

กรุงเทพธุรกิจ Krungthep Turakij Circulation: 200,000 Ad Rate: 1,450	Section: จุดประกาย/กรีนไลฟ์		
	วันที่: พุธที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562		
	ปีที่: 32	ฉบับที่: 11116	หน้า: 2(ล่างขวา)
	Col.Inch: 38.65	Ad Value: 56,042.50	PRValue (x3): 168,127.50 คลิป: ขาว-ดำ
หัวข้อข่าว: PM 2.5 ฝุ่นจิ๋วที่ไม่จิ๋ว			

โดยระดับ PM2.5 ที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งเพิ่มระดับความเสี่ยงของโรคเส้นเลือดสมอง โดยในกลุ่มคนที่เป็นโรคเส้นเลือดสมอง อยู่แล้วหากได้รับ PM 2.5 ยังเป็นการเพิ่มอัตราการเสียชีวิตให้กับคนกลุ่มนี้อีกด้วย ที่สำคัญสำหรับคนรักสุขภาพอย่างยิ่ง ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีฝุ่น PM 2.5 สูงๆ ก็ยิ่งเกิดผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า ได้ผลดี เพราะจะเพิ่มอัตราการเกิดโรคเส้นเลือดสมองได้มากกว่า

การป้องกันฝุ่นจิ๋วที่ไม่จิ๋วต่อผลกระทบกับร่างกายเบื้องต้นที่ทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน คือ หลีกเลี่ยงเข้าไปในสถานที่ที่มีฝุ่นขนาดจิ๋วในปริมาณสูง ใช้เครื่องป้องกันอย่างเหมาะสม เช่น การใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น และเลือกรับประทานผักและผลไม้ (ในปริมาณที่มากกว่า 3.5 serving ต่อวัน) เพราะจะช่วยลดผลกระทบของฝุ่นจิ๋วต่อร่างกายได้ อันเนื่องมาจากสารต้านอนุมูลอิสระที่มีในผักและผลไม้ และให้ทุกคนหันมาตระหนักถึงการช่วยกันลดมลภาวะในอากาศ เพราะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพทั้งตัวเราเองและคนที่เรารัก