



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์ : https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_3270079

กรมอนามัย บัน HL Coach รุ่น 2 สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับเครือข่ายสุขภาพ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดอบรมนักส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพมืออาชีพ รุ่นที่ 2 ประจำปี 2566 เรียงกระดับความรู้ด้านสุขภาพ ทั้งในส่วนขององค์กร ชุมชน และประชาชน เพื่อพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุข แกนนำชุมชน ให้เข้าถึงข้อมูลความรู้ด้านการสุขภาพ

วันนี้ (14 กุมภาพันธ์ 2566) ดร.นายแพทย์สรวิทย์ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยในการเป็นประธาน การอบรมนักส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพมืออาชีพ รุ่นที่ 2 (HL Coach 2) ณ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขว่า ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังเป็นปัญหาสำคัญของคนไทย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 6 ปี 2562 – 2563 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์และอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.2 โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 25.4 โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 9.5 ไขมันในเลือดสูงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 56.8 และจากการสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2562 โดยกรมอนามัย พบว่า คนไทยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพ ร้อยละ 65 และทักษะความรู้ด้านสุขภาพที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การเข้าถึง รองลงมา คือ การทบทวน ชักถาม ตามลำดับ



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์ : https://www.maticchon.co.th/news-monitor/news_3270079

วันนี้ (14 กุมภาพันธ์ 2566) ดร.นายแพทย์สรวิทย์ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยในการเป็นประธาน การอบรมนักส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพมืออาชีพ รุ่นที่ 2 (HL Coach 2) ณ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขว่า ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังเป็นปัญหาสำคัญของคนไทย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 6 ปี 2562 – 2563 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์และอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.2 โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 25.4 โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ร้อยละ 9.5 ไขมันในเลือดสูงขึ้น ร้อยละ 56.8 และจากการสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี 2562 โดยกรมอนามัย พบว่า คนไทยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพ ร้อยละ 65 และทักษะความรู้ด้านสุขภาพที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การเข้าถึง รองลงมา คือ การทบทวน ชักถาม ตามลำดับ

"จากปัญหาดังกล่าว ประกอบกับรัฐบาลได้มีแนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ด้วยการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยมีเป้าหมายเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เชื่อมโยงทุกกลุ่มวัย และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี กรมอนามัยจึงได้เร่งยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ ทั้งในส่วนขององค์กร ชุมชน และบุคคล โดยพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุข แกนนำชุมชน และประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อลดการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก่อนวัยอันควร" รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ด้าน นายแพทย์ศุภฤกษ์ สื่อรุ่งเรือง ผู้อำนวยการกองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมอนามัย ได้ดำเนินการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ (HL : Health Literacy) และเสริมสร้างทักษะสุขภาพประชาชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกหน่วยงานตลอดมา เพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชนทั่วประเทศ พร้อมยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ประชาชนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองได้ ส่งผลให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับตัวกับวิถีชีวิตปัจจุบัน



หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ

ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์ : https://www.maticchon.co.th/news-monitor/news_3270079

ด้าน นายแพทย์ศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง ผู้อำนวยการกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมอนามัย ได้ดำเนินการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL : Health Literacy) และเสริมสร้างทักษะสุขภาพประชาชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องของทุกหน่วยงานตลอดมา เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชนทั่วประเทศ พร้อมยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ประชาชนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองได้ ส่งผลให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถปรับตัวกับวิถีชีวิตปัจจุบัน

“การอบรมนักส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพมืออาชีพ (HL Coach) เพื่อพัฒนาบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขได้นำความรู้ไปเสริมสร้างศักยภาพในการออกแบบและจัดบริการสุขภาพด้านสุขภาพ ด้วยการโค้ช และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับทักษะการสื่อสารที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ รวมถึงสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขเพื่อขับเคลื่อนองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ขยายเครือข่ายชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชน เข้าถึง รับรู้ เข้าใจ ประเมินข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เพื่อประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์สุขภาพดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี” ผู้อำนวยการกองส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กล่าว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/1959665/>

