ระวัง 5 สารพิษใกล้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 5 เม.ย. 2554

ระวัง 5 สารพิษใกล้ตัว (Modernmom)

โดย: Thanapakorn

ในชีวิตประจำวันของพวกเรา มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มาทำให้ชีวิตเราสบายและรวดเร็วมากขึ้น แต่ในทางกลับกันความสะดวกสบายเหล่านั้น ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราได้ โดยเฉพาะสารพิษ สารเคมีใกล้ตัวที่เป็นภัยต่อสุขภาพและไม่อาจมองข้ามได้

1. เฟอร์นิเจอร์

เครื่องใช้ในบ้านและสำนักงานจำพวกเฟอร์นิเจอร์ไม้มักตรวจพบสารฟอร์มาลดีไฮด์ตกค้าง และสารเคลือบเงาเช่น โทลูอีน ไซลีน และ เอธิลเบนซิน
รวมถึงสีที่มีสารตะกั่วเป็นส่วนประกอบหลุดลอกจากเฟอร์นิเจอร์ หรือผนังอาคารปะปนกับฝุ่นผงในอากาศ

อาการ : สารฟอร์มาลดีไฮด์ โทลูอีน ไซลีน เมื่อสูดดมเข้าไปบ่อย ๆ จะมีอาการระคายเคืองจมูกและลำคอ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ระคายเคืองต่อผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจ
ส่วนสารตะกั่วนอกจากจะก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหารแล้ว ถ้าได้รับเป็นเวลานานและปริมาณมากจะมีผล คือ ปวดท้องรุนแรง ทำลายสมอง ไต ระบบการย่อยอาหารและระบบการได้ยิน

วิธีป้องกัน : ทำความสะอาดห้องทำงานอยู่เสมอ และจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี

2. น้ำยาลบคำผิดและกาว

มีส่วนผสมของสารระเหยที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
เพราะมีทินเนอร์และสารประกอบอินทรีย์เคมีชนิดต่าง ๆ ประกอบอยู่ ได้แก่ สารโทลูอีน เบนซิน และสไตลีน ซึ่งมีกลิ่นพิเศษ เฉพาะและระเหยปะปนในอากาศได้ง่าย

อาการ : หากสูดดมในระยะสั้นจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อตาผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ วิงเวียน หน้ามืด มีผลกระทบต่อประสาทส่วนกลาง และเสียการทรงตัวได้ หากสูดดมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้โครโมโซมในเม็ดเลือดผิดปกติจนถึงขั้นเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด
หรือหากกลืนสารเหล่านี้เข้าไปและมีการสำลักร่วมด้วยอาจทำให้ปอดอักเสบได้

วิธีป้องกัน : หลีกเลี่ยงการสูดดม และจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี

3. ฝุ่นละอองในสำนักงาน

อาจเกิดจากผงหมึกที่กระจายออกมาจากเครื่องถ่ายเอกสาร ฝุ่นเยื่อกระดาษที่อาจพบตามเอกสารต่าง ๆ บนโต๊ะทำงาน หรือกระดาษปิดผนังหรือวอลเปเปอร์ โดยฝุ่นเหล่านี้สามารถเข้าไปสะสมในปอดได้

อาการ : จะมีอาการไอ จาม และระคายเคืองต่อตา จมูก และคันผิวหนัง หากได้รับบ่อย ๆ อาจก่อให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือโรคหอบหืดได้

วิธีป้องกัน : ควรจัดวางโต๊ะทำงานไม่ให้หนาแน่น ทำความสะอาดห้อง และโต๊ะทำงานเป็นประจำ แบ่งโซนเครื่องถ่ายเอกสารหรือหนังสือให้อยู่ในมุมที่ห่างไกลจากคนทำงาน

4. สารเคมีจากคอมพิวเตอร์

มีผลการศึกษาของนักวิจัยในสวีเดนระบุว่า สารเคมีจากจอคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ โดยสารเคมีที่ชื่อ Triphenyl Phosphate ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในจอวิดีโอหรือปากกาเคมี ตลอดจนสเปรย์ปรับอากาศ ซึ่งมีกลิ่นจากสารเคมี

อาการ : ระคายเคืองต่อเยื่อบุจมูกและตาได้

วิธีป้องกัน : ทำความสะอาดห้องทำงานอยู่เสมอ และจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี

5. ไอเสียจากรถยนต์

ในระหว่างการเดินทางไปทำงานและกลับบ้านทุก ๆ วันท่ามกลางการจราจรอันแออัด คุณแม่มีโอกาสได้รับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ที่มีการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์จากรถยนต์ที่วิ่งอยู่ตามถนน และอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพของคุณแม่แย่ลงได้

อาการ : ถ้าได้รับปริมาณน้อย ๆ อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ หายใจ หอบสั้น คลื่นไส้ ง่วงซึม และการตัดสินใจไม่ค่อยเด็ดขาด มีความสับสน แต่ถ้าในระดับความเข้มข้นที่สูงมาก ๆ ก็ทำให้ประสาทมึนงง ซึม และหมดสติ

วิธีป้องกัน : ใช้ผ้าปิดปาก หลีกเลี่ยงการสูดดมหรืออยู่ในสถานที่ที่ระบายอากาศได้ดี

ขอขอบคุณข้อมูลจาก