

บทความ

อาจารย์พิชิตหมอกมรณะ



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

ผู้อำนวยการสายบริหารการสื่อสารและพัฒนาสุขภาพสัมพันธ์องค์กร

เครือโรงพยาบาลพญาไท-เปาโล

เมื่อใดก็ตามที่เราออกจากบ้านในยามเช้า พร้อมด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยความ
กระปรี้กระเปร่า ตั้งใจจะไปทำงานอย่างมีชีวิตชีวา แต่แล้วต้องสะดุดกับภาพตรงหน้า

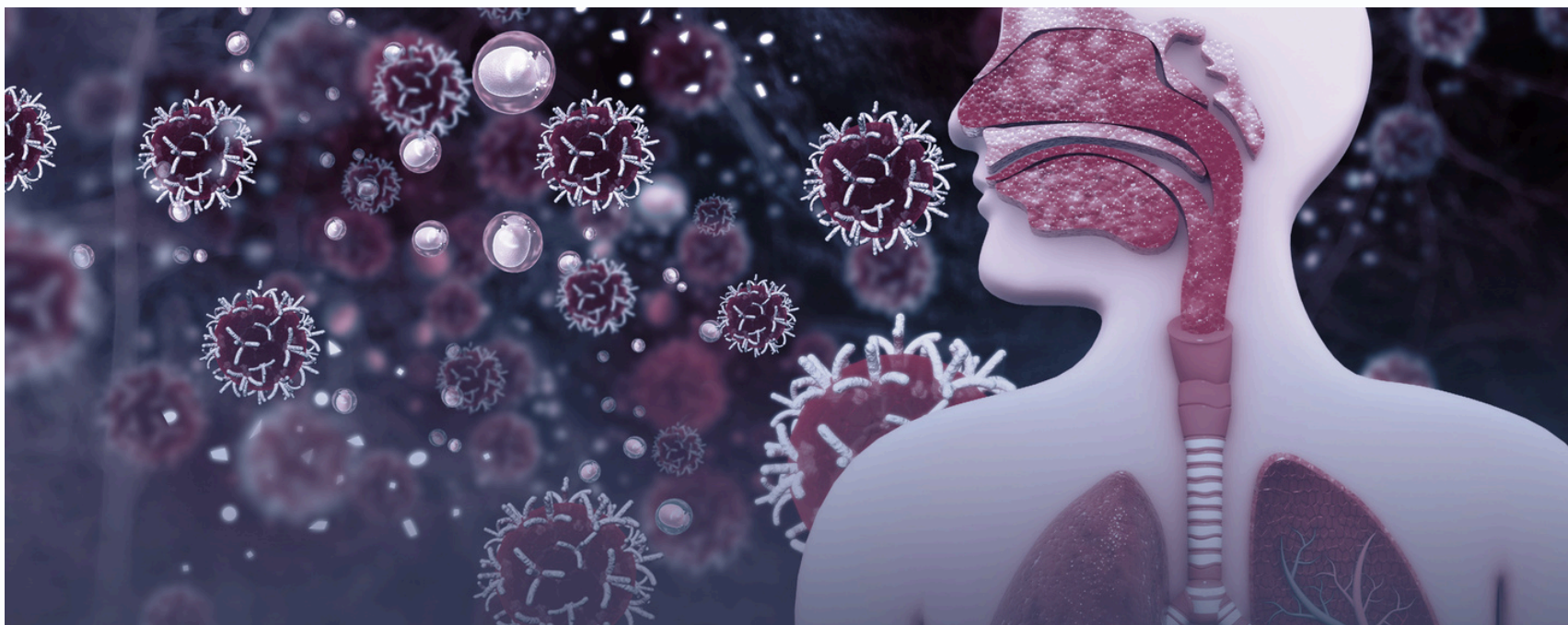


สภาพอากาศรอบตัวถูกปกคลุมด้วยหมอกขาวหนาแน่น

ถูกคิดขึ้นในใจว่านี่อาจเป็นเส้นทางสู่สรวงสวรรค์ แต่ทันทีที่ร่างกายเริ่มไอ
จาม น้ำตาไหล และหายใจติดขัด เราก็ได้ตระหนักว่า ความจริงเบื้องหน้าคือ

ภัยที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้-ภัยจากฝุ่น PM2.5





ฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋วนี้สามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกายได้ลึกถึงข้างใน ก่อปัญหาได้มากกว่าที่เราคาดคิด ไม่เพียงแต่ทำร้ายระบบทางเดินหายใจ หากยังจุดชนวนการอักเสบทั่วร่างกาย และอาจนำไปสู่โรคร้ายแรงอย่างโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ และมะเร็งในหลายอวัยวะ ไม่เพียงแต่มะเร็งปอดเท่านั้น นอกจากนี้ ฝุ่นร้ายยังส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ที่อาจกระทบต่อการพัฒนาและการทำงานของสมอง โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ผู้ที่เปราะบางยิ่งนัก

