

2007-04-01

สิ่งแวดล้อมน่ารู้ ...คู่โลกสวย

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej>



Part of the [Environmental Sciences Commons](#)

Recommended Citation

(2007) "สิ่งแวดล้อมน่ารู้ ...คู่โลกสวย," *Environmental Journal*: Vol. 11: Iss. 2, Article 10.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej/vol11/iss2/10>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Environmental Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



สิ่งแวดล้อมน่ารู้...สู่โลกสวย

พฤติกรรมมนุษย์ ด้านเหตุแห่งมลพิษ

พฤติกรรมของมนุษย์นั้น มีมากมายหลายอย่าง แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม มาจากมนุษย์เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น เราควรเริ่มต้นปฏิบัติด้วยวิธีง่ายๆ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง ในกิจวัตรประจำวัน ดังนี้

1. ใช้ผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างที่ไม่มีสารที่ทำลายสภาพน้ำเจือปนอยู่ โดยใช้ผงซักฟอกที่ผสม ZEOLITE ที่มีในการดูแลรักษาน้ำ
2. การซักผ้าด้วยมือควรปิดก๊อกน้ำเมื่อน้ำเต็มภาชนะรองรับหรือซักเครื่อง
3. ควรรวบรวมผ้าให้พอดีกับความสามารถของเครื่องซักผ้าในแต่ละครั้ง เพราะต้องใช้น้ำประมาณ 100-200 ลิตรและจะช่วยประหยัดไฟฟ้าไม่ให้นสิ้นเปลืองมากเกินไป
4. การใช้น้ำประปา ปิดก๊อกให้สนิทหลังการใช้ควรจัดหาภาชนะรองน้ำให้ได้ตามต้องการแล้วจึงนำไปใช้ซึ่งจะง่ายและประหยัดกว่าการเปิดน้ำใช้จากก๊อกและสายยางโดยตรง
5. ตรวจและซ่อมแซม ท่อ/ก๊อกน้ำที่ชำรุดเพราะน้ำ 1 หยดใน 1 นาทีนั้นจะรวมกันได้ถึง 3,000 ลิตรในหนึ่งปี
6. การล้างจาน ชาม และภาชนะ ควรรวบรวมให้มีปริมาณมากพอแล้วจึงล้างพร้อมกันในอ่าง ไม่ควรล้างโดยตรงจากก๊อก
7. ควรอาบน้ำด้วยการตักจากภาชนะที่เก็บน้ำได้แทนการอาบจากฝักบัว ซึ่งต้องใช้น้ำครั้งละ 20 ลิตร/คน และไม่นอนแช่ในอ่างอาบน้ำ
8. แปรงฟันหรือโกนหนวดด้วยการใช้แก้ว หรือขันรองน้ำแทนการเปิดน้ำโดยตรงจากก๊อก ซึ่งทำให้เสียน้ำโดยเปล่าประโยชน์ถึง 9 ลิตรต่อนาที
9. การใช้ห้องสุขาด้วยการกดชักโครกเพียงครั้งเดียวจะทำให้เปลืองน้ำมากถึง 15-20 ลิตรจึงควรใช้ระบบชักโครกหรือใช้โถส้วม 2-3 ก่อน หรือขวดพลาสติกใส่น้ำใส่ไว้ในชักโครกเพื่อแทนที่น้ำ

การป้องกันและวิธีลดความดังของเสียง

วิธีง่ายๆ เหล่านี้ หากทุกคนทุกครอบครัวร่วมกันปฏิบัติให้เป็นนิสัย ก็จะช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมช่วยให้
 รัฐบาลประหยัดงบประมาณได้อีกทางหนึ่งด้วย

1. ควบคุมที่แหล่งกำเนิด โดยการออกแบบอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรให้มีการทำงานที่เงียบ
 การเลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ควรเลือกประเภทที่มีเสียงดังน้อยกว่าเช่น ควรใช้เครื่องปั๊มโลหะที่เป็นระบบ
 ไฮดรอลิกแทน เครื่องที่ใช้ระบบกล ควรเปลี่ยนกระบวนการผลิตที่ไม่ทำให้เกิดเสียงดัง การจัดหาที่ปิดล้อม
 เครื่องจักร โดยนำวัสดุดูดซับเสียงมาบุลงในโครงสร้าง ที่จะใช้ครอบหรือปิดล้อมเครื่องจักร ควรติดตั้งเครื่องจักร
 ให้วางอยู่ในตำแหน่งที่มั่นคง เนื่องจากเสียงเกิดจากการสั่นสะเทือนของเครื่องจักร และการใช้อุปกรณ์กันสะเทือน
 จะช่วยลดเสียงได้ หมั่นบำรุงรักษาอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรอยู่เสมอ เช่น การทำความสะอาดเป็นประจำ
 การหยอดน้ำมันหล่อลื่นกันการเสียดสี ของเครื่องจักร

