



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

## อาหารอันตรายที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อห่างไกลมะเร็ง

อย่างที่ทราบกันดีว่ามะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองของโลก การศึกษาหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วคือพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตประจำวันของเรา

การบริโภคอาหารบางชนิดเป็นประจำอาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดรวมถึงมะเร็งด้วย มาร่วมกันรักษาสุขภาพและมีอายุที่ยืนยาวด้วยการหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง 9 ชนิดนี้กัน!

เปิดและอ่านต่อในหน้าถัดไป 9 อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงมะเร็งของคุณ...



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

## ทะลุ72! PM2.5 เกินมาตรฐานระดับสีส้ม กระทบสุขภาพ 66 พื้นที่กทม.

ค่า PM2.5 วันนี้ เกินมาตรฐาน ในระดับสีส้ม เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ คลุมกรุงเทพฯ 66 พื้นที่ สูงสุด เพชรเกษม 81 พุ่ง 72.3 มคก./ลบ.ม.



เมื่อวันที่ 12 ธ.ค. ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ศูนย์ข้อมูลคุณภาพอากาศกรุงเทพมหานคร สรุปผลการตรวจวัด PM2.5 วันที่ 12 ธ.ค. 2566 เวลา 05.00-07.00 น. ตรวจวัดได้ 31.4-72.3 มคก./ลบ.ม. ค่าเฉลี่ยของกรุงเทพมหานคร 47.3 มคก./ลบ.ม. ค่า PM2.5 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และเกินมาตรฐานอยู่ในระดับสีส้ม เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 66 พื้นที่



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ซึ่งในช่วงเวลา 07.00 น. ตรวจวัดค่าฝุ่นละออง PM2.5 ได้ในช่วง 33.3-72.3 มคก./ลบ.ม. โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับเมื่อวานในช่วงเวลาเดียวกัน และพบว่าเกินมาตรฐานอยู่ในระดับสีส้ม เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (มาตรฐานไม่เกิน 37.5 มคก./ลบ.ม.) จำนวน 66 พื้นที่ คือ 1.เขตหนองแขม สามแยกข้างป้อมตำรวจ ถนนมาเจริญ เพชรเกษม 81 : มีค่าเท่ากับ 72.3 มคก./ลบ.ม. 2.เขตทวีวัฒนา ทางเข้าสนามหลวง 2 : มีค่าเท่ากับ 65.7 มคก./ลบ.ม. 3.เขตบึงกุ่ม ภายในสำนักงานเขตบึงกุ่ม : มีค่าเท่ากับ 65.7 มคก./ลบ.ม. 4.เขตบางกอกน้อย บริเวณหน้าสถานีตำรวจรถไฟบางกอกน้อย : มีค่าเท่ากับ 62.3 มคก./ลบ.ม. 5.เขตลาดกระบัง ด้านหน้าโรงพยาบาลลาดกระบังข้างป้อมตำรวจ : มีค่าเท่ากับ 59.9 มคก./ลบ.ม. 6.เขตสวนหลวง ด้านหน้าสำนักงานเขตสวนหลวง : มีค่าเท่ากับ 59.6 มคก./ลบ.ม. 7.เขตคลองสามวา ภายในสำนักงานเขตคลองสามวา : มีค่าเท่ากับ 58.5 มคก./ลบ.ม. 8.เขตประเวศ ด้านหน้าห้างสรรพสินค้าซีคอน สแควร์ : มีค่าเท่ากับ 58.1 มคก./ลบ.ม.