ทุกครั้งที่เราพบเห็นหมอกขาวจากฝุ่น PM2.5 เราต่างสัมผัสได้ถึงความร้ายแรงของปัญหา และความจำเป็นที่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องเร่งลงมืออย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อแก้ไข แต่เมื่อหมอกขาวจางหายไป ประชาชนส่วนใหญ่ก็มักกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ ความกังวลค่อย ๆ เลือนหาย จนกระทั่งหมอกอันตรายวนกลับมาใหม่ในปีถัดไป และอาจรุนแรงยิ่งกว่าเดิม

เวชศาสตร์วิถีชีวิต จึงถูกนำมาใช้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหา ณ ปลายทาง โดยเฉพาะในการดูแลตัวเองและชุมชน ด้วยการเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ต้านทานผลกระทบจากฝุ่นพิษที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบเรื้อรัง ทั้งต่อระบบทางเดินหายใจ การทำงานของหัวใจ และการทำงานของสมอง

โภชนาการต้านพิษ PM2.5



แพทย์อาจแนะนำแนวทางในการป้องกันโรค ด้วยการส่งเสริมให้รับประทาน อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และ ธัญพืชไม่ขัดสี พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป น้ำตาล และไขมันทรานส์ ซึ่งล้วนแต่ เป็นตัวกระตุ้นการอักเสบในร่างกาย ทั้งนี้เพราะฝุ่น PM2.5 มีบทบาทสำคัญในการ ก่อให้เกิดภาวะเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) ที่เกิดขึ้นเมื่อความสมดุล ระหว่างอนุมูลอิสระ (Free Radicals) และสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ในร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้ดีเอ็นเอ โปรตีน และเยื่อหุ้มเซลล์เกิดการอักเสบ และเมื่อ ภาวะการอักเสบนี้ดำเนินไปอย่างเนิ่นนาน เซลล์ก็จะเสื่อมสภาพและทำงานผิดปกติ นำไปสู่โรคภัยต่างๆ ได้ แต่หากร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระเพียงพอก็สามารถช่วย ลดผลกระทบจากภาวะเครียดออกซิเดชันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย



ในช่วงที่ฝุ่น PM2.5 ปกคลุมอยู่ในอากาศ แพทย์ยังแนะนำให้ออกกำลังกายในพื้นที่ปลอดฝุ่น เช่น ภายในอาคารหรือโรงยิมที่มีระบบกรองอากาศที่ได้มาตรฐาน การมีกล้ามเนื้อหัวใจและปอดที่แข็งแรง ถือเป็นเกราะป้องกันที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ หรือภาวะถุงลมโป่งพองที่อาจเกิดจากการสัมผัสฝุ่นพิษ แต่การเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนเลือดและระบบทางเดินหายใจนี้

แต่การเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจ จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงเวลาที่สภาพอากาศยังเป็นปกติ

มิใช่รอจนวันที่หมอกขาวมาเยือน เพราะหากถึงเวลานั้น...ก็อาจสายเกินไป

การนอนหลับและการจัดการความเครียด



เสาหลักอีกประการหนึ่งของ
เวชศาสตร์วิถีชีวิต ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญ
ของการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ และการ
บริหารจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
การนอนหลับให้เพียงพอ ทั้งในแง่ของ
จำนวนชั่วโมงและคุณภาพการนอน
จะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็ง
แรง พร้อมรับมือกับมลพิษที่กระตุ้นให้
ฮอร์โมนความเครียด หรือคอร์ติซอล
(cortisol) เพิ่มขึ้น พร้อม ๆ กับ
กระบวนการอักเสบในร่างกายที่ตามมา

การฝึกสติ (Mindfulness) หรือการเล่นโยคะอย่างสม่ำเสมอ ก็ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดภาวะเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นตัวเร่งสำคัญที่ทำให้โรคจาก PM2.5
รุนแรงขึ้นได้



พลังใจและสายใยชุมชน

เสาหลักที่อาจนับได้ว่าสำคัญที่สุดของเวชศาสตร์วิถีชีวิต คือการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และการสร้างสายใยเชื่อมโยงในสังคม นั้นหมายถึงการมีกัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทอดทิ้งกันในยามทุกข์ คอยดูแลและเอื้ออาทรซึ่งกันและกันในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เพราะในสังคมที่เริ่มห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่เช่นทุกวันนี้...การฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่อบอุ่นใกล้ชิดกันในแบบครอบครัว จะเป็นเสมือนร่มเงาเย็นให้กับชีวิต โดยเฉพาะในวันที่หมอกมรณะปกคลุมฟ้า



