

'โรคแพ้ตึก' ภัยเงียบในอาคาร ลดสารพิษในอากาศป้องกันได้

**“การเปิดหน้าต่าง
ในห้องให้อากาศถ่ายเท
เป็นสิ่งที่ง่ายและดีที่สุด
ทำให้ลดสารพิษได้ ถึงแม้
จะมีปัญหาคือฝุ่นเยอะ แต่
อย่างน้อยอากาศก็ได้
ถ่ายเทและหมุนเวียน ส่วน
ในสำนักงานควรต้องเก็บ
ข้าวของให้เรียบร้อยเพื่อ
สุขภาพที่ดีโดยรวม”**

ป จุบันการใช้ชีวิตของคนเมือง
นิยมอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียม
อพาร์ทเมนต์ แฟลต ตึกแถว
เพราะถูกจำกัดเนื้อที่ และยังคง
ทำงานอยู่ในอาคารสำนักงาน ซึ่งไม่ว่าจะ
นอนหรือทำงานก็ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ
ตลอดเวลาไม่เคยได้สัมผัสสำหรับรับอากาศ
ธรรมชาติ จนทำให้หลายคนเกิดอาการ
อ่อนเพลีย ระบายเหงื่อ มีอาการภูมิแพ้
ซึ่งเราเรียกลักษณะอาการเหล่านี้ว่า โรคแพ้
ตึก นั่นเอง

ผศ.ดร.นพ.จามร สมณะ อาจารย์
ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศิลปากร อธิบายว่า โรคภูมิแพ้มี 2 ลักษณะ
คือ แพ้เพราะเป็นระบบภูมิคุ้มกันของเรา
เอง เช่น บางคนแพ้ฝุ่นก็จะมีการแพ้ แต่
บางคนไม่แพ้ฝุ่นก็จะเป็นอะไร ส่วน
การแพ้สารเคมีทุกอย่างเป็นเหมือนกันหมด
คือ จะมีอาการระคายเคือง เพราะไม่ใช่



พศ.ดร.นพ.จามร สมณะ

ปฏิกิริยาจากระบบภูมิคุ้มกัน แต่เป็นการ
ทำลายเนื้อเยื่อ ซึ่งสารเคมีไประคายเคือง
เนื้อเยื่อโดยตรง

ปัญหาเรื่องสารพิษหรือสารเคมีใน
อากาศถ้าเป็นคนที่เคยมีปัญหามาก่อน
แต่สำหรับคนในเมืองต้องเผชิญกับหลาย
ปัญหา เนื่องจากวัสดุที่ใช้ทำตึกแทบทุก
อย่างมันเกิดฝุ่นหรือเกิดไอระเหยได้อยู่แล้ว
ส่วนมากเมื่อเข้าสู่ปอดแล้วไม่ดีต่อสุขภาพ
โดยหลัก ๆ ที่พบมาก ได้แก่ ฝุ่นปูน
ไอระเหยของตัวทำละลาย เช่น ตัวสี ตัว
เคลือบ น้ำยาเคลือบหนัง และผงไม้จากการ
ทำเฟอร์นิเจอร์ ฉนวนกันความร้อน ยิปซัม
ใยแก้ว หรือฉนวนใยหินที่บุผนังยิ่งน่ากลัว

อย่างไรก็ตาม เมื่อก่อนมีโยทินด้วย
เพราะเมืองไทยไม่ได้ควบคุมเรื่องการ
ใช้โยทินในวัสดุก่อสร้างที่อยู่ในส่วน
ภายในมากนัก บางทีเรายังพบว่ากระเบื้อง
มุงหลังคาที่ยังมีโยทิน ซึ่งโยทินและ
โยทินแก้วเมื่อสูดเข้าไปในปอดแล้วร่างกาย
กำจัดไม่ออกจะเกิดการอักเสบเรื้อรัง จน

ในที่สุดปอดเราจะกลายเป็นพังทลาย ทำให้
หายใจลำบากและอาการจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
ไม่สามารถรักษาได้ ส่วนระยะเวลาในการ
รับสารนั้นอยู่ประมาณ 5-10 ปี และสาร
ระเหยจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง ซึ่ง
อาการระคายเคืองมีแบบรู้ตัว คือโดนปุ๊บ
มีอาการทันที และระคายเคืองแบบไม่รู้ตัว
เช่น ไม่ทราบว่าตัวเองเป็นอะไร ทุกวันมี
น้ำมูกไหล น้ำตาไหล คอแดง เป็นหวัดง่าย
และเป็นหวัดแล้วหายยาก

