคงต้องใช้ชีวิตใต้ท้องฟ้าผืนเดียวกัน และนั่นคือ
การย้ำเตือนว่าเราต่างเปราะบางหากละเลยธรรมชาติ

ปัญหาฝุ่น PM2.5 จึงไม่ใช่แค่เรื่องของควันหรือหมอกจางๆ แต่มันคือ
“ภัยคุกคามชีวิต” ที่เงียบ แต่ทว่ารุนแรงขึ้นทุกปี ข้อมูลที่น่าตกใจคือ ในปี
2567 มีคนไทยเจ็บป่วยจากฝุ่นมากถึง 12 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปีก่อนเกือบ
1 ล้านคน นี่คือสัญญาณเตือนภัยระดับวิกฤต ที่ สสส. นิ่งเฉยไม่ได้ครับ

ทำไมเราถึงต้องห่วงเรื่อง “ฝุ่นจิ๋ว” ขนาดนี้?

ฝุ่น PM2.5 มีขนาดเล็กเพียง 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ทำให้มัน
เล็ดลอดผ่านการกรองของจมูกเข้าสู่ปอดและกระแสเลือดได้โดยตรง ผลที่
ตามมาคือก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ หลอดเลือดอักเสบ และมะเร็ง
ปอด

สิ่งที่ผมห่วงที่สุดคือ “เด็กเล็ก” ด้วยเด็กหายใจถี่กว่าผู้ใหญ่ แต่อวัยวะ
ยังพัฒนาไม่เต็มที่ การที่เด็กๆ ต้องสูดฝุ่นตั้งแต่อายุในครรภ์จนเติบโต ส่งผลเสีย
ต่อทั้งพัฒนาการทางสมองและสุขภาพระยะยาว นี่คือเหตุผลว่าทำไมการ
แก้ปัญหาอากาศสะอาดถึงเท่ากับการรักษาอนาคตของชาติ

สสส. กำลังทำอะไร และจะเดินหน้าไปทางไหน?

เมื่อเดือนม.ค. ที่ผ่านมา สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ร่วมกันจัดงาน
Thailand National PM2.5 Forum เพื่อระดมสมองและนวัตกรรมใหม่ๆ
มาสู้กับฝุ่น เราไม่ได้มองแค่การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

สร้าง “ระบบ” : ใช้ข้อมูลและเทคโนโลยี เชื่อมข้อมูลดาวเทียมเพื่อดู
จุดเผาไหม้ล่วงหน้า มีพื้นที่นำร่องอย่าง “ปายโมเดล” จ.เชียงใหม่ และ
จ.กาญจนบุรี ช่วยลดการเผาได้ถึง 20-30%

สร้างมาตรฐานใหม่ : สสส. ร่วมกับกรมอนามัย พัฒนา “ดัชนีคุณภาพ
อากาศที่สะท้อนผลกระทบต่อสุขภาพจริง” (AQHI) เพื่อบอกว่าระดับฝุ่นเท่านี้
ใครควรทำอะไร ไม่ใช่แค่บอกตัวเลขที่เข้าใจยาก



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

นวัตกรรมจากคนรุ่นใหม่ : ผมภูมิใจมากกับ
น้อง ๆ ที่คิดค้นเครื่องดักจับฝุ่นติดปลายท่อไอเสีย
(E-Smoke Buster) หรือระบบ “สบายบัส” ที่ช่วย
ฟอกอากาศในรถเมล์ให้สะอาดขึ้น

ผลักดันนโยบาย : สสส. ร่วมผลักดัน พ.ร.บ.
อากาศสะอาด เพื่อให้การจัดการฝุ่นมีกฎหมายรองรับ
อย่างยั่งยืน

**กำลังใจถึง “คนทำงาน” และความหวังของ
พวกเรา**

ผมรู้ว่าการแก้ปัญหามลพิษอากาศเป็นงาน
ที่ยากและต้องใช้เวลา เพราะมันเกี่ยวพันกับทั้ง
อุตสาหกรรม การเกษตร และการคมนาคม แต่ขอให้
เชื่อมั่นว่า “ทุกความพยายามของท่านมีความหมาย
ต่อทุกลมหายใจของประชาชน”

การที่เราเห็นสถิติผู้ป่วยเริ่มลดลงในบางพื้นที่
หรือเห็นคนรุ่นใหม่ลุกขึ้นมาสร้างนวัตกรรม คือเครื่อง
พิสูจน์ว่าเราเดินมาถูกทางแล้ว สสส. จะยังคงยืนหยัด
เป็นแกนกลาง สนับสนุนงบประมาณ องค์ความรู้ และ
ประสานความร่วมมือจากทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง

เราไม่ได้ต้องการแค่ให้อากาศดีขึ้นชั่วคราว
แต่เราจะร่วมกัน “คืนอากาศที่ปลอดภัย” ให้เป็นสิทธิ
ขั้นพื้นฐานที่คนไทยทุกคนเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม
เพื่อให้ลูกหลานของเราได้วิ่งเล่นกลางแจ้งและสูดลม
หายใจได้อย่างเต็มปอดอีกครั้ง

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกภาคีเครือข่ายและขอบคุณ
ที่สู้ไปด้วยกันครับ

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 22 ฉบับที่ 292 กุมภาพันธ์ 2569

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

หยุด! ฝุ่น! คีนอากาศสะอาด

18

สุขรอบบ้าน

คาร์โบไฮเดรต ไม่ใช่ผู้ร้าย งานวิจัยใหม่สู่คำตอบ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

เติมพลังใจด้วยรัก อย่ารอให้สายเกินไป

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

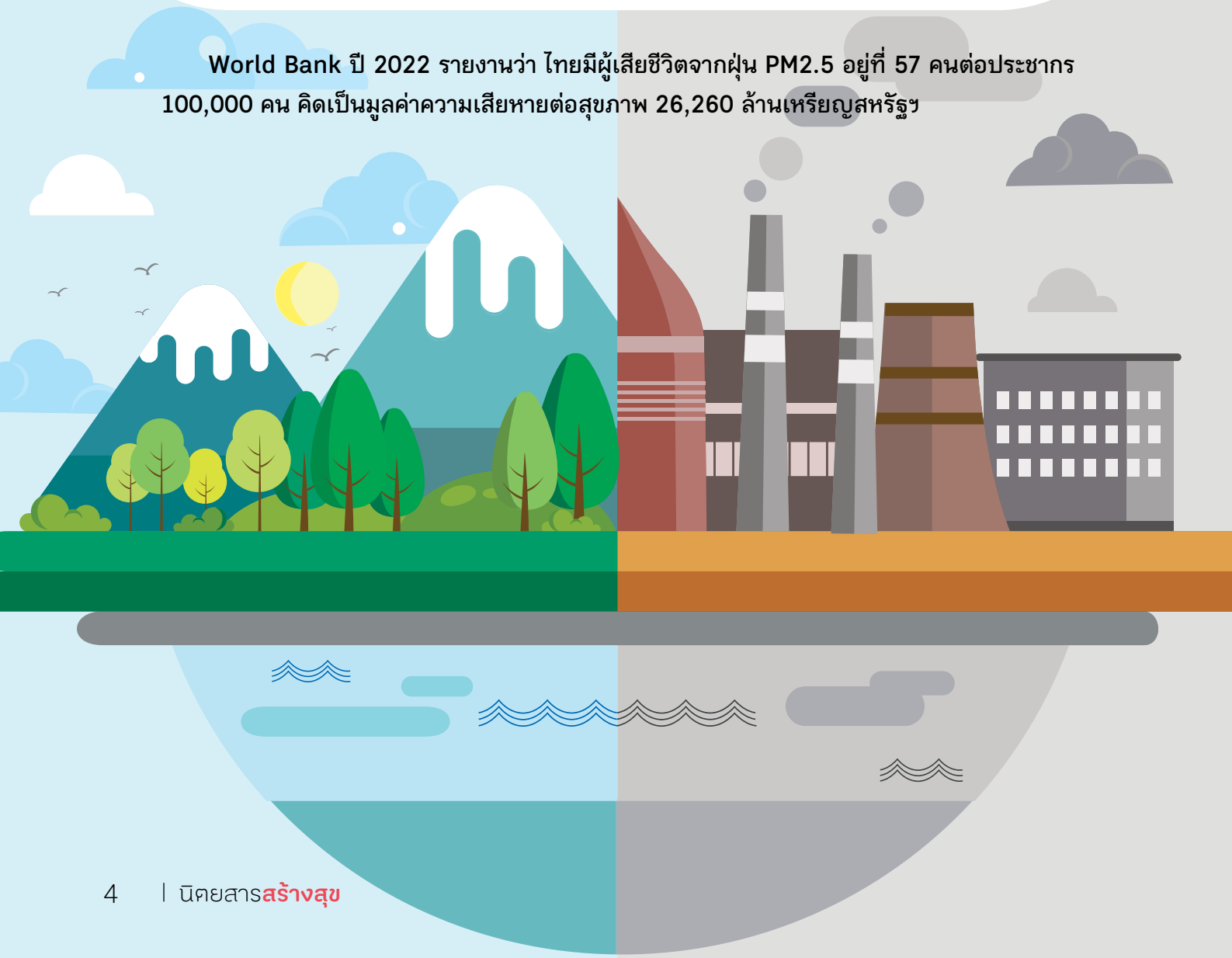


หยุด! ฝุ่น!