ผู้นำชุมชนและสมาชิกในหมู่บ้านหรือในตำบล ต่างสามารถร่วมมือกันหยิบยื่นความช่วยเหลือ เพื่อดูแลความพร้อมของบ้านเรือน โดยเฉพาะบ้านของผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียง ให้สามารถปลอดภัยจากฝุ่นพิษได้ตั้งแต่ช่วงเวลาที่ยังไม่เข้าสู่ฤดูกาลของ PM2.5 การช่วยกันหาวิธีติดตั้งระบบกรองฝุ่นที่มีประสิทธิภาพ การอุดรูรั่วและช่องโหว่ตามประตู หน้าต่าง หรือกำแพงบ้าน รวมถึงการเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นให้พร้อมล่วงหน้า เป็นแนวทางที่สร้างความมั่นใจให้ชุมชนได้ นอกจากนี้ การเดินเยี่ยมเยียนให้กำลังใจกันในทุก ๆ วันในยามที่หมอกมรณะมาเยือน ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีง่าย ๆ แต่เปี่ยมด้วยพลังใจ ความใกล้ชิดกันเช่นนี้ จะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของสมาชิกในสังคมลงได้อย่างมาก และช่วยหล่อหลอมให้ชุมชนของเราเป็นที่อยู่อาศัยที่น่าอยู่และงดงามยิ่งขึ้น

รับมือฝุ่น PM2.5 อย่างเป็นระบบ: จากองค์กรถึงนโยบายระดับชาติ

ในภาคธุรกิจ องค์กรหรือบริษัทต่าง ๆ ก็มีบทบาทสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมล่วงหน้า โดยเฉพาะหน่วยงานที่ต้องส่งพนักงานออกไปปฏิบัติงานกลางแจ้งในช่วงฤดูกาลของ PM2.5 การวางนโยบายที่ชัดเจนในการดูแลสวัสดิภาพของบุคลากร เช่น การพิจารณาเรื่องการเดินทางไป-กลับระหว่างบ้านและที่ทำงานที่ต้องใช้เวลาอยู่กลางแจ้งนาน ๆ หรือการปฏิบัติงานกลางแจ้งตามความจำเป็น องค์กรควรจัดหาเครื่องมือป้องกันที่มีประสิทธิภาพให้กับพนักงาน ควบคู่กับการให้ความรู้เรื่องการทำความสะอาดเสื้อผ้า รองเท้า ก่อนกลับเข้าสู่ตัวบ้านหรือการใกล้ชิดคนในครอบครัว รวมทั้งส่งเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การจัดให้มีการตรวจสุขภาพพนักงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และมีแนวทางการเยียวยาอย่างเหมาะสม ก็เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ทั้งนี้ เพื่อให้ทุกฝ่ายดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรกำหนดตัวชี้วัดประสิทธิผลของนโยบายให้ชัดเจนตั้งแต่เนิ่น ๆ

ในระดับของประเทศ การแจ้งเตือนภัยและการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ฝุ่น PM2.5 ต่อประชาชนอย่างแม่นยำ รวดเร็ว และเข้าถึงง่าย ถือเป็นหัวใจสำคัญยิ่ง เพื่อให้ประชาชนสามารถเตรียมตัวและป้องกันตนเองได้ทันเวลาที่ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย หรือการหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านในช่วงที่มีมลพิษสูง แม้ว่ารัฐจะมีมาตรการในส่วนนี้อยู่แล้ว แต่อาจต้องเร่งกระจายข้อมูลให้เข้าถึงได้กว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้นควบคู่กันไป อีกหนึ่งแนวทางสำคัญคือการฟื้นฟูพื้นที่สีเขียวในเมือง ด้วยการปลูกต้นไม้ และพัฒนาเขตสีเขียวอย่างต่อเนื่อง เพราะต้นไม้ทำหน้าที่เสมือนเครื่องกรองธรรมชาติ ช่วยดูดซับและลดปริมาณฝุ่นละอองในอากาศอย่างได้ผล

ทั้งหมดที่กล่าวมา เป็นการแก้ไขที่ "ปลายน้ำ" แต่คำถามสำคัญก็คือ... เวชศาสตร์วิถีชีวิตจะช่วยอะไรได้บ้างที่ "ต้นน้ำ"?