สำหรับอุปกรณ์ที่ติดตั้งในห้องก็มี
สารพิษได้คือ อาทิ เครื่องฟรินเตอร์ เครื่อง
ถ่ายเอกสาร เนื่องจากจะมีผงหมึกออกมา
ได้ ซึ่งผงหมึกจะมีความละเอียดมากเมื่อเข้า
ปอดแล้วร่างกายมักกำจัดไม่ออกอาจจะมี
อาการไม่เป็นมาก แต่ผงหมึกมันจะปล่อย
ก๊าซโอโซนออกมาด้วย ซึ่งโอโซนในที่นี้
ไม่ใช่ดมแล้วบริสุทธิ์สดชื่น เป็นลักษณะ
เป็นเหมือนสารฟอกขาว เมื่อโดนโปรตีนใน
เยื่อในร่างกายเราจะทำให้โปรตีนและไขมัน
ถูกทำลายหมด

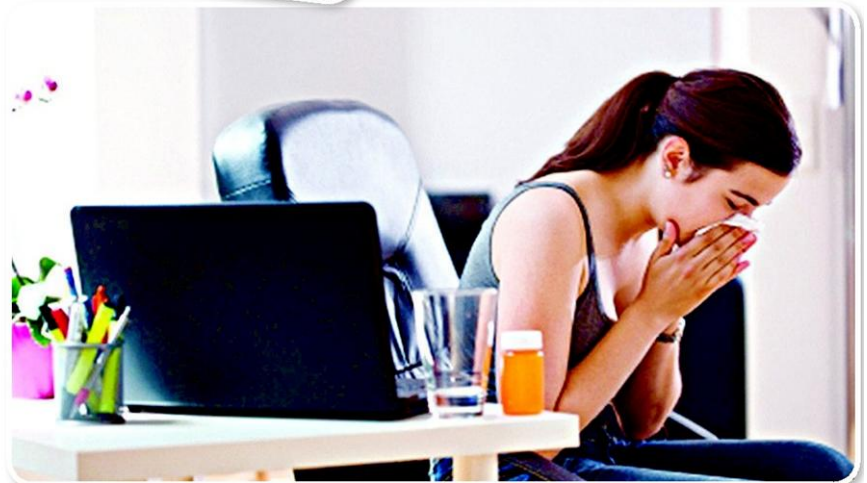
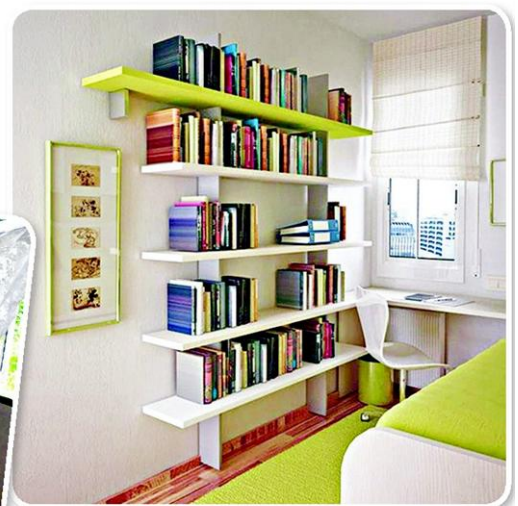
เฟอร์นิเจอร์บ้านก็เช่นกัน มีน้ำยา
เคลือบหนัง เล็กเกอร์ที่ทำไม้ ฝุ่นขี้เลื่อย
ของเฟอร์นิเจอร์ไม้ กาวที่ใช้ปะเฟอร์นิเจอร์
ขึ้นมาซึ่งมีผลทั้งสิ้น และยังบ้านไหน
ใช้วัสดุติดจากใต้ดินลึก ๆ เช่น ใช้น้ำดินอ่อน
แกรนิตเยอะ ๆ ซึ่งดูเหมือนเรียบร้อยดีไม่มี
อะไร แต่พบว่าถ้าอยู่ในห้องอับจะมี
เปอร์เซ็นต์ของก๊าซเรดอน (Radon)
สูง ซึ่งเป็นก๊าซชนิดหนึ่งได้จากการ
สลายตัวของธาตุกัมมันตรังสี
ทำให้ตัวของมันมีกัมมันตรังสี
ด้วย ปกติเป็นก๊าซที่หนักอยู่ในดิน
แร่ใต้โลก ปัจจุบันเรานำเอาหินอ่อน
และหินแกรนิตมาประดับตึกกัน
มาก ทำให้มีการปล่อยก๊าซเรดอน