คืนอากาศสะอาด

แต่ละปีมีคนต้องป่วย เพราะฝุ่น 12 ล้านคน
PM2.5 กลายเป็นปัญหาคุกคามชีวิตที่ใหญ่เกินกว่าจะนิ่งเฉย
ปี 2567 มีผู้ป่วยกว่า 12 ล้านคน
เพิ่มขึ้นจากปี 2566 เกือบ 1 ล้านคน

World Bank ปี 2022 รายงานว่า ไทยมีผู้เสียชีวิตจากฝุ่น PM2.5 อยู่ที่ 57 คนต่อประชากร 100,000 คน คิดเป็นมูลค่าความเสียหายต่อสุขภาพ 26,260 ล้านบาทต่อปี

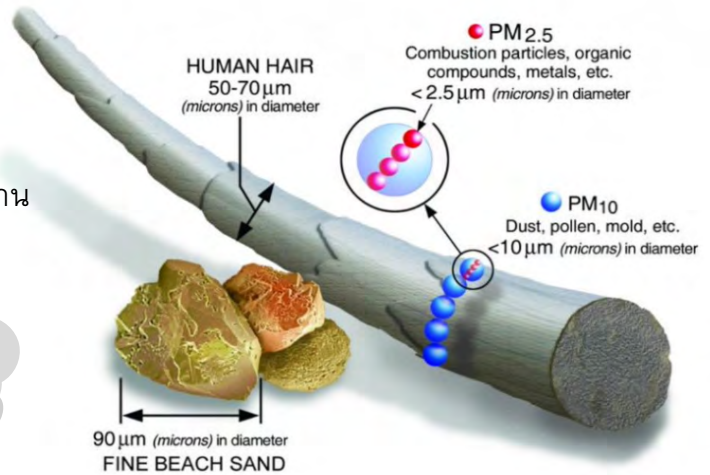


PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋ว

ที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผม ด้วยขนาดที่เล็กมาก ฝุ่นชนิดนี้สามารถลอยอยู่ในอากาศได้นาน และเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจได้ง่าย

ฝุ่นมาจากไหน?

- การเผาไหม้จากโรงงานอุตสาหกรรม
- การเผาในป่า หรือพื้นที่เกษตร
- การเผาไหม้จากเชื้อเพลิงรถยนต์
- การก่อสร้าง
- ฝุ่นควันข้ามพรมแดน



ด้วยขนาดของฝุ่นที่เล็กมาก ๆ ฝุ่น PM2.5 จึงสามารถเข้าสู่ปอดได้โดยตรง และกระจายไปในกระแสเลือด ทำให้เกิดอาการระคายเคือง เช่น ไอ หายใจติดขัด เหนื่อยหอบ เจ็บคอ หรือเลือดกำเดาไหล

แหล่งกำเนิด PM2.5 ใน กรุงเทพฯ มาจากการจราจร ขนส่งทางถนนมากที่สุดถึง 73% การเผาในที่โล่ง 15% อุตสาหกรรมและอื่นๆ 12%

แต่ฝุ่นที่มาจากภายนอกกรุงเทพฯ พบว่า มาจากการเผาชีวมวล จะเพิ่มขึ้นเยอะเป็น 32% ช่วงต้นปีกลายเป็นฤดูกาลฝุ่น แน่นนอนว่า แต่ละพื้นที่ที่แก้ด้วยตัวเองไม่ได้ แต่ต้องร่วมมือกัน

ความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงที่เกิดจาก PM2.5



• โรคหัวใจและหลอดเลือด

ฝุ่น PM2.5 สามารถทำให้หลอดเลือดอักเสบ เพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจขาดเลือด และเส้นเลือดในสมองตีบ



• โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การสัมผัสฝุ่นในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง หรือมะเร็งปอดได้



• ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ฝุ่น PM2.5 ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ทำให้เราป่วยง่ายขึ้น

ฝุ่นจิ๋วพวกนี้ก่อผลกระทบทั้งระยะสั้น ระยะยาว

• **ระยะสั้น** ทำให้ระคายเคืองตา ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล เลือดกำเดาไหล ไอ อาการภูมิแพ้ และหอบหืดกำเริบ ทำให้ปอดอักเสบ ติดเชื้อง่ายขึ้น ผิวหนังอักเสบมีผื่นคันที่ผิวหนัง

• **ระยะยาว** การทำงานของปอด แย่ลง เสี่ยงต่อโรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งปอด ผิวหนังเหี่ยวย่นก่อนวัย

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ใน การประชุมระดับชาติเรื่อง มลพิษทางอากาศ PM2.5 ครั้งที่ 2 (2nd Thailand National PM2.5 Forum) จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย มีการนำเสนอประเด็นปัญหา ตลอดจนไปจนถึง ทางออก ทางแก้ไข เพื่อให้เกิดความร่วมมือในวงกว้าง



“การแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศไม่อาจอาศัย มาตรการใดมาตรการหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือบูรณาการข้อมูล และทำงาน เชิงระบบ ตั้งแต่การจัดการต้นทางของแหล่งกำเนิดฝุ่น ไปจนถึงการบริหารจัดการในระดับพื้นที่และระดับนโยบาย ซึ่งการประชุมครั้งนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกัน ระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และท้องถิ่นอย่างเป็นระบบในระยะยาวอย่าง ยั่งยืน”

นับเป็นข้อคิดเห็นที่เกิดขึ้นในที่ประชุม ซึ่งหลายฝ่าย เชื่อว่า หากทุกภาคส่วนร่วมใจกันอย่างจริงจัง ทำงาน เชิงระบบอย่างต่อเนื่อง และผลักดันมาตรการต่าง ๆ ให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม จะสามารถลดปัญหา PM2.5 ได้ และประชาชนทุกคนจะเข้าถึงอากาศสะอาดอย่างทั่วถึง

โดยหวังว่า ข้อเสนอต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการประชุม จะนำไปสู่การวางแนวทางการแก้ปัญหาในอนาคต และ สร้างความร่วมมือจากทุกฝ่าย

... คืนอากาศที่ดีกว่าเดิมให้เราทุกคน ...

ปัญหา PM2.5 อันตรายกว่าที่คิด

หลายประเด็นถูกนำเสนอในการประชุม เพื่อย้ำเตือนว่า ปัญหาฝุ่น ไม่ใช่เรื่องเล็ก หรือไม่ใช่เรื่องที่จะสามารถยอมรับให้เกิดขึ้นได้อีกต่อไป

อ.ดร.พญ.ภัทราวลัย สิรินารา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ได้รับเหรียญรางวัล Highest Recognition จากสมาคมแพทย์สหรัฐอเมริกา อาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม (ACOEM) เปิดข้อมูลการศึกษา ผลกระทบของ PM2.5 ปนเปื้อนโลหะหนัก ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



โดยการศึกษาปัญหา PM2.5 พบว่า โลหะหนักที่เกาะอยู่ใน PM 2.5 เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็ง โดยทีมวิจัยติดตั้งสถานีวัดฝุ่น ในกรุงเทพฯ และ 5 จังหวัดปริมณฑล ประกอบด้วย สมุทรปราการ สมุทรสาคร นครปฐม นนทบุรี และปทุมธานี เป็นเวลา 1 ปี

ผลการศึกษาน่ากังวลอย่างยิ่ง โดยการเก็บโลหะหนัก 2,282 ตัวอย่างในฝุ่น PM2.5 ที่ได้มา พบชนิดโลหะหนักที่เกาะใน PM2.5 บริเวณกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่ก่อให้เกิดมะเร็งมากที่สุด คือ สารหนู (Arsenic, As) และโครเมียม ชนิดเฮกซะวาเลนต์ (Hexavalent Chromium, Cr (VI)) ซึ่งเป็นสารที่องค์การอนามัยโลก (WHO) จัดกลุ่มให้เป็น IARC Class 1 คือมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าก่อมะเร็งในมนุษย์ นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่ากลุ่ม PM 2.5 ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีโลหะหนักถึง 7 ตัว ที่ทำให้เกิดมะเร็ง ซึ่ง 6 ตัว นอกจากตะกั่ว ไม่มีกฎหมายบังคับเป็นรายชนิด ทั้งที่ถูกปล่อยออกมาจากปล่องโรงงานอุตสาหกรรมหลายประเภท

“สิ่งที่ยังพบในผลการศึกษาคือ ภาพรวมของกรุงเทพฯ และปริมณฑล 5 จังหวัด มีโอกาสเกิดมะเร็งในประชากรสูงเป็น 4 เท่า ของค่ามาตรฐานที่สำนักงานปกป้องสิ่งแวดล้อมแห่งสหรัฐอเมริกา (US EPA) ยอมรับได้ ข้อสังเกตคือ สมุทรสาคร และสมุทรปราการ เป็นจังหวัดที่มีโรงงานอุตสาหกรรมหนาแน่น ดังนั้นค่าความเสี่ยงจึงสูงขึ้น”

ส่วนจังหวัดที่น้อยที่สุดในกลุ่มการศึกษา คือ นครปฐม โดยตั้งข้อสังเกตว่าความสัมพันธ์กับพื้นที่สีเขียวอาจเป็นตัวแปรสำคัญ เพราะนครปฐมมีพื้นที่สีเขียวมากที่สุดใน 6 จังหวัด ที่ทำการศึกษ

ความหมายของการศึกษาค้นครั้งนี้สะท้อนว่าคนไทยที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑลทุก ๆ 1 ล้านคน จะมีคนที่มีโอกาสเกิดมะเร็ง 4 คน

กลุ่มที่เสี่ยงที่สุดคือเด็กเล็ก 0-6 ขวบ ขณะที่ค่าที่ยอมรับได้จาก US EPA ระบุว่าประชากร 1 ล้านคน ควรจะมีคนป่วยเป็นมะเร็งจากมลพิษทางอากาศเพียง 1 คนเท่านั้น

แหล่งกำเนิดหลักของฝุ่นละอองมาจากการเผาในที่โล่ง ยานพาหนะ อุตสาหกรรม รวมถึงหมอกควันข้ามแดน ดังนั้นการแก้ปัญหาที่เป็นปัญหาเชิงระบบ ไม่สามารถแก้ไขได้โดยหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อจัดการที่ต้นเหตุอย่างยั่งยืน