9.สวนทวีวนารมย์ เขตทวีวัฒนา : มีค่าเท่ากับ 58.1 มคก./ลบ.ม. 10.เขตวังทองหลาง ด้านหน้าปั้มน้ำมัน เอสโซ่ ซอยลาดพร้าว 95 : มีค่าเท่ากับ 57.7 มคก./ลบ.ม. 11.เขตหนองจอก บริเวณหน้าสำนักงานเขตหนองจอก : มีค่าเท่ากับ 57.5 มคก./ลบ.ม. 12.เขตบางเขน ภายในสำนักงานเขตบางเขน : มีค่าเท่ากับ 55.8 มคก./ลบ.ม. 13.เขตสัมพันธวงศ์ บริเวณหน้าหัวมุม ซุ้มประตูเฉลิมพระเกียรติ (วงเวียนโอเดียน) : มีค่าเท่ากับ 55.6 มคก./ลบ.ม. 14.เขตตลิ่งชัน ถนนพุทธมณฑลสาย 1 ตัดกับถนนบรมราชชนนี : มีค่าเท่ากับ 55.1 มคก./ลบ.ม. 15.เขตบางพลัด ภายในสำนักงานเขตบางพลัด : มีค่าเท่ากับ 54.4 มคก./ลบ.ม. 16.เขตบางบอน ใกล้ตลาดบางบอน : มีค่าเท่ากับ 54.3 มคก./ลบ.ม. 17.เขตยานนาวา ใกล้ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่ : มีค่าเท่ากับ 54.1 มคก./ลบ.ม.



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

36.เขตบางซื่อ ภายในสำนักงานเขตบางซื่อ : มีค่าเท่ากับ 47.1 มคก./ลบ.ม. 37.เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย ด้านหน้าสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ : มีค่าเท่ากับ 47.0 มคก./ลบ.ม. 38.สวน 60 พรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เขตลาดกระบัง : มีค่าเท่ากับ 46.4 มคก./ลบ.ม. 39.เขตจอมทอง ภายในสำนักงานเขตจอมทอง : มีค่าเท่ากับ 46.3 มคก./ลบ.ม. 40.เขตบางรัก ช้างป้อมตำรวจหน้าลานบางรัก เลิฟลี่ พลาซ่า : มีค่าเท่ากับ 45.6 มคก./ลบ.ม. 41.สวนรมณีย์ทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง : มีค่าเท่ากับ 45.2 มคก./ลบ.ม. 42.เขตบางแค ภายในสำนักงานเขตบางแค : มีค่าเท่ากับ 45.0 มคก./ลบ.ม. 43.เขตคูสิต ริมสวนหย่อมตรงข้ามสำนักงานเขตคูสิต : มีค่าเท่ากับ 44.9 มคก./ลบ.ม.

61.สวนจตุจักร เขตจตุจักร : มีค่าเท่ากับ 39.3 มคก./ลบ.ม. 62.เขตทุ่งครุ หน้ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี : มีค่าเท่ากับ 39.0 มคก./ลบ.ม. 63.อุทยานเบญจสิริ เขตคลองเตย : มีค่าเท่ากับ 38.9 มคก./ลบ.ม. 64.สวนหลวง ร.9 เขตประเวศ : มีค่าเท่ากับ 38.2 มคก./ลบ.ม. 65.สวนสันติภาพ เขตราชเทวี : มีค่าเท่ากับ 38.1 มคก./ลบ.ม. 66.เขตพญาไท หน้าแฟลตทหารบกใกล้โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ตรงข้ามกระทรวงการคลัง : มีค่าเท่ากับ 37.6 มคก./ลบ.ม.

สำหรับข้อแนะนำสุขภาพ ในระดับสีส้มเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ สำหรับบุคคลทั่วไป ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ส่วนผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง หากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลียควรปรึกษาแพทย์



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/scoop/theissue/2566701>

ทั้งนี้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (คาดการณ์แนวโน้มสภาพอากาศที่ส่งผลกระทบต่อฝุ่น PM2.5 โดยสภาพทางอุตุนิยมวิทยา) ในช่วงวันที่ 12-18 ธ.ค. การระบายอากาศค่อนข้างไม่ดี (ยกเว้นวันที่ 18 ธ.ค.การระบายอากาศดี) สภาวะใกล้ผิวพื้นปิดสลับเปิด จึงคาดว่าจะทำให้ความเข้มข้นของฝุ่นละอองมีแนวโน้มทรงตัว และคาดการณ์วันนี้มีหมอกบางในตอนเช้า และมีเมฆบางส่วน

จากการตรวจสอบข้อมูลจุดความร้อน (hotspot) ผ่านดาวเทียม จากหน่วยงาน NASA ไม่พบจุดความร้อนที่ดาวเทียม ตรวจพบค่าความร้อนสูงผิดปกติจากค่าความร้อนบนผิวโลก บริเวณพื้นที่กทม.