

## ทางเลือกใหม่...ใส่ใจสุขภาพ

1. ใช้ธูปที่มีขนาดสั้นลง หรือเป็นแบบชนิดไฟฟ้า
2. หากจำเป็นต้องจุดธูป ควรตั้งกระถางธูปไว้ภายนอกอาคารที่อากาศถ่ายเทสะดวก
3. จุดธูปแล้วรีบดับโดยจุ่มลงในน้ำหรือทราย
4. อาจสักการะได้โดยการพนมมือหรือถือธูปไว้ได้แต่ไม่จุด แล้วระลึกถึงสิ่งที่เราจะสักการะ
5. การไหว้พระออนไลน์ ซึ่งเราสามารถจุดธูปเทียน ถวายดอกไม้ ปิดทองพระ ท่องบทสวด ภาวนาจิตผ่านทางคอมพิวเตอร์ได้

หากทุกคนช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสักการะ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เราก็เป็นคนหนึ่งที่จะมีส่วนช่วยในการลดการปลดปล่อยมลพิษและก๊าซเรือนกระจก ลดภาวะวิกฤติโลกร้อน และยังช่วยลดอุบัติเหตุการเกิดมะเร็งลงได้

### เอกสารอ้างอิง

1. Lee S.C., Atmospheric Wang B. Characteristics of emissions of air pollutants from burning of incense in a large environmental chamber. Atmospheric Environment 38(2004):941-951.
2. Navasumrit P, Arayalit M, Hlang O.M.C., et al. Potential health effects of exposure to carcinogenic compounds in incense smoke in temple workers. Chem Biol Interact 173(2008):19-31.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข  
BUREAU OF NON COMMUNICABLE DISEASE (NCD)  
ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0-2590-3987 โทรสาร 0-2590-3988  
<http://ncd.ddc.moph.go.th>

## ควนธูปภัยใกล้ตัว



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



การจุดธูปเป็นวัฒนธรรมที่มีรากฐานจากความเชื่อที่มีมาแต่โบราณสืบทอดกันต่อๆ มาว่า ทำให้สิ่งที่เราสักการะรับทราบถึงการกระทำของเรา การจุดธูปนั้นก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ แต่สิ่งที่เราคาดไม่ถึงคือการส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อนและอาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง เราควรปรับเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรมนี้ใหม่ โดยหันมาคำนึงถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและตัวเราด้วยการรณรงค์ให้ทั่วโลกลดการจุดธูปโดยเริ่มจากคนไทยก่อน



# คว้นรูปกัยไศลัตัว



รูปทำมาจากขี้เถ้า กาว น้ำมันหอมสกัดจากพืช ไม้หอม ใบไม้ เปลือกไม้ รากไม้ เมล็ดพืช เรซิน และสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม พอกอยู่บนก้านไม้ รูปมีหลายรูปแบบ หลายขนาด ตั้งแต่เล็กถึงใหญ่มากๆ เเผาไหม้หมดในเวลา 20 นาที ถึง 3 วัน 3 คืน คาดว่ามีคนจุดรูปทั่วโลกปีหนึ่งๆ เป็นหมื่นถึงแสนต้น

การเผาไหม้ของรูปจะปล่อยสารต่างๆ มากมายมีทั้งฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ มีเทน และสารก่อมะเร็งหลายชนิด เช่น สารPAH ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับมะเร็งปอด ผิวหนัง และกระเพาะปัสสาวะ, สารเบนซีน สัมพันธ์กับมะเร็งเม็ดเลือดขาว และ สาร1,3-บิวทาไดอีน สัมพันธ์กับมะเร็งของระบบเลือด



นอกจากคว้นรูปเป็นมลพิษทางอากาศที่สำคัญในบ้าน อาคาร สถานที่ทำงาน วัด และศาลเจ้าที่มีการจุดรูปแล้ว การจุดรูปยังถือเป็นอีกหนึ่งพฤติกรรมในกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อนด้วย