สุขภาพคนไทยเข้าขั้นวิกฤต เพราะฝุ่น PM2.5

ควันไฟจากการเผาป่าหรือพื้นที่เกษตรรวมถึง
ควันจากท่อไอเสียของยานพาหนะ นับเป็นสิ่งที่
สร้างผลกระทบมหาศาล พบพื้นที่เผาไหม้สะสม
ในพื้นที่ 17 จังหวัดภาคเหนือ รวมกันกว่า 10 ล้านไร่
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

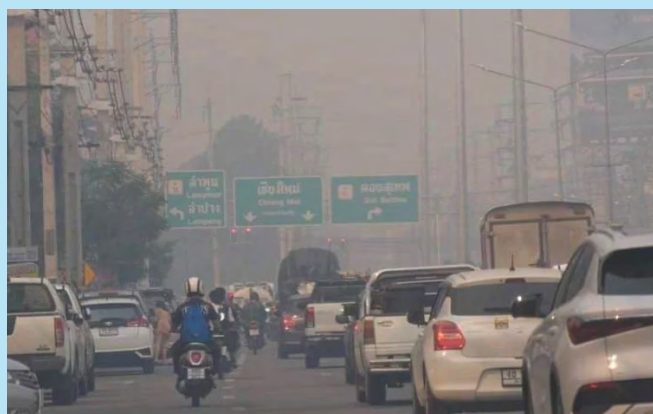


ได้หยิบยก ผลการทำงานแก้ปัญหา PM2.5
ที่สืบเนื่องมาจากการประชุมครั้งแรกเมื่อสองปีที่ผ่านมา

โดยชี้ไปที่ความสำคัญของ PM2.5 คือผลกระทบของฝุ่นขนาดเล็ก
ทำให้คนป่วยเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะการเจ็บป่วยฉุกเฉินจากอาการกำเริบหนัก
ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด เป็นต้น กระทั่ง
ไปยังระบบบริการสุขภาพของโรงพยาบาลที่มากขึ้น เพราะเราทุกคนต่างใช้
อากาศเพื่อการหายใจเดียวกัน



จากข้อมูลการศึกษาอายุขัยเฉลี่ยในระดับนานาชาติ
พบว่า มลพิษทางอากาศและ PM2.5 เป็น ปัจจัยสำคัญ
ที่ทำให้คนอายุสั้นลง 1.78 ปี หลายครั้งที่ประเทศไทย
โดยเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือที่เผชิญปัญหาหนักกว่าหลาย
พื้นที่ ถูกจัดอันดับเมืองที่เผชิญค่า PM2.5 สูงที่สุด
ในบางครั้งช่วงฤดูร้อน แนนอนว่า เมื่อเทียบปัญหาของ
ชาวเชียงใหม่กับกรุงเทพมหานคร จะเห็นว่าชาวเชียงใหม่
หนักกว่าและระยะเวลานานกว่าเยอะ เพียงแต่เสี่ยงเขา
อาจจะไม่ดังเท่าคนกรุงเทพฯ



ปัญหาของการจัดทำข้อมูล (Big Data) เพื่อ
ติดตามเฝ้าระวังโรคที่เป็นผลกระทบด้านสุขภาพ
ที่เกิดจากปัญหามลภาวะทางอากาศ และฝุ่น PM2.5
ในไทย ถือเป็นความท้าทายระบบสาธารณสุขในพื้นที่
ที่มีความเข้มงวดเรื่องข้อมูลส่วนบุคคลอย่างมาก
ตามหลัก PDPA ขณะเดียวกันข้อมูลจำนวนผู้ป่วย
เชิงปริมาณของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากฝุ่นควัน หากมี
อาการค่อนข้างรุนแรงหรือรุนแรงมาก จะเดินทางไป
รับการรักษาที่โรงพยาบาลในพื้นที่เป็นส่วนใหญ่
ในขณะที่อาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย เช่น ผื่นคัน
ตาแดง อาจจะพักรักษาตัวที่บ้าน หรือซื้อยาจาก
ร้านขายยามาใช้เอง จึงอาจไม่มีข้อมูลในระบบของ
โรงพยาบาล ฉะนั้นข้อมูลที่นำเสนอ จึงเป็นตัวแทน
ของผู้รับบริการที่ป่วยเป็นโรคที่มักมีอาการมากหรือ
รุนแรงจนต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล และเพิ่ม
ภาระในการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทั้งผู้ป่วย
นอกและผู้ป่วยใน ในช่วงที่มีฝุ่นควันมาก ๆ จนเป็น
อันตรายต่อสุขภาพ

“ในปี 2566 มีจำนวนวันในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพอากาศแย่ โดยค่า PM2.5 สูงกว่า 37.5 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร จำนวน 96 วันใน 1 ปี ต่อมาปี 2567 จำนวน 75 วัน/ปี และปี 2568 ลดลงมาถึง 37 วัน/ปี เนื่องจากการจัดการระบบควบคุมการเผาที่ดีขึ้น และสภาพภูมิอากาศ ฝนตกมาเร็ว จึงช่วยลดจำนวนวันที่มีอากาศแย่ลงไปค่อนข้างมาก เมื่อมาดูปริมาณผู้ป่วยจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล



จังหวัดและโรงพยาบาลตามอำเภอต่าง ๆ ในเชียงใหม่ มากกว่า 25 แห่งรวมกัน พบว่า ในปี 2566 มีจำนวนผู้ป่วยในที่ต้องนอนรักษาด้วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีอาการกำเริบหนัก จำนวน 7,392 ครั้ง ปี 2567 จำนวน 7,084 ครั้ง และลดลงในปี 2568 เป็น 5,424 ครั้ง หรือลดลงมากกว่า 24% เมื่อเทียบกับปี 2567 ซึ่งน่าจะสัมพันธ์กับจำนวนวันที่มีคุณภาพอากาศแย่หนักลดลงมากกว่าครึ่งเปรียบเทียบระหว่างปี 2567 และ 2568”

หากธรรมชาติเร่งแก้ไขปัญหาก็ดี แต่ที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM2.5 และมลพิษทางอากาศลงโดยเน้นใช้มาตรการต่าง ๆ อย่างจริงจัง และเน้นความร่วมมือร่วมใจของภาคท้องถิ่นและประชาชนในพื้นที่ ทั้งการลดการเผาซากพืชจากการเกษตร ควบคุมจัดการไฟป่าอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยลดจำนวนวันที่มีคุณภาพอากาศแย่ลงไม่เกิน 30-40 วัน/ปีได้ จะมีส่วนช่วยลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดประชาชนเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้หลายโรค เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ ในประชาชนทุกช่วงวัย ที่อาศัยในพื้นที่ภาคเหนือตอนบนอย่างชัดเจน

เด็กเสี่ยงมากกว่าหลายเท่า

การจัดการ PM2.5 การปกป้องเด็กจากมลพิษทางอากาศ ไม่ใช่แค่แก้ปัญหาในปัจจุบัน แต่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประเทศโดยตรง ด้วยการทำให้ประชากรมีคุณภาพ ซึ่งเด็กตัวเล็ก ๆ กลับได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะอัตราหายใจถี่กว่า อวัยวะต่าง ๆ ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ดังนั้นเรื่องนี้ต้องกังวลและให้ความสำคัญมากๆ ไม่ใช่แค่แก้ปัญหาให้ผู้ใหญ่เพียงอย่างเดียว



รศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติรี
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย หยิบยกประเด็นเด็กไทยในยุคมลพิษทางอากาศมาแบ่งปันได้อย่างน่าสนใจว่า สิ่งที่ยังเกิดขึ้นและไม่เคยเปลี่ยนไปเลยคือ PM2.5 ที่เมื่อปี 2562 มีข่าวการพบผู้ป่วยเรียกร้องให้มีการดูแลจากรัฐ

ในปัจจุบันปี 2568 ก็ยังคงมีภาพนั้นเกิดขึ้นอยู่ ฉะนั้นสถานการณ์ในหลายปีไม่เคยเปลี่ยนไป ฤดูฝุ่นควันมาถึงเด็ก ๆ ก็เข้าโรงพยาบาลเยอะขึ้น ค่าใช้จ่ายก็สูงขึ้น จึงเป็นปัญหาที่ซ่อนอยู่ข้างหลังแล้วผู้ปกครองก็อาจมองไม่เห็น

องค์การกุมารแพทย์ สหรัฐอเมริกา ระบุว่า เด็กสามารถรับมลพิษทางอากาศได้ตั้งแต่ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ การสูด PM2.5 เข้าไป ส่งผลให้ทารกคลอดก่อนกำหนด ไปจนถึงน้ำหนักตัวน้อย เกิดเป็นความเสี่ยงด้านสุขภาพตั้งแต่กำเนิด เด็กอาจเกิดภาวะโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ มีโอกาสเป็นโรคหอบหืดได้เมื่อโตขึ้น

นอกจากนั้น ยังส่งผลทางสมอง พัฒนาการผิดปกติ ซึ่งอาจมองได้ว่าเกิดขึ้นจากการเลี้ยงดู แต่จริง ๆ ต้องดูว่า เด็กได้รับมลพิษทางอากาศด้วยหรือไม่

ผลกระทบที่เกิดขึ้นตั้งแต่ในครรภ์ ทำให้ต้องเร่งหาทางแก้



สร้างอากาศด้วยข้อมูล-วิทยาศาสตร์

“เปลี่ยนระบบ เชื่อมข้อมูล-วิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี ขับเคลื่อนนโยบาย เปิดพื้นที่ปฏิบัติการ เพื่อสร้างอากาศสะอาดร่วมกัน”

ที่ผ่านมา ประเทศไทยมีความพยายามแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ นโยบาย มาตรการ และการใช้ข้อมูลวิทยาศาสตร์ แต่สถานการณ์ยังทวีความรุนแรง แนวคิดเปลี่ยนระบบ เชื่อมข้อมูล-วิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี จึงเกิดขึ้นในการประชุมครั้งนี้