2. การควบคุมที่ทางผ่านของเสียง ทำได้โดย การทำห้อง หรือกำแพงกันทางเดินของเสียง โดยออกแบบ
 วัสดุเก็บเสียง หรือดูดซับเสียงที่สัมพันธ์กับความถี่ของเสียง นอกจากนี้การปลูกต้นไม้ยืนต้นที่มีใบดกบริเวณริมรั้ว
 ช่วยในการลดเสียงได้

3. การควบคุมการรับเสียงที่ผู้ฟัง โดยการใช้อุปกรณ์ป้องกันต่อหู เพื่อลดความดังของเสียงมี 2 แบบคือ
 ที่ครอบหู จะปิดหูและกระดูกรอบ ๆ ใบหูไว้ทั้งหมด สามารถลดระดับความดังของเสียงได้ 20-40 เดซิเบลเอ และ
 ปลั๊กอุดหู ทำด้วยยาง หรือพลาสติก ใช้สอดเข้าไปในช่องหูสามารถลดระดับความดังของเสียงได้ 10-20 เดซิเบลเอ

มลพิษจากแสงอาทิตย์

ความเป็นพิษของรังสีอัลตราไวโอเล็ต เกิดจากรังสีนี้เมื่อไปกระทบกับผิวหนังจะทำอันตรายต่อเซลล์
 ของร่างกาย จากการศึกษาวิจัยพบว่า กรดอะมิโน ซึ่งมีอยู่ในโปรตีนในร่างกายดูดกลืนรังสีนี้ได้ดี และทำให้เกิด
 สารพิษในร่างกายขึ้นหลายชนิด ที่เป็นต้นเหตุของมะเร็งที่ผิวหนัง กรดในร่างกายอีกชนิดหนึ่ง คือ กรดนิวคลีอิก
 ก็สามารถดูดกลืนรังสีนี้ได้ แม้จะไม่มากนัก แต่ก็ทำให้เกิดสารเคมีที่เป็นผลร้ายต่อกรรมพันธุ์

การป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ต้องพยายามหลีกเลี่ยงแสงสว่างที่มีความเข้มสูง
 เราควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเที่ยงถึงบ่าย ซึ่งเป็นเวลาแดดจัด มีความเข้มของแสงอัลตราไวโอเล็ตสูง
 เพื่อป้องกันมิให้เซลล์ในร่างกายถูกแสงแดดทำลาย เป็นเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้โดยเฉพาะหน้าร้อน
 ในขณะนี้ อย่าเดินตากแดดโดยไม่มีหมวกหรือร่มหรือแว่นตากันแดด ซึ่งนอกจากจะทำให้ผิวหนังแห้งเกรียม
 หน้าลอก เป็นฝ้า ตาเป็นต้อกระจก เป็นโรคมะเร็งได้เจ็บอื่น ๆ แล้ว ยังทำให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังอีกด้วย

ผลกระทบของฝุ่นละอองต่อสุขภาพ

ผลกระทบของฝุ่นละอองในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

ต่อสภาพบรรยากาศทั่วไป ฝุ่นละอองจะลดความสามารถในการมองเห็น ทำให้ทัศนวิสัยไม่ดี เนื่องจากฝุ่นละอองในบรรยากาศเป็นอนุภาคของแข็งที่ดูดซับและหักเหแสงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดและความหนาแน่น และองค์ประกอบของฝุ่นละออง

ต่อวัตถุและสิ่งก่อสร้าง ฝุ่นละอองที่ตกลงมา นอกจากจะทำให้เกิดความสกปรกเลอะเทอะแก่บ้านเรือน อาคาร สิ่งก่อสร้างแล้ว ยังทำให้เกิดการทำลายและกัดกร่อนผิวหน้าของโลหะ หินอ่อน หรือวัตถุอื่น ๆ เช่น รั้วเหล็ก หลังคาสังกะสี รูปปั้น