หมอยัน PM2.5 ร้ายหนักกว่าที่คิด แค่ไม่นานก็ทำพิษ-หัวใจวายจนเสี่ยงตาย

"นพ.ธีระวัฒน์" เผยข้อมูลผลงานวิจัย พบผู้พิษ PM2.5, PM10 กับไนโตรเจนไดออกไซด์ สุดไม่นานเพียงไม่กี่วัน แต่กลับเพิ่มโอกาสเสี่ยงตายจาก "หัวใจวาย"



เจอฝุ่นจิ๋วพิษ 2.5 และจิ๋วใหญ่ PM10 กับไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO2) เพียงแค่วันถึงสองวันโอกาสเสี่ยงตายสูงจากเส้นเลือดหัวใจตัน (acute MI) เป็นการรายงานในวารสารของสมาคมโรคหัวใจ (Journal of American College of Cardiology) วันที่ 26 มกราคม 2021 รวมทั้งบทบรรณาธิการ ทั้งนี้ ทุกๆ ปริมาณของฝุ่นเล็กจิ๋วและจิ๋วใหญ่ที่เพิ่มขึ้น 10 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร จนกระทั่งถึงระดับ 33.3 และ 57.3 ตามลำดับ จะเสี่ยงตายต่อโรคหัวใจสูงขึ้น และเช่นเดียวกันกับความเข้มข้นของไนโตรเจนไดออกไซด์

เป็นการศึกษาในประเทศจีนในช่วงปี 2013 ถึง 2018 แต่ประเทศจีนมีการปรับตัว เตรียมการจัดการกับฝุ่นจิ๋วเหล่านี้ ตั้งแต่ปี 2011 ถึง 2012 และประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ โดยเริ่มมีการติดตั้ง เครื่องวัดทุกๆ 1 ตารางกิโลเมตร โดยจะมีเครื่องวัดหนึ่งเครื่องคอยเตือนและคอยจัดการกำจัดมลพิษเหล่านี้ ตามนโยบายเด็ดขาด จนมีความสำเร็จอยู่บ้าง



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์: <https://www.dailynews.co.th/news/1959665/>

การศึกษานี้เป็นการพิสูจน์ต่อกย้ำ ข้อสังเกตก่อนหน้านี้ที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างฝุ่นจิ๋วพิษ ที่ไม่ได้ทำร้ายปอดอย่างเดียว แต่มีผลต่อหัวใจในลักษณะเฉียบพลันด้วย และไม่ใช่เป็นในลักษณะที่เป็นผลเรื้อรังเท่านั้นแบบที่เข้าใจกัน ทั้งหมดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น ไฟไหม้ป่า พายุทราย ภูเขาไฟระเบิด การจงใจเผาป่าเพื่อประโยชน์ทางเกษตรกรรมอย่างอื่น และมลพิษทางอากาศที่เกิดขึ้น จากความต้องการพลังงานจากการเผาถ่านหินฟอสซิล เหล่านี้เป็นตัวการสำคัญในการเกิดฝุ่นจิ๋วพิษ 2.5 และผลกระทบจากการเผาฟอสซิล เพื่อพลังงานอย่างเดียว **เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอย่างน้อย 12% ทั่วโลก และถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอันดับสี่ ในการเสียชีวิตทั้งบุรุษและสตรี และมากกว่าปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับไขมันสูง ระดับน้ำตาล ความอ้วน การไม่ออกกำลังกาย หรือภาวะไตแปรปรวนด้วยซ้ำ**