THAILAND NATIONAL
PM2.5 FORUM #2

เปลี่ยนระบบ
เชื่อมข้อมูล
ขับเคลื่อน
อากาศสะอาด
ร่วมกัน

เป้าหมายสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ร่วมกันออกแบบกลไกการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาพิษทางอากาศและฝุ่น PM2.5 อย่างยั่งยืน ระหว่างภาครัฐ หน่วยงานท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาคประชาสังคม เพื่อผลักดันเครื่องมือเชิงนโยบาย อาทิ พ.ร.บ.อากาศสะอาดเพื่อสุขภาพ ให้สามารถตอบสนองต่อปัญหาตามบริบทพื้นที่
2. สร้างการบูรณาการแก้ไขปัญหาพิษทางอากาศในระยะยาว ผ่านการเชื่อมโยงข้อมูล องค์ความรู้ งานวิจัย และนวัตกรรมไปกำหนดนโยบายและจัดการระดับพื้นที่
3. สร้างความตระหนักรู้ของสังคมต่อผลกระทบของมลพิษทางอากาศและฝุ่น PM2.5 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการร่วมกันปกป้องสิทธิการหายใจอากาศที่สะอาดและปลอดภัย



การแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรม **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการกองทุน สสส.** อธิบายว่า การใช้ข้อมูลและนวัตกรรมมาแก้ปัญหาฝุ่น PM2.5 มีการเชื่อมข้อมูลดาวเทียมจาก GISTDA เพื่อให้สภาลมหายใจ วิเคราะห์จุดความร้อน และพื้นที่เผาไหม้ รวมถึงทิศทางลมทำให้เห็นต้นทางและปลายทางที่จะได้รับผลกระทบ

โดยมีการนำร่องในช่วงปี 2567-2568 ใน 2 พื้นที่ คือ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน และ อ.ไทรโยค และ อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี เมื่อพบปัญหาการเผาไหม้ก็จะบูรณาการคนทำงานในพื้นที่ในการเข้าไปดับไฟป่า ติดตามป้องกันการเผาทางการเกษตร

สามารถลดพื้นที่การเผาไหม้ลงได้ 20-30% และลดฝุ่นในพื้นที่ปลายทางลงได้ 10% โดยในส่วนของ **“ปายโมเดล”** ต้นทางฝุ่นมาจาก ต.แปง เมื่อระดมกำลังไปช่วยลดการเผาในที่โล่ง ต.แปง ได้ ก็ทำให้ฝุ่นที่ อ.ปาย ดีขึ้นด้วย ส่วนกาญจนบุรีมีป่าที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ มากที่สุด มีขนาดมากกว่า 7 ล้านไร่ แต่ปีเกิดการเผาไหม้กว่า 5 แสนไร่ เมื่อไปลดการเผาในกาญจนบุรีลงเหลือ 3 แสนไร่ ก็ช่วยให้ฝุ่นในกรุงเทพฯ ลดลงอย่างมาก

ปีนี้จะมีการขับเคลื่อนขยายผลต่อไปอีก 6 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ เชียงราย แพร่ น่าน พะเยา ลำพูน และลำปาง



บทบาทจากหน่วยงานรัฐ

แนวทางการจัดทำ AQHI มาตรฐานใหม่ในการแจ้งเตือนระดับมลพิษทางอากาศ เพื่อสุขภาพคนไทย

น.ส.กรวิภา ปุณณศิริ หัวหน้ากลุ่มประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ รูปแบบใหม่ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้อธิบายถึงแนวทางการจัดทำ AQHI มาตรฐานการประเมินระดับ

มลพิษทางอากาศที่เหมาะสมกับประเทศไทย ว่า กรมอนามัยได้ขับเคลื่อนดัชนีคุณภาพอากาศเพื่อสุขภาพ (Air Quality Health Index : AQHI) เพื่อสร้างการสื่อสารแจ้งเตือนกับประชาชนกลุ่มเสี่ยง



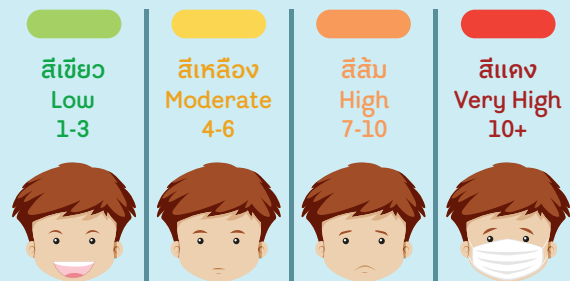
ปัจจุบันไทยใช้ดัชนีวัด 2 ค่า คือ **ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index : AQI)** และ **ฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM2.5** ที่เรารู้จักกันดี เพียงแต่ว่าทั้งสองค่านี้ บอกเราได้แค่ว่า “วันนี้คุณภาพอากาศเป็นอย่างไร” แต่ยังไม่สามารถสะท้อนระดับความเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชนโดยตรง

AQHI จึงเป็นการเพิ่มมิติทางสุขภาพเข้าไปในการแจ้งเตือนคุณภาพอากาศ นอกจากจะรู้ว่าคุณภาพอากาศดีแค่ไหนแล้ว ยังบอกได้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร ซึ่งมีการทำในหลายประเทศแล้ว ไม่ว่าจะเป็นแคนาดา ฮองกง มาเก๊า และสวีเดน

ความต่างของ AQHI กับ AQI

แน่นอนว่ามีความแตกต่างกัน AQHI มุ่งเน้นประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากมลพิษรวมหลายชนิดในแบบ Real-time ในขณะที่ AQI แสดงระดับมลพิษที่สูงที่สุดเพียงชนิดเดียว

AQHI จึงสะท้อนอันตรายต่อสุขภาพได้ดีกว่าและแม่นยำกว่า เหมาะสำหรับการวางแผนป้องกันสุขภาพในแต่ละวัน ผ่านการแบ่งระดับความเสี่ยงออกเป็น 4 ระดับ โดยวัดจากค่าตัวเลขตั้งแต่ 1 ถึง 10+ ซึ่งจะบ่งชี้ถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ต่ำไปจนถึงสูงมาก เพื่อสื่อสารความเสี่ยงเชิงสุขภาพจากมลพิษทางอากาศและแนะนำการปฏิบัติตัว



• สีเหลือง

- กลุ่มเสี่ยง ควรลด/ปรับกิจกรรมกลางแจ้ง

• สีส้ม

- ประชาชนทั่วไป ควรลด/ปรับกิจกรรมกลางแจ้ง
- กลุ่มเสี่ยง ควรลดกิจกรรมกลางแจ้ง
หากมีอาการไม่พึงประสงค์ ควรไปพบแพทย์

• สีแดง

- ประชาชนทั่วไป ควรเลี่ยง/ลด/ปรับกิจกรรมกลางแจ้ง
- กลุ่มเสี่ยง งดกิจกรรมกลางแจ้งที่ต้องใช้แรงเยอะ
หากมีอาการไม่พึงประสงค์ ควรไปพบแพทย์

ด้าน กรมควบคุมมลพิษ ก็จะเดินหน้าพัฒนาเครือข่ายสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศเพื่อเฝ้าระวังคาดการณ์ล่วงหน้า และแจ้งเตือนประชาชนอย่างรวดเร็ว เข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย ใช้นวัตกรรม เทคโนโลยี และ AI มาเสริมการทำงานให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ตลอดจนพัฒนาปรับปรุงมาตรฐานมาตรการ กฎหมายให้ทันสถานการณ์ เพื่อเป้าหมายร่วมคือการทำให้อากาศสะอาดเป็นสิ่งที่ประชาชนทุกคนเข้าถึงได้

ยกระดับแก้ปัญหาฝุ่น

เป้าหมาย การขับเคลื่อนให้เกิดอากาศสะอาด
อย่างเป็นรูปธรรมอย่างยั่งยืน คือ หัวใจสำคัญ
ที่ประชุมได้เห็นพ้องร่วมกันในการประกาศ
ข้อเสนอเชิงนโยบายและมาตรการสำคัญ



1 เปลี่ยนการแก้ปัญหาฝุ่น PM2.5 จากการรับมือวิกฤตเฉพาะหน้า สู่ **การจัดการเชิงระบบ** ตั้งแต่ต้นทาง
กลไกลกลางทาง ถึงผลกระทบปลายทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชน



2 ยกระดับ **“ข้อมูล”** เนื่องจากไทยมีข้อมูลด้านฝุ่นและมลพิษ
จำนวนมาก แต่ยังขาดการบูรณาการและการใช้ประโยชน์อย่างเต็ม
ศักยภาพ จึงควรยกระดับมาตรฐานข้อมูล โดยให้หน่วยงานต่าง ๆ ใช้
“ภาษาเดียวกัน” ปรับการใช้ข้อมูลจากรายงานย้อนหลังสู่การคาดการณ์
ป้องกัน และจัดการปัญหา ตั้งแต่ต้นทาง โดยเฉพาะในพื้นที่เสี่ยงต่อการเผา
ในภาคเกษตรและป่าไม้ รวมถึงตัดสินใจเชิงนโยบาย

3 **สร้างกลไกการทำงานข้ามหน่วยงาน**
พร้อมระบบติดตามและประเมินผลที่ชัดเจน
โปร่งใส เพื่อสะท้อนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริง และใช้
เป็นฐานในการปรับปรุงนโยบายอย่างต่อเนื่อง

4 **กระจายอำนาจการจัดการไฟป่าและ
ฝุ่น** เพราะไม่อาจเป็นภาระของรัฐหรือท้องถิ่น
ฝ่ายเดียว ต้องกำหนดบทบาทและความ
รับผิดชอบร่วมกันของรัฐ ท้องถิ่น ภาควิชาการ
และภาคเอกชน โดยเฉพาะธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับ
ห่วงโซ่การผลิต ซึ่งต้องรับผิดชอบต่อผลกระทบ
ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม รัฐควรสนับสนุน
ทรัพยากร องค์ความรู้ และระบบพี่เลี้ยงให้ท้องถิ่น
ควบคู่กับกลไกกำกับติดตามบทบาทของทุกฝ่าย
อย่างชัดเจน

