



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุฬพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

สวัสดิ์คะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยจุฬพลทุกท่าน ในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ “วันมาฆบูชา” ตรงกับวันจันทร์ที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาของประชาชนชาวไทย “มาฆะ” เป็นชื่อของเดือน ๓ มาฆบูชา นั้น ย่อมาจากคำว่า “มาฆบูรณมี” แปลว่าการบูชาพระในวันเพ็ญเดือน ๓ วันมาฆบูชาจึงตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ แต่ถ้าปีใดมีเดือนอธิกมาส คือมีเดือนแปดสองครั้ง วันมาฆบูชา ก็จะเลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ เป็นวันสำคัญวันหนึ่งในวันพุทธศาสนา องค์การบริหารส่วนตำบลชัยจุฬพล มีความรู้เรื่องอันตรายจากควันธูปที่ผู้สูงอายุควรระวัง



อันตรายจาก ควันธูป ที่ผู้สูงอายุควรระวัง

การทำบุญไหว้พระ หรือบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เคารพนับถือ เป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติมายาวนาน โดยใช้ธูปเทียนแสดงความเคารพแต่เมื่อจุดธูปมากๆ ในแต่ละครั้ง ธูปที่เผาไหม้จะปล่อยฝุ่นละอองและสารมลพิษมากมาย ซึ่งมีสารบางชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง

ผู้สูงอายุคือหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง นอกจากกลุ่มเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ฤกษ์ลมโป่งพอง ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มอื่น

จึงควร

หลีกเลี่ยงสัมผัส หรือ ลดการสูดดมควันธูป โดย

- หลีกเลี่ยงการจุดธูปในบริเวณที่อากาศไม่ถ่ายเท หรือถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องแอร์ ห้องที่ไม่มีประตูหน้าต่าง
- หลีกเลี่ยงการพักผ่อนหรือนอนหลับบริเวณที่จุดธูป
- เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในศาสนสถาน

ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันธูปเป็นเวลานานและต่อเนื่อง หากเลี่ยงไม่ได้

- ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก ควรใช้ธูปขนาดสั้นแทนธูปขนาดยาว เพื่อให้เกิดควันน้อยกว่า
- ศาลเจ้าควรตั้งกระถางธูปไว้กลางแจ้ง หรือในที่ที่อากาศ

ถ่ายเทสะดวก และเมื่อเสร็จพิธีกรรม

เพื่อป้องกันอันตรายและเสียงการเกิดไฟไหม้

- หลังสัมผัสควันธูป ควรล้างมือ ล้างหน้าล้างตาให้บ่อยขึ้น
- หมั่นทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

เพื่อลดการสะสมฝุ่นละอองจากควันธูปที่อาจตกค้างได้

ควันธูป...มีอะไร ?

เมื่อจุดธูปจะทำให้เกิด

- ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (Particulate Matter: PM) ก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ (NO) และไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂)
- ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)
- ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂)
- สารประกอบอินทรีย์ที่เกิดจากการเผาไหม้ของสารสกัดที่ให้กลิ่นหอม เช่น volatile organic compounds, Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH) ซึ่งเป็นหนึ่งในสารก่อมะเร็ง

นอกจากนี้ งานวิจัยด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ พบว่า

การจุดธูปเพียง 3 ดอก

ทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง เทียบเท่ากับ

การสูดดมควันรถบริเวณที่มีการจราจรคับคั่ง

การไหว้พระเป็นความสุขทางใจ แต่การดูแลตนเอง เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายก็เป็นความสุขทางกายเช่นกัน