การที่ต้องเผชิญกับมลภาวะเช่นนี้ ทุกนาทีทุกวันต่อเนื่องทั้งชีวิต และมลพิษที่ยังถูกปลดปล่อยออกมา จากเครื่องยนต์ จากรถ จากโรงงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำร้ายสุขภาพ และฝุ่นจิ๋วพิษเหล่านี้ทำให้เสียชีวิตจากโรคทางหัวใจและเส้นเลือดมากกว่า 50% ทั้งนี้ เกิดขึ้นได้แม้ว่าระดับฝุ่นพิษเหล่านี้จะต่ำกว่าระดับมาตรฐานที่กำหนดตามขององค์การอนามัยโลกหรือตามมาตรฐานของประเทศต่างๆ

ประชากรโลกมากกว่า 92% จะอยู่ในพื้นที่ที่ค่าฝุ่นพิษและมลภาวะทางอากาศ เกินมาตรฐานองค์การอนามัยโลกมาตลอด โดยมีการประเมินว่าต้องเสี่ยงประมาณในการรักษาเยียวยายาบำบัด สวัสดิการ เป็นล้านล้านดอลลาร์ ที่เกี่ยวเนื่องกับการเสียชีวิตจากมลภาวะทางอากาศเหล่านี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์ : <https://www.dailynews.co.th/news/1959665/>

มลภาวะทางอากาศเหล่านี้ ทราบกันดีมานานว่าเกี่ยวข้องกับฝุ่นพิษจิ๋วเล็กและใหญ่รวมกระทั่งถึงซัลเฟอร์-ออกไซด์ และไนโตรเจนออกไซด์ และมีการศึกษาความเชื่อมโยงกับสาเหตุการตาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและระบบเส้นเลือดในประเทศทางฝั่งตะวันตกแต่ยังมีข้อจำกัดในการระบุระดับ และชนิด และขนาดของฝุ่น และผลกระทบระยะเวลาที่ส่งผลกับการตายเฉียบพลัน

การศึกษาที่มีการรายงานครั้งนี้มาจากพื้นที่มณฑลหูเป่ย์ และมีเมืองหลวงก็คืออู่ฮั่น ทั้งนี้ เป็นพื้นที่ที่มีมลภาวะทางอากาศเข้มข้น และทำให้สามารถทำการศึกษาจากคนที่ตายจากโรคหัวใจและเส้นเลือดจำนวน 151,608 ราย ค่าเฉลี่ยรายวันของฝุ่นเล็กจิ๋ว 2.5 ในมณฑลนี้ และในหลายพื้นที่ของประเทศจีนและอินเดียอยู่ที่ 63.4 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร และการที่ได้รับฝุ่นพิษจิ๋วเล็ก 2.5 และจิ๋วใหญ่ขึ้นขนาด 10 ไมครอนภายในหนึ่งวัน หรือในวันนั้นเองจะส่งผลกับการตายอย่างมีนัยสำคัญ **ผลที่ได้จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ทุกๆ ปริมาณที่เพิ่มขึ้น 10 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรของฝุ่นจิ๋ว 2.5 จะเพิ่มความเสี่ยงของการตาย 4.14% และสำหรับไนโตรเจนไดออกไซด์เพิ่มความเสี่ยงในลักษณะเดียวกันโดยมีอัตราเพิ่มขึ้นอีก 1.3%**

จากการวิเคราะห์ในเชิงลึกในรายงานนี้ไม่พบความสัมพันธ์ชัดเจนกับระดับของโอโซน แต่การที่ไนโตรเจนไดออกไซด์มีส่วนในการตายทำให้มีการพุ่งเล็งถึงมลพิษ ที่ถูกปลดปล่อยออกมาจากเครื่องยนต์ของรถเป็นพิเศษ

ทั้งนี้ แน่นอนคนสูงวัยอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป ตายเยอะกว่าคนหนุ่มสาวและคนที่อายุน้อยกว่า 70 ปี แต่การตายที่ไม่สมควรเหล่านี้ พบได้ในทุกกลุ่มอายุ การระบาดของโควิด-19 ปรากฏผลชัดเจน จากการที่แทบไม่มีการใช้รถยนต์และเครื่องบินโดยสาร และมีผลต่อการที่มลภาวะฝุ่นจิ๋วเล็กเหล่านี้หายไปมาก ทั้งนี้ เป็นความฝันของมวลมนุษยชาติที่จะเห็นท้องฟ้าสีน้ำเงิน..