5 ปฏิรูประบบการเกษตรและการจัดการไฟ
เพื่อลดการพึ่งพาการเผา ผ่านการส่งเสริม
เทคโนโลยีทางเลือก การจัดการเศษวัสดุทางการ
เกษตร และมาตรการทางเศรษฐกิจที่ทำให้
เกษตรกร **“อยู่ได้โดยไม่ต้องเผา”** พร้อมทั้ง
แยกแยะประเภทของไฟอย่างชัดเจน เพื่อการ
จัดการที่เหมาะสมและเป็นธรรม

6 ยกระดับมาตรฐานคุณภาพ
อากาศและการคุ้มครองสุขภาพ
ประชาชน โดยมองว่าสุขภาพคือ
ปลายทางของปัญหาฝุ่น พร้อม
ผลักดันให้ **“ห้องปลอดฝุ่น”** เป็น
โครงสร้างพื้นฐานด้านสาธารณสุข
โดยเฉพาะในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน
โรงพยาบาล และอาคารสาธารณะ



7 เสริมความโปร่งใสและการมีส่วนร่วม ผ่านระบบ
ข้อมูลเปิดและการเข้าถึงของประชาชน โดยพัฒนา **ระบบ
ข้อมูลเปิด (Open Data)** ที่จำเป็นต่อการแก้ไขมลพิษอากาศ
 อาทิ ข้อมูลฝุ่น มลพิษ งบประมาณ และผลการดำเนินงาน
 เพื่อให้ประชาชน นักวิชาการ และภาคส่วนต่าง ๆ สามารถ
เข้าถึง ตรวจสอบ และร่วมประเมินประสิทธิภาพนโยบายได้
อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความไว้วางใจและการขับเคลื่อนร่วมกัน
ในระยะยาว

8 ขับเคลื่อนความร่วมมือข้ามพรมแดน ด้วย **ข้อมูล
ที่เท่าเทียม โปร่งใส เข้าถึงได้** พร้อมมาตรการด้าน
เศรษฐศาสตร์ กฎหมาย สังคม และสิ่งแวดล้อมที่คำนึงถึง
วิถีชีวิตของประชาชนทุกพื้นที่ ให้เกิดความยั่งยืนและไม่ทิ้ง
ใครไว้ข้างหลัง

รางวัล

“Air Novation Pitching Challenge”

การแข่งขันนำเสนอผลงานนวัตกรรมเพื่อขับเคลื่อนสิทธิในการเข้าถึงอากาศสะอาดอย่างยั่งยืน โดยรางวัลชนะเลิศ คือ ผลงาน **E-Smoke Buster** จากทีม ROADSIDE PM มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คือ ผลงาน **PEEP** จากทีม Fire fa pover มศว. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 คือผลงาน **สบายบัส** จากทีมสบายบัส จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรางวัลชมเชย 3 รางวัล ได้แก่ ผลงาน **TAMATAMAI** จากทีม TAMATAMAI (ทามาทาโม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ผลงาน **New nose Air clean** จากทีม Next-Gen Breath Tech มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และผลงาน **Spiruline Air** จากทีม Green loop มศว.



E-Smoke Buster

นิยามใหม่ของเทคโนโลยีเพื่อท้องถิ่นไทย หัวใจสำคัญของ **E-Smoke Buster** คือแนวคิดการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี Electrostatic Precipitator (ESP) ซึ่งเป็นระบบมาตรฐานที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม นำมาออกแบบย่อส่วนเพื่อติดตั้งที่ปลายท่อไอเสีย โดยอ้างอิงมาตรฐานจากสำนักงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมสหรัฐ (US EPA) ซึ่งมีประสิทธิภาพในห้องทดลองในการดักจับสูงถึง 96.0%-99.2%



กระบวนการเริ่มต้นจากช่องลม Vortex Cyclone แบบ 2 ชั้น ที่ส่งควันเข้าสู่กระบวนการ Ionization เพื่อสร้างประจุไฟฟ้าให้อนุภาคฝุ่นและดักจับด้วยแผ่นประจุอย่างแม่นยำ แนวคิดนี้ถูกออกแบบมาให้จัดการได้ตั้งแต่อนุภาคขนาดใหญ่ PM10 ไปจนถึงฝุ่นจิ๋วอันตรายอย่าง PM2.5

จุดเด่นที่สำคัญคือแนวคิดระบบ **“Self-Powered”** ที่ออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนพลังงานจลน์จากการหมุนของล้อรถให้เป็นพลังงานไฟฟ้าป้อนเข้าสู่ระบบโดยตรง เพื่อลดการพึ่งพาแบตเตอรี่รถยนต์และไม่สร้างภาระเพิ่มเติมให้กับเครื่องยนต์

นอกจากนี้ ยังออกแบบให้มีระบบจัดการฝุ่นในตัวเอง โดยอาศัยการสั่นสะเทือนตามธรรมชาติของรถขณะขับเคลื่อน เพื่อให้ฝุ่นที่ดักจับได้ร่วงลงสู่ถังเก็บด้านล่างโดยอัตโนมัติ ช่วยลดปัญหาเครื่องอุดตันและลดภาระในการดูแลรักษาของผู้ใช้

แนวคิด E-Smoke Buster ออกแบบมาให้ทำงานคู่กับแอปพลิเคชันอัจฉริยะเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ใช้งาน

- **Real-time Dashboard** : แสดงสถานะการดักจับและแจ้งเตือนเมื่อถึงเก็บฝุ่นเต็ม
- **Eco-Points** : ส่งเสริมพฤติกรรมกรับซื้อที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม **“ยิ่งขับ ยิ่งช่วยสังคม”** สะสมแต้มจากการลดมลพิษเพื่อแลกสิทธิประโยชน์ต่างๆ
- **Tax Benefit** : ข้อมูลการลดมลพิษที่จัดเก็บได้ สามารถนำไปใช้เป็นหลักฐานประกอบแนวคิดการขอลดหย่อนภาษีรถยนต์ประจำปีในอนาคต
- **Service Booking** : ระบบจองคิวตรวจเช็คสภาพอุปกรณ์ผ่านแอปฯ ได้ทันที

ความยั่งยืนของนวัตกรรมนี้คือแนวคิด ขยะเหลือศูนย์ (Zero Waste) โดยฝุ่นควันที่ดักจับได้จะถูกรวบรวมเพื่อนำไปศึกษาต่อยอดในการแปรรูปเป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรม เช่น ยางพลาสติก หรือหมึกพิมพ์ เพื่อสร้างรายได้หมุนเวียนกลับคืนสู่ระบบ

E-Smoke Buster จึงไม่ใช่แค่แนวคิดอุปกรณ์เสริมรถยนต์ แต่เป็นหนึ่งในคำตอบของการอยู่ร่วมกันระหว่างเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจในยุคใหม่อย่างลงตัว

PEEP

จุดเริ่มต้นจากปัญหาจริงสู่แนวคิดแก้ไขเพื่อสังคม จากประสบการณ์ของกลุ่มนิสิตที่เคยได้รับผลกระทบจากปัญหา PM2.5 จากการเผาไร่ในพื้นที่รอบมหาวิทยาลัย จึงเกิดเป็นที่มาของแนวคิดนวัตกรรม **“พีบ” (PEEP)** ที่ออกแบบมาเพื่อดักจับฝุ่นพิษและมุ่งเน้นการจัดการเชื้อโรคร้ายเพื่อนำเสนอแนวทางในการคืนอากาศที่สะอาดและปลอดภัยสู่สุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคน

มีข้อมูลทางวิชาการที่น่าสนใจระบุว่า PM2.5 อาจเป็นตัวกลางสำคัญที่พา **“เชื้อดื้อยา (AMR)”** กระจายตัวและเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของมนุษย์ได้ นั่นหมายความว่าหากปริมาณฝุ่นสูง ความเสี่ยงไม่ได้มีเพียงแค่ผลกระทบจากฝุ่นตอปอดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเสี่ยงในการได้รับเชื้อโรคที่รักษาได้ยาก การป้องกันอากาศภายนอกจึงเป็นเสมือนการสร้างเกราะกั้นเชื้อโรคที่อยู่รอบตัวเรา

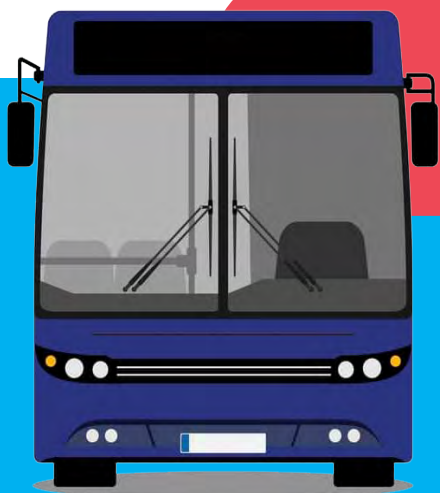


AMR (Antimicrobial Resistance) หรือ “เชื้อดื้อยา” คือภาวะที่เชื้อโรค (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา หรือปรสิต) พัฒนาตัวเองจนยาปฏิชีวนะที่เคยใช้ได้ผล...ไม่สามารถกำจัดเชื้อได้อีกต่อไป **ส่งผลให้ :**

- การรักษาโรคติดเชื้อพื้นฐานทำได้ยากขึ้น
- ผู้ป่วยอาจต้องใช้ยาที่มีความรุนแรงและมีราคาสูงขึ้น
- เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง

องค์ประกอบทางเทคโนโลยีในแนวคิด PEEP

- **Plasma Hybrid Technology** : แนวคิดการผสมพลังพลาสมาและไฟฟ้าสถิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดักจับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5
- **Zero Waste Design** : ออกแบบโดยคำนึงถึงความยั่งยืน เน้นการใช้อุปกรณ์ที่สามารถถอดล้างและนำกลับมาใช้ซ้ำได้ เพื่อลดขยะสิ้นเปลืองจากแผ่นกรอง
- **Advanced Sterilization** : มุ่งเน้นแนวคิดการใช้สารอนุมูลอิสระเพื่อช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคและยีนดื้อยา (AMR) ที่แฝงมากับฝุ่น



สบายบัส

ระบบลดฝุ่นและจัดการอากาศอัจฉริยะ
เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ

แหล่งกำเนิดมลพิษสำคัญมาจากการจราจรและยานพาหนะที่ใช้เครื่องยนต์สันดาปภายใน ซึ่งรถโดยสารประจำทางถือเป็นหนึ่งในระบบขนส่งมวลชนที่มีบทบาทสำคัญ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ประชาชนจำนวนมากต้องเผชิญกับมลพิษทางอากาศและความร้อนสะสมภายในตัวรถ

จากข้อมูลพบว่าในปี 2568 มีประชาชนใช้บริการรถโดยสารประจำทางมากกว่า 558,775 คน/วัน ขณะที่รถโดยสารดีเซล 2,883 คันยังคงให้บริการอยู่ และมีผู้โดยสารเฉลี่ยสูงถึง 1,520 คน/คันต่อวัน นอกจากนี้ ค่าเฉลี่ยคุณภาพอากาศในหลายช่วงเวลามีค่า AQI สูงถึง 159 ซึ่งจัดอยู่ในระดับที่เริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และมีจำนวนผู้ป่วยจากโรคที่เกี่ยวข้องกับมลพิษทางอากาศมากกว่า 120,000 คน/ปี สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความเร่งด่วนในการเสนอแนวทางแก้ไขปัญหายั่งยืนเป็นรูปธรรม

แม้ว่าการเปลี่ยนผ่านไปสู่รถโดยสารพลังงานไฟฟ้า (EV) จะเป็นแนวทางแก้ไขในระยะยาว แต่กระบวนการดังกล่าวยังต้องใช้เวลาและงบประมาณสูง แนวคิด **“สบายบัส”** จึงถูกนำเสนอขึ้นในฐานะแนวคิดนวัตกรรมเพื่อปกป้องสุขภาพของผู้ใช้บริการรถโดยสารในปัจจุบัน โดยเป็นผลงานจากนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้แนวคิดการออกแบบเชิงนวัตกรรมด้วยกระบวนการ Design Thinking และแนวทางจากโครงการ Clean Air For All สบายบัสเป็นแนวคิดระบบลดฝุ่นและจัดการอากาศอัจฉริยะสำหรับรถโดยสารสาธารณะ โดยใช้แนวคิดการปรับปรุงรถเดิม (Retrofit) เพื่อเพิ่มความสามารถในการป้องกันฝุ่น PM2.5 และควบคุมสภาพแวดล้อมภายในรถให้เหมาะสม ระบบประกอบด้วยการทำงานหลัก 3 ส่วน ได้แก่ การตรวจจับ (Sense) การดำเนินการ (Action) และการแสดงผล (Display)

ในส่วนของการตรวจจับ แนวคิดนี้เลือกใช้เซนเซอร์หลายประเภท เช่น เซนเซอร์วัดค่าฝุ่น PM2.5 เซนเซอร์วัดอุณหภูมิและความชื้น เซนเซอร์ตรวจจับฝน และเซนเซอร์อินฟราเรด สำหรับตรวจจับการเปิด-ปิดหน้าต่าง ข้อมูลทั้งหมดจะถูกประมวลผลผ่านไมโครคอนโทรลเลอร์ ESP32 เพื่อใช้ในการตัดสินใจแบบอัตโนมัติ เมื่อระบบตรวจพบว่าสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น ค่าฝุ่นเกิน 37.5 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร อุณหภูมิสูงกว่า 30 องศาเซลเซียส หรือความชื้นสูงเกิน 70% ระบบจะเข้าสู่ขั้นตอนการดำเนินการโดยมีการควบคุมการเปิด-ปิดหน้าต่างอัตโนมัติผ่าน Hybrid Window Actuator รวมถึงการทำงานของระบบฟอกอากาศและระบายอากาศ เพื่อรักษาคุณภาพอากาศภายในรถให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยต่อสุขภาพผู้โดยสาร ในด้านการแสดงผล ระบบจะแสดงข้อมูลคุณภาพอากาศแบบเรียลไทม์ผ่านหน้าจอ LED ภายในรถ และมีแนวคิดที่จะเชื่อมต่อข้อมูลกับแพลตฟอร์ม Viabus เพื่อให้ผู้โดยสารสามารถตรวจสอบข้อมูลคุณภาพอากาศได้ผ่านแอปพลิเคชัน เพิ่มความโปร่งใสและความมั่นใจในการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ

คุณค่าหลักของแนวคิดสบายบัสคือการนำเสนอแนวทางปกป้องสุขภาพของผู้โดยสารอย่างทันท่วงที ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสฝุ่น PM2.5 ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่มีความคุ้มค่าเชิงเศรษฐศาสตร์เนื่องจากออกแบบมาให้สามารถนำไปติดตั้งกับรถโดยสารเดิมได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนยานพาหนะใหม่ทั้งหมด



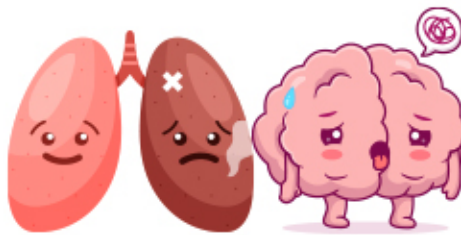


“ห้องเรียนปลอดฝุ่น” สร้างลมหายใจสะอาดปราศจากฝุ่น PM 2.5 ให้เด็กปฐมวัยทุกคน

ทำไมต้องห้องเรียนปลอดฝุ่น?



เด็กไทยกว่า 13.6 ล้านคน
เผชิญความเสี่ยงจากฝุ่น PM2.5



ฝุ่นละอองส่งผลต่อ การหายใจ ปอด สมอ
และพัฒนาร่างกายสติปัญญาซึ่งเด็กเล็ก
เป็นกลุ่มเสี่ยงที่สุด



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
และโรงเรียนยังขาดแคลน
อุปกรณ์เครื่องกรองอากาศให้เด็กเล็ก

แนวทางดำเนินงานเพื่อให้เด็กเล็ก มีลมหายใจสะอาดปราศจากฝุ่น PM 2.5



พัฒนาให้เกิด ห้องปลอดฝุ่น ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/
โรงเรียนทั่วประเทศ ปัจจุบันมีการดำเนินการแล้ว
กว่า 2,000 แห่ง ภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั่วประเทศ
และเตรียมขยายเพิ่มอีก 2,500 แห่ง และ 3,500 แห่ง
ในปี 2570 และ 2571 ตามลำดับ เพื่อให้เด็กไทยทุกคน
หายใจได้เต็มปอด ปราศจากฝุ่น PM 2.5



ติดตั้งอุปกรณ์เครื่องกรองอากาศ/
เครื่องวัดคุณภาพอากาศ



อบรมครูและผู้ดูแลเด็กเล็ก
ให้รู้เท่าทันผลกระทบจาก PM2.5



สื่อสาร กำกับติดตามประเมินผล
ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างให้เด็กไทย
มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วย 3 ขั้นตอนง่ายๆ

- ติดต่อ อบต./เทศบาล/ สำนักงานเขต ในพื้นที่ของท่าน
- แจ้งความประสงค์เข้าร่วม “โครงการห้องเรียนปลอดฝุ่น”
- รับคู่มือแนวทาง และร่วมอบรมการดำเนินงานในพื้นที่

ดำเนินงานและบริหารจัดการโดย



เรียนรู้ตัวอย่างการเขียนโครงการ
เพื่อขอรับงบกองทุน กปท.
สแกน QR Code



สายด่วน สปสช.



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น-กปท.

1 3 3 0

www.nhso.go.th

ฝุ่นหนา...เสี่ยงใคร

หญิงตั้งครรภ์



อวัยวะต่าง ๆ
ของการรกในครรภ์กำลังพัฒนา
อาจได้รับผลกระทบจาก
มลพิษที่แม่ได้รับผ่านสายรก

เด็กเล็ก



ปอดกำลังพัฒนา
อัตราการหายใจที่ทำให้
ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่
ในช่วงเวลาที่เท่ากัน

ผู้สูงอายุ



ระบบหายใจเสื่อมตามวัย
มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น
โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
โรคถุงลมโป่งพอง

มีโรคประจำตัว



อาจมีอาการกำเริบ
เช่น ภูมิแพ้ โรคหัวใจ
และหลอดเลือดเจ็บหน้าอก
หัวใจเต้นผิดจังหวะ

ผู้ทำงาน กลางแจ้ง



เช่น พ่อค้าแม่ค้าริมทาง
วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
คนทำงานนอกอาคาร
ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน
มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ
ในระยะยาวได้

แนะนำ

หากเสี่ยงการออกไปข้างนอก หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน ๆ ไม่ได้
อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ เช่น N95 R95 P95 KP95 KN95 FFP1





สุขรอบบ้าน

คาร์โบไฮเดรต ไม่ใช่ผู้ร้าย

งานวิจัยใหม่สู่คำตอบ

ในอดีต “คาร์โบไฮเดรต” โดยเฉพาะชนิดขัดสี เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว และพาสต้า มักถูกมองว่าเป็นตัวการของปัญหาสุขภาพ แต่แนวคิดด้านโภชนาการในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนไป งานวิจัยใหม่พบว่า คาร์โบไฮเดรตบางประเภทอาจให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หากรู้วิธีเลือกและบริโภคอย่างเหมาะสม