พวกนี้ออกมาแต่น้อยมาก ซึ่งถ้า
อยู่ในห้องอับ ๆ จะมีโอกาสได้รับมากขึ้น
และเป็นสารก่อมะเร็ง

ต่อมาเป็นพวก หนังสือ หากเป็น
หนังสือเก่า ๆ ไม่น่ามีปัญหา แต่ถ้าเป็น
หนังสือใหม่ ๆ มักมีน้ำยาเคลือบสีปก ทำให้
มีสารอะคริลาไมด์ (Acrylamide) ที่เป็น
สารก่อมะเร็งและมีฤทธิ์ต่อระบบประสาท
ด้วย ปกติแล้วอะคริลาไมด์เป็นโพลิเมอร์
ช่วยทำให้กระดาษมันเงา เวลาใส่ใน
กระดาษแล้วจะเหลืองมาก ๆ ไม่รุนแรง
ส่วนหนังสือพิมพ์ไม่ได้มีพิษมาก อาจจะมี
กลิ่นน้ำมันของหมึก แต่ที่ต้องระวังคือ ตัว
กระดาษถ้าฟอกไม่ดีจะมีสารฟอกขาว
ตกค้างทำให้เกิดการระคายเคืองได้

สารพิษทั้งหมดที่กล่าวมาเกิดจาก
ทางเคมี นอกจากนี้ยังมีสารพิษจากทาง
ชีวภาพอีก เช่น ห้องของเราถ้ามีชอกหรือ
หลิบนยะจะเป็นที่เก็บฝุ่น และยังใช้เครื่อง
ปรับอากาศด้วยก็ยิ่งก่อสารพิษ เพราะเวลา
ที่เครื่องปรับอากาศพ่นไอเย็นออกมา
เนื่องจากสภาพอากาศเมืองไทยชื้น ตรง
ไหนเป็นส่วนที่เย็นจะมีการควบแน่นเกิด
หยดน้ำขึ้น ทำให้หยดน้ำไปคลุกกับฝุ่น
และมีความชื้นเย็นเป็นประจำ จะทำให้มี
รากอก ยีสต์งอก และไรฝุ่นเติบโตได้ดี เป็น
สิ่งที่เรามองไม่เห็น ทำให้มีผลต่อสุขภาพ
สำหรับคนที่แพ้ หรือร่างกายแพ้ง่ายต่อ
สารเคมีอยู่แล้ว ถ้ามาเจอสารพิษพวกนี้
เข้าไปอีกก็จะยิ่งแพ้และเป็นโรคภูมิแพ้ได้
ง่าย ส่วนคนที่ไม่แพ้ก็ไม่มีผลเท่าใดนัก



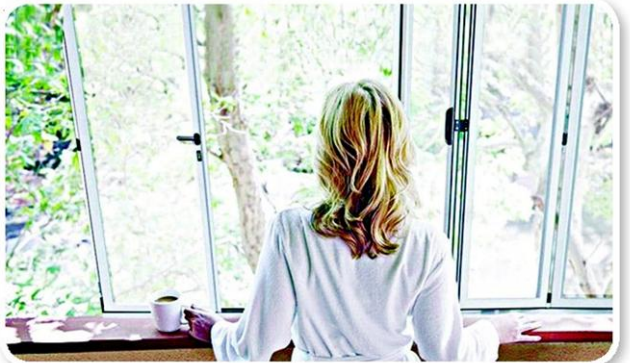
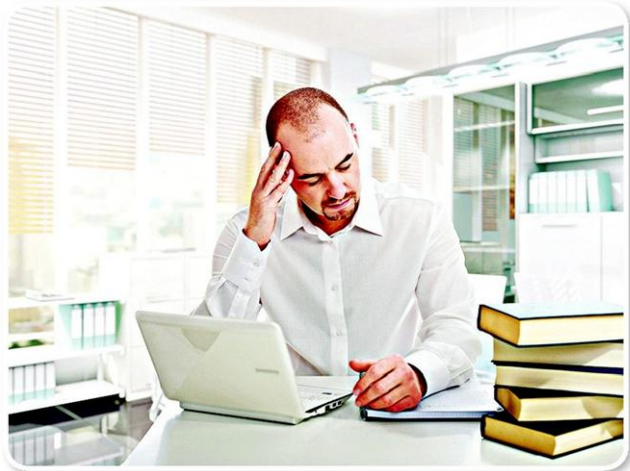
ผลเสียของสารพิษต่าง ๆ ทำให้มี
อาการหลัก ๆ คือ 1. เกิดการแพ้ 2. เกิด
การระคายเคือง 3. ก่อมะเร็ง และ 4. ถ้าเป็น
เชื้อโรคสะสมนอกจากจะแพ้แล้วยังทำให้
เกิดเป็นโรค เช่น โรคบางชนิดที่มักกับเชื้อ