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า หลายแนวทางที่กล่าวถึงนั้น จำเป็นต้องอาศัยการวางแผนล่วงหน้า ทั้งในระดับบุคคล ที่แต่ละคนต้องมีวินัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต เพื่อเสริมสร้างความพร้อมของตนเอง และในระดับชุมชน ที่ผู้นำชุมชนและสมาชิกที่แข็งแรง ต้องคอยหยิบยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า เพื่อให้ทุกคนสามารถก้าวข้ามภัยร้ายนี้ไปด้วยกัน รวมไปถึงในระดับประเทศ ที่ประชาชนทุกคนต่างหันไปตั้งคำถามกับผู้รับผิดชอบทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านแล้วพบกับหมอกจาง ๆ หรือควัน ลอย อ้อยอิ่งรออยู่ตรงหน้า

เวชศาสตร์วิถีชีวิตนั้น เกี่ยวข้องโดยตรงกับการมี “สติ” ในการดำรงชีวิต นั้นหมายถึง การมีสติในทุกพฤติกรรมที่เราทำ ทั้งสิ่งที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง หรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว

หากเรามองว่าการหารายได้ การมีเงิน หรือการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง เป็นเรื่องจำเป็น แต่หากหนทางที่เราเลือกกำลังสร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตของใครอีกหลายคน ที่แม้เราอาจไม่เคยรู้จัก หรืออาจอยู่ห่างไกลออกไปจากสายตา แต่เรากลับละเลยไม่ไตร่ตรองสิ่งที่ทำ...นั่นคือจุดเริ่มต้นของหายนะ หากทุกคนต่างคิดเช่นนี้ หายนะก็จะลุกลามอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แม้เวชศาสตร์วิถีชีวิตจะไม่ได้ทำหน้าที่ตรงไปตรงมาเหมือนนโยบายรัฐหรือเทคโนโลยีที่มุ่งลดมลพิษ แต่มันสามารถแทรกซึมและมีบทบาทอย่างสำคัญ ผ่านการ

"เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม" ของแต่ละคนและของชุมชน ซึ่งสามารถช่วยลดต้นกำเนิดของฝุ่นพิษได้อย่างแท้จริง

เช่น เราสามารถร่วมมือกันส่งเสริมพฤติกรรมลดการเผาไหม้ ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว หันมาเดินเท้า ปั่นจักรยาน หรือใช้ระบบขนส่งสาธารณะกันให้มากขึ้น อีกทั้งการหลีกเลี่ยงการเผาขยะหรือเศษวัชพืชทั้งในบ้านเรือน และในสเกลการเกษตรขนาดใหญ่ พร้อมกับส่งเสริมแนวทางเกษตรอินทรีย์ และการไถกลบแทนการเผา—เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถทำได้จริง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้คนที่เคยพึ่งพาวิธีการเผาแบบเดิม ๆ หันมาค้นหาทางเลือกใหม่ ๆ ร่วมกันในชุมชน เลือกหนทางที่ปลอดภัยต่อทุกคนในประเทศมากกว่าทางลัดสั้น ๆ ที่เคยชิน หมอกมรณะนี้...ก็จะค่อย ๆ เลือนหายไป และเหลือไว้เพียงอากาศสะอาดที่เราทุกคนพึงได้รับอย่างเท่าเทียมกัน

การมีนโยบายที่ชัดเจนและต่อเนื่องเกี่ยวกับการพัฒนาระบบขนส่งมวลชน

ย่อมส่งผลดีในหลายด้าน โดยเฉพาะในการลดปัญหาฝุ่น PM2.5 การมองหาวิธีที่ทำให้ประชาชนลดการพึ่งพารถยนต์ส่วนบุคคล พร้อมกับส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาด และการดูแลการจัดการจราจรให้มีประสิทธิภาพ เช่น การไม่ปล่อยให้ไฟจราจรค้างอยู่นานเกินความจำเป็นในช่วงเวลาที่สภาพการจราจรเปลี่ยนไปแล้ว เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อย นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ประชาชน “เลือกใช้” “นิยม” และ “พึงพอใจ” ที่จะหันมาใช้ขนส่งมวลชน ถือเป็นความท้าทายที่ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต้องร่วมมือกันสร้างสรรค์และผลักดันอย่างจริงจัง

นโยบายเหล่านี้ หมายถึงการดำเนินงานที่ต่อเนื่องของทุกภาคส่วนในแต่ละยุคสมัย ตลอดช่วงเวลาสิบ ๆ ปีจากนี้ หากมีการผลักดันนโยบายที่ส่งเสริมการใช้ขนส่งมวลชนอย่างมีประสิทธิภาพจริงจัง เช่น การพัฒนาและขยายเครือข่ายรถไฟฟ้า หรือรถโดยสารประจำทางที่สะดวกและเข้าถึงง่าย ก็จะช่วยลดความจำเป็นในการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลลงได้ และนั่นหมายถึงการลดการปล่อยมลพิษ PM2.5 จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงในเครื่องยนต์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