โดยเฉพาะ “แป้งทนย่อย” (resistant starch) ซึ่งกำลังได้รับความสนใจจากนักโภชนาการทั่วโลก งานทบทวนใน วารสาร ฟรอนเทียร์ส อิน นิวทริชัน (Frontiers in Nutrition) ระบุว่าแป้งชนิดนี้ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบ และส่งผลดีต่อสุขภาพระยะยาว

แป้งทนย่อย คือ คาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกย่อยในลำไส้เล็ก จึงเดินทางไปถึงลำไส้ใหญ่ และถูกจุลินทรีย์ดีนำไปใช้เป็นอาหาร กระบวนการนี้ช่วยเสริมสุขภาพลำไส้ ระบบขับถ่าย ภูมิคุ้มกัน และการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ตามที่ มายา เฟลเลอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและนักโภชนาการจากสหรัฐฯ อธิบายไว้

แป้งทนย่อยแบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่

- **RS1** พบในธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว และเมล็ดพืช เนื่องจากโครงสร้างผนังเซลล์แข็ง ทำให้ย่อยได้ยาก
- **RS2** พบในแป้งดิบ เช่น กล้วยดิบ มันฝรั่งดิบ หรือถั่วบางชนิด
- **RS3** เกิดจากอาหารแป้งที่ปรุงสุกแล้วทำให้เย็น เช่น ข้าว พาสต้า มันฝรั่ง
- **RS4** เป็นแป้งสังเคราะห์ในอาหารแปรรูป
- **RS5** เกิดจากแป้งที่จับตัวกับไขมัน



เดซีรี นิลเซน ผู้เชี่ยวชาญได้ แนะนำให้เน้น RS2 และ RS3 เพราะมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติก ช่วยบำรุงลำไส้ได้ดี



ประโยชน์ต่อสุขภาพที่งานวิจัยยืนยัน

งานวิจัยระยะยาวในสหรัฐ พบว่า ผู้ที่บริโภคแป้งทนย่อยมาก มีความเสี่ยงเสียชีวิตจากมะเร็งและสาเหตุอื่นต่ำลง (ยกเว้นโรคหัวใจและหลอดเลือด) และการศึกษาบางชิ้นยังพบว่าแป้งทนย่อยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มความไวต่ออินซูลินในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน รวมถึงช่วยปรับสมดุลสุขภาพโดยรวม เช่น ความดันโลหิตและไขมันในเลือดดีขึ้น

ประโยชน์ที่พบจากการบริโภคแป้งทนย่อยอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- เพิ่มความไวต่ออินซูลิน
- ส่งเสริมจุลินทรีย์ดีในลำไส้
- ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น สมองปลอดโปร่ง
- ช่วยควบคุมน้ำหนักในระยะยาว

ประเด็น “ข้าวเย็นดีกว่าข้าวร้อน” มีความจริงบางส่วน การแช่ข้าวสุกไว้ในตู้เย็นประมาณ 24 ชั่วโมง ช่วยเพิ่มปริมาณแป้งทนย่อยได้ แต่เพิ่มเพียงเล็กน้อย สิ่งสำคัญกว่าคือการกินร่วมกับอาหารที่เหมาะสม เช่น ถั่ว ผัก และโปรตีน ซึ่งช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล และเพิ่มใยอาหารโดยรวม

ปริมาณที่แนะนำคือประมาณ 10-40 กรัมต่อวัน สำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือด ส่วนผู้มีปัญหา ลำไส้แปรปรวนอาจเริ่มเพียง 5 กรัม และเพิ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป วิธีเพิ่มแป้งทนย่อยทำได้ง่าย เช่น

- หุงข้าวหรือพาสต้าแล้วแช่เย็นก่อนกิน
- แช่แข็งขนมปังแล้วนำมาอุ่น
- ใช้แป้งกล้วยดิบหรือเมล็ดพืชเสริมในอาหาร

อย่างไรก็ตาม การกินมากเกินไปอาจทำให้ท้องอืดหรือปวดท้อง โดยเฉพาะผู้ที่ไม่คุ้นกับใยอาหาร จึงควรเพิ่มปริมาณทีละน้อยและสังเกตร่างกาย

โดยสรุป แป้งทนย่อยไม่ใช่ “ทางลัด” สู่อสุขภาพ แต่เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยเสริมการกินอย่างสมดุล หากรับประทานอาหารหลากหลาย เน้นอาหารสด ใยอาหารสูง และลดอาหารแปรรูป ผลดีต่อสุขภาพจะค่อย ๆ สะสมในระยะยาว ทั้งต่อระบบย่อยอาหาร การเผาผลาญ และคุณภาพชีวิตโดยรวม

แหล่งที่มา :



<https://www.foodandwine.com/resistant-starch-health-benefits-11876007>



โลกหันเอาจริงจัดการ บุหรี่ไฟฟ้า

กฎหมายคุม “บุหรี่ไฟฟ้า-โซเซียลมีเดีย” เพื่อสุขภาพจิตและปอดของคนรุ่นใหม่

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา หลายประเทศเริ่มตั้งคำถามตรงกันว่า สิ่งของคนรุ่นใหม่ ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นโซเซียลมีเดีย หรือบุหรี่ไฟฟ้า กำลังส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มากกว่าที่เคยคิดไว้หรือไม่ และคำตอบที่ได้ **“น่ากังวลกว่าที่คิด”** จนรัฐบาล หลายแห่งเริ่มยับยั้งจากการเตือนเบาๆ ไปสู่การออกกฎหมายจริงจัง



เริ่มจากรัฐนิวยอร์ก สหรัฐฯ ออกกฎหมายบังคับให้แพลตฟอร์ม โซเซียลมีเดีย ต้องแสดง **“คำเตือนด้านสุขภาพ”** คล้ายฉลาก บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์ เพื่อบอกผู้ใช้โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นว่า ฟีเจอร์บางอย่างอาจกระทบสุขภาพจิต หากฝ่าฝืน มีโทษปรับ สูงสุดถึงครั้งละ 5,000 ดอลลาร์ (ประมาณ 157,450 บาท) สะท้อนทิศทางใหม่ที่มองโซเซียลมีเดียเป็นประเด็นสุขภาพ ไม่ใช่แค่เทคโนโลยี ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ใช้โซเซียลมีเดีย เกินวันละ 3 ชั่วโมง มีความเสี่ยงเป็นโรควิตกกังวลและซึมเศร้า สูงขึ้น 2 เท่า และเกือบครึ่งหนึ่งรู้สึกว้าโซเซียลมีเดียทำให้ไม่พอใจ กับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

ขณะเดียวกัน ในฝั่งเอเชีย การจัดการกับ **“บุหรี่ไฟฟ้า”** เข้มข้นขึ้น ล่าสุดบังกลาเทศ ประกาศแบนบุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ ยาสูบรูปแบบใหม่แบบเบ็ดเสร็จ ทั้งการผลิต นำเข้า จำหน่าย และใช้ ผู้ฝ่าฝืนอาจติดคุกสูงสุด 6 เดือน หรือปรับหลายแสนบาท โดยขยายความหมายของ **“ผลิตภัณฑ์ยาสูบ”** ให้ครอบคลุมบุหรี่ ไฟฟ้า ระบบส่งนิโคตินแบบอิเล็กทรอนิกส์ และชองนิโคติน พร้อมเพิ่มบทลงโทษกรณีการโฆษณา การสนับสนุนกิจกรรม และการจำหน่ายใกล้สถานศึกษา เป้าหมายชัดเจนคือปกป้อง ประชาชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน

เวียดนาม ได้ออกกฎหมายปรับผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้า และยาสูบแบบให้ความร้อนสูงสุดราว 5,983 บาท พร้อมสั่งทำลายของกลางทันที และเอาผิดเจ้าของ สถานที่ที่ปล่อยให้มีการใช้บุหรี่ไฟฟ้า โดยกระทรวง สาธารณสุขเวียดนาม เตือนว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่ ทางเลือกที่ **“ปลอดภัยกว่า”** ในน้ำยามีสารเคมี อย่างน้อย 60 ชนิด และควันไอระเหยเชื่อมโยงกับ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอดเฉียบพลัน และผลกระทบ ต่อสุขภาพจิต ซึ่งอัตราการใช้นิโคตินไฟฟ้าในวัยรุ่น เวียดนามพุ่งขึ้นหลายเท่าในไม่กี่ปี และในปีเดียว มีผู้ป่วยกว่า 1,200 คน ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล จากอาการที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้า

เมื่อมองภาพรวม ทั้งโซเซียลมีเดียและบุหรี่ ไฟฟ้ากำลังถูกมองผ่านเลนส์ใหม่ ที่ไม่ใช่แค่เรื่อง **“ทางเลือกส่วนตัว”** แต่เป็นประเด็นสุขภาพ สาธารณะที่ต้องจัดการอย่างจริงจัง และสัญญาณ จากหลายประเทศ ระบุชัดว่า ยุคปล่อยผ่านกำลังจะ จบลงแล้ว โดยเฉพาะเมื่อคนรุ่นใหม่คือกลุ่มที่ได้รับ ผลกระทบมากที่สุด



แหล่งที่มา :

<https://www.techspot.com/news/110761-social-media-faces-tobacco-style-health-warnings-new.html>

<https://www.2firsts.com/news/bangladesh-enforces-a-complete-ban-on-e-cigarettes-and-emerging-tobacco-products-with-jail-and-heavy-fines>

<https://www.2firsts.com/news/vietnam-decree-371-vaping-and-heated-tobacco-use-fined-up-to-190>

ร้ายแรง ต้มแล้วขับเครื่องบิน

แคนาดาสั่งสอบ แอร์อินเดีย
หลังพบนักบินต้มน้ำมาก่อนขึ้นบิน
ทำเครื่องบินเสียในที่สุด

กลายเป็นประเด็นใหญ่ในวงการการบิน เมื่อทางการแคนาดาออกมาขอให้สายการบินแอร์อินเดีย สอบสวนเหตุการณ์ที่มีนักบินคนหนึ่งถูกสั่งให้ออกจากเครื่องบินก่อนเครื่องจะออกเดินทาง หลังตรวจพบว่าอยู่ในสภาพไม่พร้อมปฏิบัติหน้าที่ เพราะมีแอลกอฮอล์ในร่างกาย



