

# ข่าวประชาสัมพันธ์

เตือนภัยสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ: การเฝ้าระวังและการปรับตัวต่ออากาศร้อนจัด.



ประเทศไทยเข้าสู่ช่วงฤดูร้อนตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2569 และจะสิ้นสุดลงในช่วงกลางเดือนพฤษภาคม 2569 (1) ซึ่งคาดการณ์ว่าในช่วงเดือนเมษายนที่ร้อนระอุนี้ ประเทศไทยในบางพื้นที่จะมีอุณหภูมิสูงสุดอยู่ที่ 42.0 – 43.0 องศาเซลเซียส (2) อีกทั้ง ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โลกยังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างชัดเจน ทั้งคลื่นความร้อนและสภาพอากาศสุดขั้วที่ถี่ขึ้น จากอุณหภูมิโลกที่สูงขึ้นที่เกิดจากการสะสมของก๊าซเรือนกระจก ร่วมกับปัจจัยธรรมชาติอย่างปรากฏการณ์เอลนีโญ ซึ่งส่งผลต่อฝนและอุณหภูมิในหลายพื้นที่ รวมถึงประเทศไทย (3) จากการคาดการณ์ความเสี่ยงในอนาคต พบว่า หากปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในประเทศไทยยังมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าจะมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากความร้อนเพิ่มขึ้น 6,000 ราย และ 14,000 ราย ใน พ.ศ.2593 และ พ.ศ.2623 เมื่อเทียบกับจำนวนการเสียชีวิตใน พ.ศ.2504 (6) ดังนั้น ประชาชนควรเตรียมความพร้อมที่จะตั้งรับ ปรับตัว กับสภาพอากาศที่กำลังพุ่งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ อากาศร้อนในประเทศไทยที่มีความรุนแรงมากขึ้น ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเครียดจากความร้อน (Heat Stress) และอาจรุนแรงจนกลายเป็น “โรคลมร้อน (Heat Stroke)” ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นประชาชนจึงควรติดตาม “ดัชนีความร้อน (Heat Index)” ผ่านทางระบบเฝ้าระวังสภาพอากาศร้อนจัด กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม <http://heatindex.dcce.go.th/> เพื่อประเมินความเสี่ยงและวางแผนการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม โดยดัชนีความร้อนจะแบ่งระดับความเสี่ยงออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

- สีเขียว เฝ้าระวัง (ดัชนีความร้อน 27.0 - 32.9 องศาเซลเซียส) ทำกิจกรรมได้ปกติ แต่ควรดื่มน้ำสม่ำเสมอ
- สีเหลือง เตือนภัย (ดัชนีความร้อน 33.0 - 41.9 องศาเซลเซียส) เริ่มเสี่ยง ควรลดกิจกรรมกลางแจ้ง
- สีส้ม อันตราย (ดัชนีความร้อน 42.0 - 51.9 องศาเซลเซียส) เสี่ยงสูง ควรหลีกเลี่ยงแดดและปรับเวลาทำกิจกรรม
- สีแดง อันตรายนมาก (ดัชนีความร้อนมากกว่า 52 องศาเซลเซียส) ควรหยุดกิจกรรมกลางแจ้งทันที

ทั้งนี้ การติดตามค่าดัชนีความร้อนควบคู่กับพยากรณ์อากาศ จะช่วยให้สามารถวางแผนและป้องกันตนเองได้อย่างเหมาะสม ก่อนเกิดอันตรายต่อสุขภาพ (4) (5) (7)

อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยจำเป็นต้องมีแนวทางการกำหนดมาตรการที่สอดคล้องและเหมาะสมในการจัดการเชิงพื้นที่ รวมทั้งกลไกที่ช่วยสนับสนุนในด้านสาธารณสุข โดยการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สาธารณสุขนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 แนวทางหลักๆ ได้แก่ 1) การป้องกันผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศต่อสุขภาพ เช่น การเพิ่มขีดความสามารถของหน่วยบริการสาธารณสุขในทุกระดับให้มีมาตรฐานการรักษาพยาบาล และสามารถลดอัตราการเจ็บป่วยในกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ รวมทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชนในวงกว้าง เพื่อให้สามารถป้องกันและดูแลสุขภาพจากโรคที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้ เป็นต้น และ 2) กลไกสนับสนุนด้านสาธารณสุข เช่น พัฒนาระบบเฝ้าระวังและคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และแผนที่เสี่ยงภัยด้านสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศทั้งในระดับประเทศ ภูมิภาค และจังหวัด รวมถึงกลไกการเตือนภัย รายงานสถานการณ์ข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เป็นต้น (6)

ท่ามกลางอุณหภูมิตั้งขึ้นและความเสี่ยงด้านสุขภาพที่ทวีความรุนแรงนี้ การเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นความร่วมมือของทุกภาคส่วน รวมถึงประชาชนทุกคน เพื่อให้เกิดการปรับตัวพฤติกรรมและเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการติดตามข้อมูล การดูแลสุขภาพตนเอง และการสนับสนุนมาตรการด้านสาธารณสุขควบคู่ไปกับการลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เพื่อสร้างสังคมที่สามารถอยู่ร่วมกับความร้อนที่เพิ่มขึ้นได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืนในระยะยาว

ที่มา

(1) กรมอุตุนิยมวิทยา,

2569 <https://www.tmd.go.th/.../%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0...>

(2) กรมอุตุนิยมวิทยา, 2569 <https://www.tmd.go.th/forecast/monthly/042026>

(3) องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก, 2569 <https://shorturl.asia/GulzR>

(4) กรมอนามัย, 2569 <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/050469/>

(5) กรมอนามัย, 2567 <http://www.rnd.tmd.go.th/heatindexanalysis/>

(6) กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม,

2568 [https://www.dcce.go.th/.../2025/05/NAP\\_THAI-Ver\\_eBook.pdf](https://www.dcce.go.th/.../2025/05/NAP_THAI-Ver_eBook.pdf)

(7) กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม, 2569 <http://heatindex.dcce.go.th/>

"ประเทศไทยเติบโตอย่างยั่งยืนด้วยเศรษฐกิจคาร์บอนต่ำและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศด้วยการมีส่วนร่วมของประชาชน"

ข้อมูลจากเฟสบุ๊ก [กรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม](#)