แบคทีเรียที่อยู่ในระบบความเย็น ทำให้เป็น
โรคปอดบวม ปอดอักเสบ บางรายเป็นหนัก
ถึงขั้นติดเชื้อในกระแสเลือดและเสียชีวิต
ได้ นอกจากนี้พวกเขาก็อาศัยอยู่ในวัสดุ
ก่อสร้างขึ้น ถ้าสปอร์ตกลงไปในปอดอาจ

ทำให้คนที่มีความภูมิคุ้มกันต่ำ ๆ เช่น คนแก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจมีราไปงอกในปอดได้

ฉะนั้นการสังเกตอาการเจ็บป่วยนั้นว่าสำคัญ ถ้าเรารู้สึกว่าไปบางสถานที่แล้วเกิดการระคายเคืองเป็นพิเศษก็สงสัยได้เลยว่าในห้องนั้นอาจจะมีสารพิษหรือสารที่ทำให้เกิดการแพ้มากระตุ้นให้เราเจ็บป่วย โดยทั่วไปอาการของการได้รับสารพิษแต่ละสารพิษจะแตกต่างกัน เช่น พวกโอโซน รมแล้วกลิ่นจะเหม็นสาบ เปรี้ยว ถ้าโดนตาและจมูกจะแสบและแสบ สารระเหย รมเข้าไปจะทำให้หน้ามูก น้ำตาไหล คอแห้งและถ้าสัมผัสโดยตรงจะทำให้เป็นผื่นแพ้ขึ้นมา แต่ถ้าเป็นอาการภูมิแพ้มีหลายแบบขึ้นอยู่กับแต่ละคน เช่น ถ้าอาการเล็กน้อยอาจมีแค่จาม น้ำมูกไหล คันตา แต่ถ้าเป็นมากจะมีอาการเป็นหอบหืด ไอมาก ส่วนถึงขั้นติดเชื้อมีปอด ถ้าไม่มีอาการเป็นไข้สูงก็จะมาด้วยอาการเรื้อรัง ไอเป็นเลือด แต่ถ้าเป็นอาการแบบเรื้อรังนาน ๆ จนก่อมะเร็งไม่สามารถสังเกตได้จนกว่าจะมีอาการและตรวจพบ

การป้องกัน
คนที่อยู่ในนั้นน้อยอยู่
กับวัสดุก่อสร้าง
บางที่เราเปลี่ยนไม่ได้ แต่มีวิธีลดความรุนแรง เช่น หากมีความจำเป็นต้องอยู่ในห้องพยายามอย่าเปิดแอร์ทั้งวันทั้งคืน เพราะส่วนมากที่พบผู้ป่วยเป็นหวัดแล้วรักษาไม่หายหรือเป็นโรคภูมิแพ้จะแนะนำให้นอนแบบไม่ต้องเปิดแอร์ แต่เปิด





หน้าต่างโล่ง ๆ ไม่ต้องทรมานตัวเอง ถึงแม้จะรู้สึกวุ่นวายจากอากาศภายนอกหรือในตึกรามแออัดก็ดูอากาศจากข้างนอกหรือในห้องนอนไปมา ซึ่งอากาศข้างนอกมีข้อดีกว่าคือสามารถเจอแสงและน้ำพาเชื้อโรคที่สะสมในห้องออกไปได้

หากใครที่อยู่ห้องเวลากลางวันสามารถเปิดแอร์ได้ถ้าอากาศร้อนมาก ส่วนกลางวันอากาศเย็นเปิดพัดลมและหน้าต่างก็เพียงพอ ที่สำคัญควรทำความสะอาดห้องให้เรียบร้อยไม่เก็บอะไรที่เก็บสะสมฝุ่น โดยเฉพาะพวกอาหารและเครื่องดื่ม เพราะเป็นสิ่งที่สะสมเชื้อรา เอกสารหนังสือไม่ควรนำเข้ามาในห้องมากเกินไป เครื่องปรับอากาศควรทำความสะอาดอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง พยายามปรับตัวให้อยู่ในสภาพอากาศอุณหภูมิธรรมชาติให้ได้ ปลูกต้นไม้ใหญ่ ๆ ไว้รอบบ้านเพื่อบังฝุ่นและแสงแดดทำให้ลดการใช้เครื่องปรับอากาศลง การเปิดหน้าต่างในห้องให้อากาศถ่ายเทเป็นสิ่งที่ง่ายและดีที่สุดทำให้ลดสารพิษได้ ถึงแม้จะมีปัญหาคือฝุ่นเยอะ แต่อย่างน้อยอากาศก็ดีกว่าถ่ายเทและหมุนเวียน ส่วนในสำนักงานควรต้องเก็บข้าวของให้เรียบร้อยเพื่อสุขภาพโดยรวม

