

โรคที่มาพร้อมกับ ฝุ่น PM 2.5



บทนำ

ในยุคที่โลกกำลังเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่รุนแรงขึ้น อย่างต่อเนื่อง "ฝุ่น PM 2.5" ได้กลายเป็นหนึ่งในภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของผู้คนในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในพื้นที่เมืองใหญ่ที่เต็มไปด้วยการจราจรหนาแน่น การเผาไหม้จากอุตสาหกรรม หรือแม้แต่การเผาป่าที่เกิดขึ้นในบางฤดูกาล

ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กเสียจนสามารถเล็ดลอดผ่านขนจมูกและเข้าสู่ถุงลมในปอดได้โดยตรง ไม่เพียงแต่ทำลายระบบทางเดินหายใจ แต่ยังสามารถแทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือด และก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกายอย่างรุนแรง

สิ่งที่น่ากังวลคือ ฝุ่น PM 2.5 ไม่ได้สร้างปัญหาเฉพาะในช่วงเวลาที่สุดลมเข้าไปเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบสะสมที่อาจแสดงอาการออกมาในระยะยาว เช่น โรคหัวใจ มะเร็งปอด หรือแม้กระทั่งโรคสมองเสื่อม

อีกจุดเล่มนี้จะพาคุณไปทำความเข้าใจว่า ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร โรคใดบ้างที่มักเกิดจากการสัมผัสฝุ่นพิษเหล่านี้ และที่สำคัญคือ เราจะป้องกันและดูแลตัวเองได้อย่างไรในยุคที่หลีกเลี่ยงอากาศเป็นพิษได้ยากขึ้นทุกที

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1 ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร ทำไมถึงอันตราย	4
บทที่ 2 ระบบทางเดินหายใจ: เป้าหมายแรกของฝุ่น PM 2.5	8
บทที่ 3 ผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด	13
บทที่ 4 PM 2.5 กับสมองและระบบประสาท	17
บทที่ 5 กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ	22
บทที่ 6 ป้องกันตัวอย่างไร เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้	26
บทที่ 7 การดูแลสุขภาพระยะยาวในยุคฝุ่นพิษ	30
บทสรุปส่งท้าย	34