เหตุการณ์เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 23 ธ.ค. ที่ผ่านมามีที่สนามบินนานาชาติแวนคูเวอร์ เที่ยวบินของแอร์อินเดีย ซึ่งมีกำหนดบินจากแวนคูเวอร์ไปกรุงเดลี ต้องล่าช้าในนาทีสุดท้าย หลังเจ้าหน้าที่พบความผิดปกติเกี่ยวกับความพร้อมของนักบิน ก่อนจะมีการเรียกตำรวจแคนาดาเข้ามาตรวจสอบ

แหล่งข่าวที่ใกล้ชิดกับเรื่องนี้เปิดเผยว่า ตำรวจได้ตรวจวัดแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องเป่าถึงสองครั้ง และผลออกมาตรงกันว่า นักบินรายดังกล่าวไม่เหมาะสมที่จะทำหน้าที่บินต่อได้ กระทรวงคมนาคมแคนาดา มองว่าเป็น **“เรื่องร้ายแรง”** ได้ส่งหนังสือถึงแอร์อินเดีย ขอให้รายงานผลการสอบสวนและมาตรการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุซ้ำ ทั้งนี้มีแนวโน้มจะดำเนินการตามกฎหมาย หรือมาตรการทางปกครองในขั้นต่อไป

แอร์อินเดียยอมรับว่า เที่ยวบินดังกล่าวเกิดความล่าช้าในนาทีสุดท้ายจริง และได้จัดนักบินสำรองมาทำหน้าที่แทน ซึ่งเที่ยวบินนี้เป็นเครื่องบินโบอิง 777 รองรับผู้โดยสารได้มากกว่า 300 คน อย่างไรก็ตาม สายการบินไม่ได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพของนักบิน

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในช่วงที่แอร์อินเดียกำลังเผชิญแรงกดดันอย่างหนัก หลังอุบัติเหตุเครื่องบินโบอิง 737 MAX 8 ตกเมื่อเดือนมิ.ย. ปีที่แล้ว คร่าชีวิตผู้คนถึง 260 ราย และทำให้หน่วยงานกำกับดูแลการบินของอินเดียตรวจพบปัญหาด้านความปลอดภัยหลายประเด็น

ล่าสุด หน่วยงานการบินของอินเดียยังได้ส่งหนังสือเตือนไปยังนักบินแอร์อินเดียอีก 4 คน จากกรณีรับเครื่องบินที่มีปัญหาทางเทคนิคเข้าปฏิบัติการบิน ทั้งที่ทราบว่ามีปัญหาซ้ำซ้อนมาก่อน สะท้อนว่ามาตรฐานความปลอดภัยของสายการบินกำลังถูกตรวจสอบอย่างเข้มข้นมากขึ้น

ทั้งนี้ กฎของแคนาดาระบุชัดเจนว่า นักบินห้ามปฏิบัติหน้าที่ภายใน 12 ชั่วโมง หลังดื่มแอลกอฮอล์ และหากฝ่าฝืนอาจถูกดำเนินคดีหรือถูกปรับได้ ขณะที่ฝั่งอินเดียเองก็กำลังพิจารณาเพิ่มความเข้มงวดในการตรวจแอลกอฮอล์นักบิน รวมถึงข้อเสนอให้เพิกถอนใบอนุญาตถาวรหากตรวจพบแอลกอฮอล์เกินกำหนดถึง 3 ครั้ง



แหล่งที่มา :

<https://www.reuters.com/world/india/canada-asks-air-india-probe-incident-pilot-reporting-duty-under-influence-2026-01-02/>



คนดังสุขภาพดี

เติมพลังใจด้วยรัก อย่ารอให้สายเกินไป

การแสดงออกความรัก
คือเครื่องมือดูแลสุขภาพใจที่ทรงพลัง

by ป้าต๋อย ปริญญญา ควรรตระกูล
และ ปิใหม่ สุนทรรัตน์ วัฒนาเสลารัตน์



เดือนกุมภาพันธ์ มีวันแห่งความรัก กลายเป็นโอกาสที่หลายคนจะหันกลับมาทบทวนตัวเอง ทั้งเรื่องความรัก การใช้ชีวิต และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หนึ่งในคู่รักคนดังที่สะท้อนมุมมองของชีวิต ได้อย่างน่าสนใจ คือ คุณต๋อย และคุณปิใหม่ คู่ชีวิตที่ใช้ความรัก ความเมตตา และสติ เป็นพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

คุณต๋อย พูดถึงความรักไว้แบบเรียบง่าย แต่ลึกซึ้งว่า ความรักคือสิ่งเดียวที่เป็นความจริง ส่วนความเกลียดเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองเมื่อใจเราอยู่กับความรัก ใจจะเบา อบอุ่น และไม่แบกรับพลังลบโดยไม่จำเป็น

ขณะที่คุณปิใหม่ได้เสริมมุมมองว่า ความรักที่ดีต่อสุขภาพจิต ก็ต่อเมื่อไม่ถูกครอบงำด้วยการยึดติด การควบคุม หรือความคาดหวัง เธอบอกว่า “**ความรักต้องมาพร้อมความเมตตา เข้าใจกัน และปล่อยให้เราทั้งคู่ได้เป็นตัวของตัวเอง**”

สติ คือฐานสำคัญของการใช้ชีวิตคู่

คุณต๋อยเล่าว่า เขาเคยใช้ชีวิตโดยขาดสติ และได้เห็นผลลัพธ์ของการปล่อยให้อารมณ์นำทาง ซึ่งทำให้ชีวิตจมดิ่งและวุ่นไต่ต่าง

คุณปิใหม่เองให้ความสำคัญกับ “**สติในการพูด**” เป็นพิเศษ เพราะคำพูดเพียงประโยคเดียว อาจสร้างบาดแผลในใจใครบางคนได้ตลอดกาล เธอบอกว่า “**ถ้าเผลอพูดไม่ดี มันแทงใจคนได้ทันที สติจึงเป็นเกราะป้องกันความสัมพันธ์ที่ดีที่สุด**”

พลังของการสมรสเท่าเทียม ที่มากกว่ากฎหมาย

หลังจากการจดทะเบียนสมรสอย่างเท่าเทียม ทั้งสองคนรู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในชีวิตคู่ “**แค่จดทะเบียน พลังงานก็เปลี่ยนแล้ว รู้สึกว่าเราจะมีกันและกันตลอดไป**” คุณต๋อยกล่าว

ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และได้รับการยอมรับอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ได้กลายเป็นอีกหนึ่งแรงใจสำคัญในการใช้ชีวิตร่วมกันของทั้งคู่

เคล็ดลับเติมพลังใจง่าย ๆ ที่ทำได้ทุกวัน

สำหรับคุณต๋อยและคุณปิใหม่ การดูแลสุขภาพใจของกันและกันไม่ใช่เรื่องยิ่งใหญ่ แต่คือเรื่องเล็ก ๆ ที่ทำสม่ำเสมอ

พูดดีต่อกันทุกวัน

ไม่ลืมบอกรักกันเสมอ

กอดและจับแก้มกันเพื่อเติมพลังใจ

“**แค่ได้ยืนยันคำว่ารักจากปากคนที่เรารัก ก็มีแรงออกไปใช้ชีวิตแล้ว**”

อย่ารอให้สายเกินไปที่จะบอกรัก

ทั้งคู่ทิ้งท้ายด้วยข้อคิดสำคัญว่า ความรักไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างหวือหวา แต่ทำวันนี้ ในวันที่ยังมีกันอยู่ เพราะหากวันหนึ่งคนที่เรารักไม่อยู่ข้างกายสิ่งที่น่าเสียดายที่สุด อาจไม่ใช่แค่ไม่ได้กอดหรือไม่ได้บอกรัก แต่คือการไม่มีโอกาสทำสิ่งเหล่านั้นอีกตลอดไป

บางคนอาจมองว่าการบอกรัก การกอด หรือการพูดดี ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ในความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือดูแลสุขภาพใจที่ทรงพลังมาก ถ้าไม่เริ่มทำวันนี้ วันหนึ่งเราอาจไม่มีโอกาสได้ดูแลใจกันอีกเลย วาเลนไทน์นี้ ลองเริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ใส่สติลงไปในการพูด เติมความเมตตาให้ความรัก เพราะเมื่อใจแข็งแรง ชีวิตก็จะเดินต่อไปได้อย่างมั่นคง

สสส. อยากให้ทุกคนหันมาพูดดีต่อกันในทุกวัน และมีสติในการดำเนินชีวิต



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน ช่วยกันหาคำ
ที่ซ่อนอยู่ในตาราง ซึ่งมีความหมายดี ๆ
ซ่อนอยู่ในนั้น จะกลายเป็นจริงหรือไม่

ส	ก	ย	า	พ	ม	อ	ง	ส	ใ	ย
ค	ต	ค	ส	ค	ใ	ส	พ	ก	ป	ย
ค	ป	ส	จ	ข	ภ	า	ข	ง	ก	ว
ป	อ	ค	ส	ะ	อ	า	ค	พ	า	ไ
ส	ะ	ย	จ	ป	า	ค	ข	น	ม	ย
ง	ย	ไ	ริ	ฝุ	น	ส	ย	พ	า	ง
ก	ใ	จ	อ	ะ	ข	า	ม	ง	ย	น
ป	อ	ะ	า	ส	ป	ไ	ม	เ	พ	า

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 20 มีนาคม 2569
ผู้ใช้คดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับรางวัลเป็น
เช็ทกล่องใส่อาหาร 10 รางวัล



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

สูงวัยให้
พร้อม **40**
ต้องเตรียมก่อน

ออกกำลังวันนี้ ฟิตไปอีกนาน



สแกน
คู่มือ 40+