ส่วนใครที่กำลังมองหาห้องพักควร

ดูที่การตกแต่งก่อนเช่าหรือซื้อว่าห้องเพดานสูงเพียงพอหรือไม่ มีประตูหลังห้องระบายอากาศและห้องน้ำมีหน้าต่างระบายความชื้นหรือไม่ เพราะเชื้อโรคก่อตัวได้ดีในห้องน้ำชื้น ๆ แสงส่องไม่ถึง หรือการปูพรมในห้องก็ไม่ได้เพราะเป็นแหล่งสะสมฝุ่นและไรฝุ่นที่ตีมาก หรือการตกแต่งห้องควรใช้วอลเปเปอร์ผิวเรียบ อย่าใช้ที่เป็นชอกหรือหลุมมาก ๆ เพราะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและสัตว์ที่ชอบความชื้นทั้งหลาย หากใครที่ซื้อไปแล้วได้ห้องที่อับก็หากิจกรรมนอกห้องทำให้มากขึ้น เช่น ออกไปฟิตเนส ออกกำลังกายกลางแจ้งบ้าง ไม่ควรหมกตัวอยู่ในห้องบ่อย ๆ และจัดเก็บห้องให้สะอาด โถงโปร่งสบาย พยายามอย่าให้มีข้าวของรกรุงรังเป็นแหล่งสะสมฝุ่นและเชื้อโรค

สุดท้ายถึงแม้ว่าการก่อสร้างอาคารดีจะยังไม่มีความหมายควบคุมหรือกฎข้อบังคับอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็อยากให้ผู้ก่อสร้างออกแบบให้ตั้งแต่ต้น โดยการคำนึงถึงเรื่องสุขภาพและการประหยัดพลังงานด้วย.

กัมวาไรดี

ปลูกต้นไม้ในอาคารช่วยลดชั้นสารพิษ

พศ.ดร.พัชรียา บุญก้อแก้ว อาจารย์ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ความรู้ว่า ประโยชน์ของต้นไม้ที่เรามองข้ามไปคือต้นไม้ช่วยลดชั้นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และปล่อยก๊าซออกซิเจนออกมาสู่อากาศ การนำต้นไม้มาปลูกในอาคารหรือในสำนักงานที่มีสภาพแสงน้อย สิ่งแรกที่ต้องคำนึงคือการเลือกชนิดพืช ควรเป็นพืชที่ปลูกง่าย ทนต่อสภาพแสงน้อยหรือสามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพแสงจากหลอดไฟ เช่น พืชกลุ่มไม้ประดับ ได้แก่ อโกลนีมา หรือแก้วกาญจนา ว่านหางจระเข้ สาวน้อยประแป้ง พลูด่าง ยางอินเดีย ไทรใบใหญ่ กวักมรกต ต้นตุ๊กแกฝรั่ง ฟิลิโบลิวโอ เดหลี

ส่วนไม้ประดับที่มีประสิทธิภาพในการขจัดสารพิษ ช่วยลดชั้นสารพิษ 4 ชนิด ประกอบด้วย ฟอรัมาดไฮด์ ไตรคลอโร-เอทรีน เบนซีน และคาร์บอนมอนอกไซด์ในอาคารได้ดี ได้แก่ ปาล์มไฟ สามารถอยู่ในที่ที่มีแสงน้อยได้เป็นเวลานานๆ เขียวหมื่นปี มีความทนทานต่อสภาพที่มีความชื้นต่ำ ต้นตุ๊กแกฝรั่ง เฮอร์บีร่า มีดอกสีส้มสดใส คงทนและอยู่ได้นาน วาสนา จันทน์ขาวแดง วาสนาอธิฐาน เป็นไม้ที่คงทนแม้อยู่ในที่ที่มีแสงน้อย ลิ้นมังกร สามารถอยู่ได้เป็นเดือนโดยไม่ต้องรดน้ำ เบญจมาศ ปลูกเลี้ยงง่าย เดหลี ไม้พุ่มเตี้ยที่คายความชื้น และ วาสนาราชินี ออกดอกเป็นช่อสวยงาม