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์: <https://www.hfocus.org/content/2022/03/24795>

สถาบันสุขภาพเด็กฯ ชี้ฝุ่น PM 2.5 อันตรายต่อดวงตา

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชี้ฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือ ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อดวงตาของเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่มีความผิดปกติกับดวงตา เช่น เป็นภูมิแพ้ หรือภูมิแพ้ขึ้นตา อาจมีการระคายเคือง คันตา ตาแห้ง หรือรุนแรงถึงขั้นเยื่อぶตาอักเสบ กระจกตาอักเสบจากการสัมผัสฝุ่นละอองดังกล่าว

นายแพทย์วีรุฒิ อิมสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญที่ละเอียดอ่อนถูกกระทบได้ง่ายจากการสัมผัสโดยตรงกับฝุ่นมลภาวะในอากาศ โดยเด็กและผู้ใหญ่ในช่วงอายุ 20 - 40 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากที่สุดที่จะเกิดปัญหาทางตาจากมลภาวะทางอากาศ ทั้งนี้ จากสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือฝุ่น PM 2.5 อาจส่งผลให้ดวงตาเกิดการระคายเคือง แต่อาการผิดปกติเหล่านี้มักเป็นระยะเวลาสั้นๆ ไม่ส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงกับดวงตา ยกเว้นเด็กที่มีความผิดปกติกับดวงตา เช่น มีประวัติเดิมเป็นภูมิแพ้ ภูมิแพ้ขึ้นตา อาจทำให้มีอาการเคืองตาหรือตาแดงมากกว่าปกติ โดยจะมีการระคายเคืองเล็กน้อยจนถึงระคายเคืองมาก รู้สึกไม่สบายตาเรื้อรัง เช่น เคืองตา คันตา รู้สึกเหมือนมีอะไรอยู่ในตา ตาแห้ง เด็กอาจจะขี้ตาบ่อยๆ กระพริบตาหรือขยิบตาถี่ๆ ตาแดงเป็นๆหายๆ หรือรุนแรงถึงขั้นเยื่อぶตาอักเสบ กระจกตาอักเสบ และกระจกตาถูกทำลายในระยะยาว ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นมลภาวะอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ส่วนภาวะตาแห้ง ถ้าเป็นในระยะเวลาดำเนินนานๆ อาจทำให้เกิดการทำลายกระจกตาได้เช่นกัน และส่งผลต่อการมองเห็นในระยะยาว เช่น ตาพร่ามัวลง มีปัญหาเรื่องการมองเห็นสี เป็นต้น

นายแพทย์อัศรัฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวว่า หากพบเด็กมีอาการแสบตาหรือเคืองตามาก โดยสันนิษฐานว่ามาจากฝุ่นละออง หรือฝุ่นควันต่างๆ ควรปฏิบัติดังนี้ 1.ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตาอาจเป็นน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือใช้น้ำเกลือล้างแผล โดยให้น้ำไหลผ่านดวงตาล้างเอาเศษฝุ่นออก 2.ถ้ามีน้ำตาเทียมสำหรับหยอดตาสามารถใช้ล้างบริเวณดวงตาได้ ซึ่งจะปลอดภัยกว่าการใช้น้ำยาล้างตาที่เป็นสารเคมี 3.ให้เด็กกระพริบตาถี่ๆ เพื่อช่วยให้ฝุ่นหลุดออกมาเร็วขึ้น หลีกเลี่ยงการขยี้ตา ไม่ควรใช้สารสีหรือของมีคมอื่นๆ มาสัมผัสลูกตาหรือคิบบอก เพราะอาจทำให้ผิวกระจกตาถลอกได้ สำหรับการป้องกัน เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่ยากต่อการป้องกันการสัมผัสฝุ่นมลภาวะ ต่างจากจมูกหรือปากที่สามารถใส่หน้ากากอนามัยป้องกันได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงเด็กจากการอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควันหนาแน่น หลีกเลี่ยงการทำ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