การพัฒนาระบบขนส่งมวลชนที่ดี ยังนำไปสู่การลดจำนวนมอเตอร์ไซค์ส่วนบุคคลได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะมีผลในการลดมลภาวะทางอากาศแล้ว ยังน่าจะช่วยลดจำนวนอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ด้วย เพราะสถิติที่ผ่านมาชี้ว่า อุบัติเหตุร้ายแรงส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการใช้มอเตอร์ไซค์ และผู้เสียชีวิตจำนวนมากเป็นผู้ที่ละเลยการสวมหมวกนิรภัย โดยมักคิดว่า "แค่เดินทางใกล้ ๆ" คงไม่เป็นไร

ด้วยเหตุนี้เอง ระบบขนส่งมวลชนที่ดี มีประสิทธิภาพ

และเข้าถึงง่าย จึงเปรียบเสมือนกุญแจดอกสำคัญอีกดอกหนึ่ง

ที่จะช่วยลดมลพิษทางอากาศ ลดการสูญเสียชีวิตและบาดเจ็บบนท้องถนน และทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งผู้ใช้รถใช้ถนน และผู้ที่เดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชน ดีขึ้นในภาพรวมอย่างแท้จริง

อีกหนึ่งแนวทางที่สามารถช่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือการส่งเสริมการบริโภค “อาหารพืชเป็นหลัก” เพราะหากเราลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลง ก็จะช่วยลดการสร้างมลภาวะทางอ้อมที่เกิดจากการทำปศุสัตว์ และการขนส่งเนื้อสัตว์ในระยะทางไกล ช่วยลดการปล่อยก๊าซที่มีพิษออกสู่ชั้นบรรยากาศได้ อีกทั้งหากเราหันมาบริโภคอาหารท้องถิ่นให้มากขึ้น ก็จะช่วยลดการพึ่งพาการขนส่งทางไกล และลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ได้อีกทางหนึ่งด้วย

ด้วยเหตุนี้เอง เวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงมุ่งส่งเสริมให้เกิดจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม และสนับสนุนแนวคิด

“Whole Person Health” — สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ

ซึ่งรวมถึงการมีจิตสำนึกต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อมอย่างแนบแน่น เราใช้เวทีแห่งการเรียนรู้เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ การเลิกสูบบุหรี่ การบริหารจัดการความเครียด และการมีวิถีชีวิตที่ยั่งยืน พร้อมทั้งผูกโยงไปถึงการลดฝุ่นควันตั้งแต่ต้นทาง



เพราะหากเราไม่ลงมือทำอะไรกับปัญหาที่ต้นน้ำ
แล้วมุ่งแก้ไขกันเพียงที่ปลายน้ำอย่างเดียว
ก็คงเป็นการต่อสู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น...

การร่วมสร้าง "ชุมชนสีเขียว" และความรับผิดชอบร่วมกันต่อสังคม คือหนทางที่
เราจะร่วมมือกันส่งเสริมการตระหนักรู้เรื่องมลพิษอย่างจริงจัง เพื่อกำจัดปัญหาตั้งแต่
ต้นน้ำให้สำเร็จ แต่เหนือสิ่งอื่นใด สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการปลูกฝัง “สติ” ในการดำรง
ชีวิตของคนไทยทุกคน ในทุก ๆ วัน



เพราะ “สติ” คืออาวุธสำคัญที่สุด ที่จะพาเราต่อสู้กับหมอกมลพิษ PM2.5

...และนำพาเราทุกคนไปสู่ชัยชนะในท้ายที่สุด

28 เมษายน 2568

อ้างอิง

- Brook, R. D. et al. (2010). Particulate matter air pollution and cardiovascular disease. *Circulation*, 121(21), 2331–2378.
- WHO. (2023). Air pollution. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)
- N Health. (n.d.). ตรวจภาวะความเครียดจากอนุมลพิษระ ด้วย d-ROMs และ PAT test. N Health Asia. Retrieved April 27, 2025, from https://www.nhealth-asia.com/th/blog/nhealth_31010_c970_pat_c971_d_roms_test
- Ritchie, H., & Roser, M. (2020). Air pollution. *Our World in Data*.



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฐ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเวที กทม.๑๐๔๐๐

โทร.๐๙๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๙๘๙-๗๔๑๕

เว็บไซต์ tlwa.or.th