

เลขที่.....

แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม/ อบรม/สัมมนา/ ศึกษาดูงาน

 รายบุคคล กลุ่มบุคคล

ชื่อ - นามสกุล : นางมาลินี ภูหมั่นเพียร	ตำแหน่ง : บรรณารักษ์ชำนาญการ
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : ฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรสารสนเทศ	
ชื่อ - นามสกุล : นางสาวแสงจันทร์ หวานอารมย์	ตำแหน่ง : นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : สำนักงานผู้อำนวยการ	
ชื่อ - นามสกุล : นางสาวอุมาพร นาคะวิจนะ	ตำแหน่ง : พนักงานบริการชำนาญงาน
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : สำนักงานผู้อำนวยการ	
ชื่อ - นามสกุล : นางสาวรุ่งรดา ภัทรมหาสมบัติ	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : สำนักงานผู้อำนวยการ	
ชื่อ - นามสกุล : นายสนธิชัย คำมณีจันทร์	ตำแหน่ง : ผู้ปฏิบัติงานทั่วไปชำนาญงาน
สังกัดฝ่าย / หน่วยงาน : ฝ่ายบริการทรัพยากรสารสนเทศ	
ชื่อหลักสูตร	โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ในหัวข้อ “โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM 2.5”
วัน/เดือน/ปี	1 ธันวาคม 2565
สถานที่จัด	ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
หน่วยงานผู้จัด	ส่วนทรัพยากรบุคคล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ค่าใช้จ่าย	<input checked="" type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> มี จำนวน.....บาท เบิกจ่ายจากงบประมาณ <input type="radio"/> แผ่นดิน <input type="radio"/> เงินรายได้ <input type="radio"/> งบอื่น ๆ (ระบุ)
ใบเกียรติบัตร/ วุฒิบัตร	<input type="radio"/> ได้รับ <input type="radio"/> ไม่ได้รับ เนื่องจาก..... <input checked="" type="radio"/> ไม่มี

สรุปสาระสำคัญ

โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ในหัวข้อ “โรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM 2.5”

โดยวิทยากร อาจารย์ นายแพทย์จิรวัดน์ เชี่ยวเฉลิมศรี อาจารย์อายุรแพทย์โรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิก
สังกัดศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มารู้จัก มลพิษชนิดต่าง ๆ รวมถึง PM 2.5 กัน

มลพิษทางอากาศ หมายถึง ภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์ สัตว์ พืช หรือทรัพย์สินต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฝุ่นละอองจากลมพายุ ภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินไหว ไฟไหม้ป่า ก๊าซธรรมชาติอากาศเสียที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเป็นอันตรายต่อมนุษย์ น้อยมาก เพราะแหล่งกำเนิดอยู่ไกลและปริมาณที่เข้าสู่สภาพแวดล้อมของมนุษย์และสัตว์มีน้อย กรณีที่เกิดจากการ

กระทำของมนุษย์ ได้แก่ มลพิษจากท่อไอเสียของรถยนต์จากโรงงานอุตสาหกรรมจากขบวนการผลิตจากกิจกรรมด้านการเกษตรจากการระเหยของก๊าซบางชนิด ซึ่งเกิดจากขยะมูลฝอยและของเสีย เป็นต้นผลกระทบของมลพิษทางอากาศและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง องค์การอนามัยโลกคาดว่าครึ่งหนึ่งของประชากรโลกจะเกิดโรคมะเร็งทางเดินหายใจในอีก 28 ปีข้างหน้า และปัญหามลพิษทางอากาศของโลกมีแนวโน้มเพิ่ม และปัญหามลพิษทางอากาศของโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีหลักฐานชัดเจนแสดงถึงความสัมพันธ์ของการเพิ่มขึ้นของมลพิษทางอากาศและสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ทำให้กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ และโรคหืด

