

“หมอกหรือควัน” คือคำถามต่อสิ่งที่เรามองเห็นในขณะนี้ โดยเฉพาะช่วงเช้า ๆ ถึงสายในแต่ละวันทำให้ทัศนียภาพการมองเห็นไม่ดี แทบมองไม่เห็นอาคารบ้านเรือนที่อยู่ระยะไกล ช่วงนี้เป็นรอยต่อระหว่างฤดูหนาวจะเข้าสู่ฤดูร้อน และมีอิทธิพลของความกดอากาศสูงหรือมวลอากาศเย็นกำลังค่อนข้างแรงจากประเทศจีนเข้ามาปกคลุม ลมมรสุมทำให้ฝนสลายไป กลายเป็นลมคงตัว ทำให้ระดับใกล้พื้นดินมีอากาศเย็นและคายความร้อนได้เร็วกว่าปกติ อีกทั้งบริเวณในเขตเมืองจะมีการเรียงตัวของอาคารสูงที่เรียงรายมากมาย ลมพัดผ่านไม่สะดวก จึงเกิดลมนิ่ง ประกอบกับอาคารบ้านเรือนมีการคายความร้อนในตอนกลางคืน ทำให้อากาศรอบอาคารเย็นลง แต่อากาศที่อยู่เหนือตัวเมืองขึ้นไปร้อนกว่า จึงเกิดชั้นอากาศอุ่นแทรกอยู่ระหว่างกลางอากาศที่เย็นกว่าทั้งด้านล่างใกล้พื้นดินและด้านบน ทำให้ฝุ่นหรือมลพิษลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงกลางคืน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะธรรมชาติของโลกแปรปรวนที่เกิดจากฝีมือมนุษย์

ฤดูของฝุ่นมาถึงแล้ว เราต้องผจญกับฝุ่น PM 2.5 ที่จู่โจมเราไม่อาจรองได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด สมอและระบบประสาท หรือแม้กระทั่งต่อผิวหนังของเรา จึงเป็นภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม เราจึงควรป้องกันผลกระทบด้วยหลายวิธีร่วมกัน เช่น สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ ใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคารบ้านเรือน หมั่นทำความสะอาดที่อยู่อาศัย หรือจะปลูกต้นไม้ฟอกอากาศก็เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ

ท้ายนี้ ดูแลรักษาสุขภาพกันเป็นพิเศษนะครับทุกท่าน ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายในที่ร่มหรือสถานที่ปิดที่สามารถป้องกันฝุ่นได้ พักผ่อนให้เพียงพอ และอ่านบทความในวารสารอาหารและยาที่ผู้นิพนธ์นำเสนอความรู้ใหม่ ๆ ในฉบับนี้ให้ท่านได้ต่อยอดหรือถกกันในวงการวิชาการด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพต่อไป

ธนฤช ประเสริฐสาร
บรรณาธิการวารสารอาหารและยา

Is it fog or smoke? The question is coming to our mind when we look out to the sky these days, especially early to late morning. This obscures our visibility in the distance. It is end of winter and beginning of summer at this time of the year, high atmospheric pressure or high intensity of cold air mass from China influences on breaking of rain and turns to stable wind. This lowers near-ground temperature and the soil could release heat more quickly. In addition, in city area, the skyscrapers interrupt wind direction, leading to still wind condition. When the city buildings release heat at night, surrounded temperature decreases yet the air beyond the city area is cooler. At night, warm air layer is formed in between lower temperature air of the near-ground and higher area, which blocking the air pollution and dust from floating up high. These phenomena partly occur from human-caused climate changes.

It is in the period of dust pollution, we have to encounter PM 2.5 dust which could hardly be filtered by our nose. Definitely, it affects the respiratory system, cardiovascular system, cerebrovascular system, or even our skin. Hence, it cannot be overlooked and should be addressed by many ways of danger prevention e.g. wearing anti-PM 2.5 face masks, installing air filter and regularly cleaning household or living place or growing capable air-filter plants.

Lastly, please take good care of yourself, also drink sufficient amount of water, regularly do exercise under covered area, take enough rest and sleep, as well as reading the interesting articles in this journal. The authors have proposed new knowledge in this issue that you could discuss widely in health product academic area.

Thanakrish Prasertsarn

Food and Drug Administration Journal Editor