เว็บไซต์: <https://www.hfocus.org/content/2022/03/24795>

กิจกรรมนอกบ้านในช่วงปริมาณค่าฝุ่น PM 2.5 ตั้งแต่ระดับสีเขียว (26-37 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป และหากค่า PM 2.5 อยู่ในระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไปไม่ควรออกนอกบ้าน ผู้ปกครองสามารถติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้จากเว็บไซต์กรมอนามัย (www.anamai.moph.go.th) หรือ Application Air4Thai จากกรมควบคุมมลพิษ หากมีอาการระคายเคืองหรือเสบตาไม่ควรขยี้ตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดหรือใช้น้ำตาเทียมหยอดตา ให้เด็กสวมใส่แว่นกันแดด เพื่อป้องกันฝุ่นและลมเป็นประจำเมื่อออกจากบ้าน โดยเฉพาะเด็กที่มีโรคประจำตัวภูมิแพ้ หรือมีภูมิแพ้บริเวณดวงตา ควรสวมใส่แว่นตานิรภัยมีขอบด้านบนและด้านข้าง เนื่องจากแว่นตาทั่วไปไม่สามารถป้องกันฝุ่นควันที่เข้าตาจากด้านข้างได้ สำหรับเด็กที่ใส่คอนแทคเลนส์ หากต้องอยู่ในที่มีฝุ่นควันเยอะควรใช้แว่นตาแทน เพราะการใส่คอนแทคเลนส์อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่ดวงตาได้ นอกจากนี้ควรปลูกต้นไม้เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ ผู้ปกครองควรงดการเผาใบไม้ เผาขยะ และไม่ควรถัดเครื่องยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน อย่างไรก็ตาม หากพบว่าเด็กมีอาการเหล่านี้ เช่น ตาแดงมาก ขี้ตาสีเขียวหรือสีเหลืองแสดงว่ามีการติดเชื้อ เจ็บหรือปวดตารุนแรง มีปัญหาการมองเห็น ตามัวลง เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน มองเห็นแสงกระจายเป็นรัศมีรอบๆ มีเลือดออกในตา ควรรีบมาพบจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเร่งด่วน

ฝุ่น...กับตาเด็ก

ดวงตาเป็นอวัยวะที่ละเอียดอ่อน ถูกกระทบได้ง่ายจากการสัมผัสโดยตรงกับฝุ่น มลภาวะในอากาศ โดยเด็กและผู้ใหญ่ในช่วงอายุ 20-40 ปี เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากที่สุดที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจากมลภาวะทางอากาศ

อาการ
 ฝุ่นละอองขนาดเล็กอาจทำให้ดวงตาเกิดอาการระคายเคือง รู้สึกไม่สบายตาเรื้อรัง เช่น เคืองตา คันตา เหมือนรู้สึกมีอะไรอยู่ในตา ตาแห้ง มีอาการมีน้ำตาไหล เด็กอาจขยี้ตาบ่อยๆ กระพริบตา หรือขยี้ตาถี่ๆ ตาแดง หากรุนแรงขึ้น อาจทำให้เยื่อตาอักเสบ กระຈจลาอักเสบ และสูญเสียการมองเห็นได้

การรักษาเบื้องต้น

- ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำเกลือล้างดวงตา
- ใช้น้ำตาเทียมหยอดล้างบริเวณดวงตา
- หลีกเลี่ยงการขยี้ตา

การป้องกัน

- ควรให้เด็กใส่แว่นกันแดดหรือกั้นลมเมื่อออกจากบ้าน
- ปลูกต้นไม้เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ
- งดการเผาใบไม้ เผาขยะ
- ไม่ติดเครื่องยนต์เป็นเวลานาน