ผู้ป่วยโรคมะเร็งโพรงจมูกอักเสบและโรคหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนบนและทางเดินหายใจส่วนล่างเรื้อรัง ซึ่งจะถูกระตุ้นด้วยสารแพ้ต่าง ๆ เช่น ไรฝุ่น ละอองหญ้าขนสัตว์ ที่สำคัญคือพบว่ามลพิษทางอากาศโดยเฉพาะ PM 2.5 ส่งผลให้โรคเหล่านี้กำเริบได้มากขึ้น พบข้อมูลการเพิ่มอุบัติการณ์การเกิดโรคหืดและในหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในมลพิษ PM 2.5 มากกว่าเกณฑ์มีโอกาสคลอดบุตรที่เป็นโรคสูงขึ้นถึง 30% เพราะฉะนั้นเราควรร่วมมือช่วยกันป้องกันการเกิดและการลุกลามมลพิษทั้งในระดับบุคคลและระดับนโยบาย ในระดับบุคคลแนะนำให้ประชาชนหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหรือการออกกำลังกายเมื่อมีปริมาณมลพิษทางอากาศเกินปริมาณอันตราย อาจพิจารณาการออกกำลังกายภายในอาคารแทน หากจำเป็นต้องออกภายนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน และควรศึกษาวิธีสวมใส่หน้ากาก N95 อย่างถูกต้องร่วมด้วย

โรคมะเร็งโพรงจมูกอักเสบ ประกอบด้วย

โรคมะเร็งโพรงจมูกอักเสบ มีอาการดังนี้ จาม น้ำมูก คันตา ได้ตาบวมคล้ำ คัดจมูก รอยใบหนารอบดวงตา เสมหะติดในคอ ไอเรื้อรัง ปากแห้งคอแห้ง อาการเป็นแฉับบางเวลา มักเช้า กลางคืน เวลาเจอสารแพ้ เช่น ฝุ่น ขนสัตว์ เป็นมากขึ้น มีประวัติครอบครัวเรื่องภูมิแพ้ หอบหืด ความสัมพันธ์ โรคมะเร็งโพรงจมูกอักเสบ กับมลพิษทางอากาศ

โรคหืด หรือหอบหืด มีอาการดังนี้ อาการหอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง หายใจเสียงหวีด เวลาออกแรงจะเหนื่อยมากขึ้น พ่นยาแล้วดีขึ้น มีประวัติเคยเข้าโรงพยาบาลพ่นยา อาการเป็นแฉับบางเวลา มักเช้า กลางคืน เวลาเจอสารแพ้ เช่น ฝุ่น ขนสัตว์ เป็นมากขึ้น มีประวัติครอบครัวเรื่องภูมิแพ้ หอบหืด

วิธีการรักษา วิธีการป้องกัน

โรคมะเร็งโพรงจมูกอักเสบ

1. เลี่ยงสารแพ้
2. ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ
3. ใช้ยาพ่นจมูกสเตียรอยด์
4. ยาแก้แพ้เวลามีอาการ
5. เลี่ยงมลพิษ PM 2.5
6. รักษาด้วยวัคซีนภูมิแพ้ (Immunotherapy)

โรคหืด หรือหอบหืด

1. เลี่ยงสารแพ้
2. รักษาโรคร่วม
3. ใช้ยาพ่นโรคหอบหืดต่อเนื่อง maintenance
4. พกยาพ่นฉุกเฉินเวลามีอาการ
5. เรียนรู้วิธีการใช้ยาพ่นอย่างถูกต้อง ไม่ขาดยา
6. ระวังการติดเชื้อต่าง ๆ
7. เลี่ยงมลพิษ PM 2.5
8. รักษาด้วยวัคซีนภูมิแพ้ (Immunotherapy)