ต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ นอกจากฝุ่นละอองจะทำให้เกิดอาการค้ายเคืองตาแล้ว ยังทำอันตรายต่อระบบหายใจ เมื่อเราสูดเอาอากาศที่มีฝุ่นละอองเข้าไป โดยอาการระคายเคืองนั้นจะเกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของระบบทางเดินหายใจขึ้นอยู่กับขนาดของฝุ่นละออง โดยฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ร่างกายจะดักไว้ได้ที่จมูก ส่วนฝุ่นที่มีขนาดเล็กนั้นสามารถเล็ดลอดเข้าไปในระบบหายใจ ทำให้ระคายเคือง แสบจมูก ไอ จาม มีเสมหะ หรือมีการสะสมของฝุ่นในถุงลมปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง

เราทุกคนสามารถร่วมกันลดฝุ่นละอองด้วยวิธีง่ายๆ เช่น ผู้ขับซื้อรถควรพิจารณาพิจารณา และขับรถด้วยความนุ่มนวล ควรดูแลเอาใจใส่ บำรุงรักษารถของตนให้อยู่ในสภาพดี รวมทั้งตรวจสอบสภาพและปรับแต่งเครื่องยนต์ประจำปี เพื่อควบคุมมลพิษที่ปล่อยออกมา ช่วยกันปลูกต้นไม้ และบำรุงรักษาต้นไม้ เพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์

บำรุงรักษารถ...เพื่อลดมลพิษ

ควันพิษที่เกิดจากรถยนต์นั้น ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อสภาพแวดล้อมและสุขภาพอนามัย ดังนั้น มีวิธีง่ายๆ ในการบำรุงรักษารถยนต์ที่จะช่วยให้ลดมลพิษ มีดังนี้

1. ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์เป็นประจำและซ่อมบำรุงให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์และได้มาตรฐาน
2. ตรวจสอบรถยนต์พื้นฐานก่อนใช้งาน
3. หลีกเลี่ยงการบรรทุกน้ำหนักเกินอัตราที่กำหนด
4. ทำความสะอาดและเปลี่ยนกรองอากาศตามกำหนดเวลา และหากมีการใช้งานรถในบริเวณที่มี

ฝุ่นละอองมากควรตรวจสอบเป็นพิเศษ

5. ปรับแต่งอัตราส่วนผสมของอากาศและน้ำมันเชื้อเพลิงให้ถูกต้อง กรณีเครื่องยนต์ที่ใช้คาร์บูเรเตอร์
6. ตรวจสอบสภาพของหัวเทียนและชุดอุปกรณ์ควบคุมการจุดระเบิดตามกำหนดเวลา กรณีเครื่องยนต์ใช้ระบบจุดระเบิดแบบหน้าทองขาว
7. เปลี่ยนน้ำมันเครื่องและกรองน้ำมันเครื่องตามกำหนดเวลาหรือตามสภาพการใช้งานกรณีรถใช้งานหนัก

8. ตรวจสอบจุดระเบิดและปรับตั้งให้ถูก
9. ทำความสะอาดกรองน้ำมันเชื้อเพลิง และเปลี่ยนตามกำหนดเวลาหรือตามสภาพการใช้งาน
10. ทำความสะอาดและตรวจเช็คอุปกรณ์ต่างๆ ของคาร์บูเรเตอร์ ตามกำหนดเวลาหรือสภาพการใช้งาน
11. เลือกใช้น้ำมันเชื้อเพลิงที่มีค่าออกเทนตามที่กำหนด

เลือกซื้อ/และเลือกใช้องางยางคุณภาพ เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ซื้อ/ใช้เท่าที่จำเป็น
 - ซื้อ/ใช้สินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สินค้าฉลากเขียว เช่น ถ่านไฟฉายสูตรไม่ผสมสารปรอท หรือ ตู้เย็นฉลากเขียวสีอีเอ็มชั้นสูงสุดลดสารพิษ
 - ซื้อ/ใช้สารสกัดจากธรรมชาติหรือสมุนไพรแทนการใช้สารเคมีที่สังเคราะห์ขึ้น
 - ซื้อ/ใช้สินค้าที่ใช้ซ้ำใหม่ได้ เช่น ถ่านไฟฉายที่ชาร์จใหม่ได้ ใช้น้ำยาทำความสะอาดชนิดเติม เพื่อลดปริมาณภาชนะบรรจุ
 - ไม่ทิ้งของเสียอันตรายปนกับขยะมูลฝอยทั่วไป
 - ไม่ทิ้งลงพื้น หรือท่อระบายน้ำและแหล่งน้ำ
 - แยกเก็บไว้ในภาชนะที่ไม่รั่วซึม รอหน่วยงานท้องถิ่นมาเก็บไปกำจัด
 - นำไปทิ้งในภาชนะที่หน่วยงานท้องถิ่นจัดหาให้หรือนำไปให้เจ้าหน้าที่ที่มาเก็บในวันที่กำหนด
-