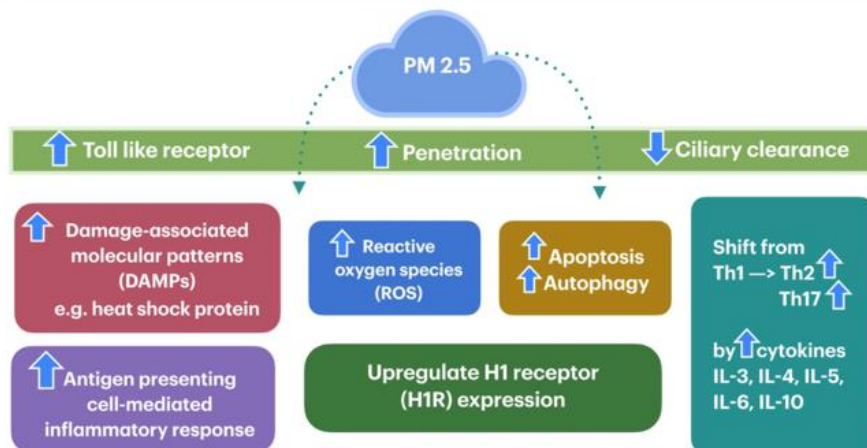


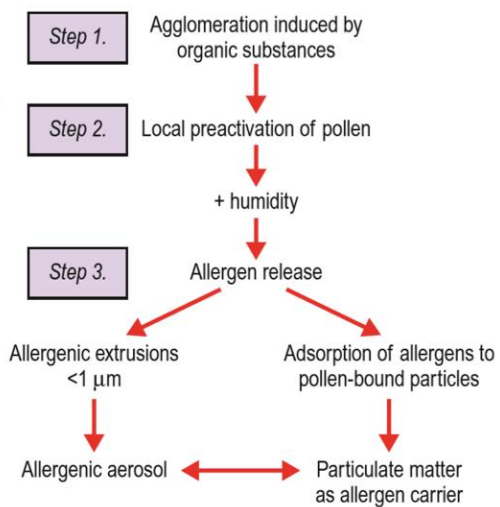
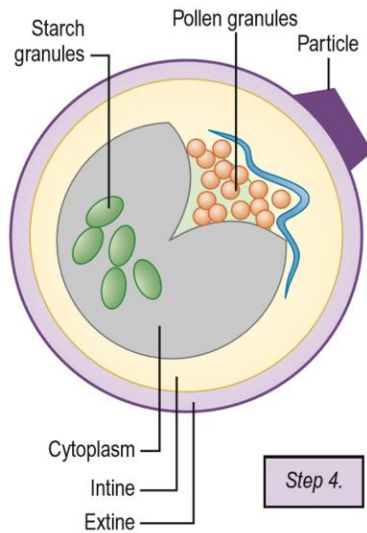
ความสัมพันธ์ โรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ กับมลพิษทางอากาศ

VDO จากสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทย เนื่องในวันโรคหืดโลก (world asthma day 2022)

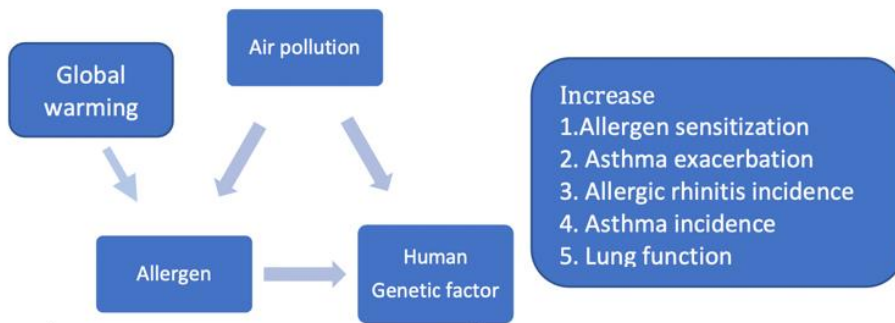
<https://youtu.be/afZ0jw4zQco>

กลไกของมลพิษ PM2.5 ต่อสุขภาพ





ความสัมพันธ์ของ โรคภูมิแพ้ มลพิษทางอากาศ และภาวะโลกร้อน



แนวทางในการรักษาผู้ป่วยโรคหืด

1. การรักษาโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจด้วยยา เช่น โรคหืด และโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ต่อเนื่อง
 - 1.1 ควรใช้ยาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เพื่อคุมอาการป้องกันโรคกำเริบ
 - 1.2 หากผู้ป่วยมีอาการกำเริบ ฟันยาชนิดฉุกเฉินแล้วไม่ดีขึ้นควรรีบมาโรงพยาบาล เพราะในช่วงมลพิษทางอากาศ ปริมาณสูง อาจทำให้ผู้ป่วยอาการกำเริบได้ง่าย
 - 1.3 การรักษาป้องกันเสริมอื่นๆ ด้วยยา หรือสารในอาหาร
 - ยาด้านการอักเสบ เช่น ยาสูดพ่นชนิดคอร์ติโคสเตียรอยด์ ลดการอักเสบของหลอดลมได้
 - สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น สารซัลโฟราเฟน (Sulforafane) ที่พบในผักบรอกโคลี มีข้อมูลว่าลดอาการอักเสบได้ และลดการผลิต IgE ได้

2. ควรแนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ที่ตนเองแพ้อย่างจริงจัง

- เนื่องจากมลพิษทางอากาศจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ที่มากยิ่งขึ้น แม้จะสูดดมสารก่อภูมิแพ้ในปริมาณเท่าเดิม
- หากผู้ป่วยยังไม่ทราบว่าตนเองแพ้สารก่อภูมิแพ้ชนิดใดสามารถตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ทางผิวหนัง (Skin prick test) หรือการเจาะเลือดส่งตรวจ specific IgE ต่อสารก่อภูมิแพ้ทางอากาศ เช่น หากผู้ป่วยตรวจพบการแพ้ต่อมอลโปรตีนไรฝุ่น

ควรแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ผ้าปูกันไรฝุ่น ลดการใช้พรม ทำความสะอาดด้วยวิธีดูดฝุ่น ซักผ้าปูด้วยน้ำอุณหภูมิสูง จะช่วยให้อาการผู้ป่วยดีขึ้นได้

3. ซักประวัติอาชีพ และประวัติการสัมผัสมลพิษของผู้ป่วยเสมอ หากพบประวัติที่มีความเสี่ยง บุคลากรทางการแพทย์ ควรแนะนำวิธีการหลีกเลี่ยงที่ถูกต้องแต่เนิ่น ๆ อาจช่วยลดการเกิดโรคกำเริบหรือลดการเกิดโรคหืดในผู้ป่วยรายใหม่ได้

4. ธรรมชาติลดการเกิด Climate change ภาวะโลกร้อน โดยอธิบายให้ผู้ป่วยและสังคมตระหนักถึงผลกระทบของภาวะโลกร้อนในวงกว้าง และแนะนำวิธีการประหยัดพลังงาน และการนำวัสดุต่าง ๆ กลับมาใช้ใหม่ (Recycle)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รับความรู้เรื่องโรคภูมิแพ้กับมลพิษ PM 2.5 และวิธีการดูแลรักษาตนเอง ในยุคมลพิษทางอากาศ
2. ได้รับความรู้และวิธีป้องกันในด้านมลพิษทางอากาศที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง

นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ปรับปรุงการทำงาน ดังต่อไปนี้

หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา	รายงานผลการปรับปรุง/ พัฒนา ภายในวันที่

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)

ผู้รายงาน..... แสงจันทร์ หวานอารมย์

(นางสาวแสงจันทร์ หวานอารมย์)

ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

ผู้รายงาน..... อุมพร นาคะวิจนะ

(นางสาวอุมพร นาคะวิจนะ)

ตำแหน่ง พนักงานบริการชำนาญงาน

ผู้รายงาน..... รุ่งรดา ภัทรมหาสมบัติ

(นางสาวรุ่งรดา ภัทรมหาสมบัติ)

ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานทั่วไป

วันที่ ๑๐ มิถุนายน 2566

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่าย

เห็นควรนำขึ้น ก้าวไปได้ สำนึกขอ สำนึก กลาง เมื่อ เผยแพร่ ๑๐๖๖

ลงชื่อ..... ทพพร กิต

(นางสาวพัชรี รุ่งเรือง)

ตำแหน่ง รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานผู้อำนวยการ

วันที่..... 20 มิ.ย. 2566

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อ.....



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต รักษาการแทน

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

วันที่..... 21 มิ.ย. 2566

- หมายเหตุ :
1. จัดทำรายงานฯ หลังจากเข้าร่วมประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน ภายใน 7 วันทำการ เสนอหัวหน้าฝ่าย
 2. หัวหน้าฝ่ายเสนอความเห็น ภายใน 3 วันทำการ และเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
 3. แจงผู้รายงานทราบ และจัดเก็บเข้าแฟ้มรายงานการเข้าประชุม/ อบรม/สัมมนา /ศึกษาดูงาน
 4. หัวหน้าฝ่ายติดตามผลการปรับปรุงพัฒนา
 5. หัวหน้าฝ่ายรายงานผลการปรับปรุงพัฒนาให้ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลางได้ทราบ