

จุลสาร

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ENV - OCC

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1
มกราคม – มีนาคม 2558

<http://envocc.ddc.moph.go.th>



สาระในเล่ม

- ✓ ผอ.ภักทายน
- ✓ พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC
- ✓ เรื่องเล่า เฝ้าระวัง
- ✓ รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว
- ✓ รอบรู้เรื่องโรค
- ✓ ประมวลภาพกิจกรรม

<https://www.facebook.com/pages/สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม>

พอ.ทักษย

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านเวลาช่วงผ่านไปอย่างรวดเร็ว จุลสารสำนักฯ ก้าวเข้าสู่ปีที่ 3 แล้วนะครับ ฉบับนี้เป็นฉบับแรกของปีพุทธศักราช 2558 ขอเปิดตัวภาพกิจกรรมจากปก งานประชุมวิชาการโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ซึ่งได้จัดเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ได้รับความสนใจ และเสียงตอบรับจากผู้เข้าร่วมงานเป็นอย่างมาก

สำหรับเนื้อหาภายในเล่มนี้ เราได้เพิ่มคอลัมน์เนื้อหาทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบรับคำติชมสำหรับสมาชิกผู้อ่านจุลสารทุกท่าน นอกจากนี้เพื่อให้ทันโลกยุคดิจิทัล เราได้เพิ่มช่องทางให้ท่านผู้อ่านได้เข้าถึงในรูปแบบของจุลสาร E-Book เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์สำนักฯ ซึ่งจะเปิดตัวเร็วๆ นี้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถติดตามจุลสารได้ง่ายทุกที่ ทุกเวลายิ่งขึ้น

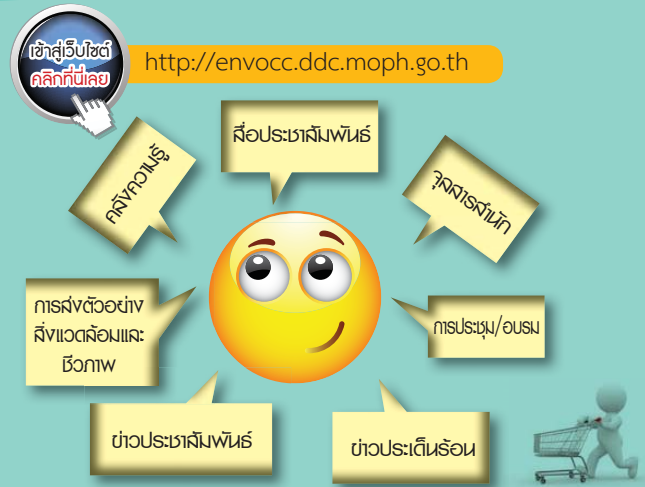
สุดท้ายนี้ ขอฝากติดตามจุลสารเล่มนี้ หากท่านมีข้อแนะนำหรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปริชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

บอกเล่าเก้าสิบ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เปิดตัวเว็บไซต์ใหม่ไฉไลกว่าเดิม เข้ามาคลิกกันเยอะๆ นะจ๊ะ



โครงการอบรมพยาบาลอาชีวอนามัยประจำปี ๕๘ (๖๐ ชั่วโมง)
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เปิดรับสมัครแล้ว

รายละเอียดต่างๆ ได้ที่นี่

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <http://envocc.ddc.moph.go.th> Ins. 025904514

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC



อันตราย!!! พิชจากคว้นรูป

การระบาด

ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี มักโคจรทำมุมกับทิศทางลม ในบริเวณพื้นที่ศาสนสถาน หรือศาลเจ้าต่างๆ การระบาดส่วนมากจะเกิดขึ้นในช่วงเทศกาลต่างๆ โดยเฉพาะช่วงเทศกาลตรุษจีน

กลุ่มเสี่ยง

การโคจรของดวงดาวจะเกิดมุมหักเหของดาวเคราะห์ที่อับ สงอิทธิพลโดยตรงกับคนทุกเพศทุกวัย แต่กลุ่มคนที่ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ กลุ่มเด็ก สตรีมีครรภ์ และคนชรา

การเจ็บป่วย

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และทำมุมมองศาโดยตรงต่อกลุ่มที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ถุงลมปอด นับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มอื่น

คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ควรหลีกเลี่ยงการจู่จู่ในบริเวณอากาศไม่ถ่ายเท หรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องแอร์ ห้องที่ไม่มีประตู หน้าต่าง
2. ควรใช้รูปขนาดสั้น แทนรูปขนาดยาวเพื่อให้เกิดความในระยะเวลาที่สั้นกว่า
3. สำหรับศาลเจ้าควรตั้งกระถางรูปไว้นอกอาคารหรือในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกและเมื่อเสร็จพิธีการ ควรดับหรือเก็บรูปให้เร็วขึ้น
4. ผู้ที่ปฏิบัติงานในศาสนสถาน ควรหลีกเลี่ยงการสูดดมเป็นเวลานานต่อเนื่อง ใช้ถุงมือจับกำธูป และควรล้างมือ ล้างหน้า ล้างตา ให้บ่อยขึ้น ไปตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีอย่างต่อเนื่อง



การทำเหมืองข้อมูล (Data mining) เป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยๆ ฟังดูก็เหมือนง่าย เช่น ถ้าเรามีข้อมูลอยู่มากมาย เราก็มาขุดหรือ Search หาคำตอบอะไรบางอย่าง แต่ความจริงอาจมีอะไรซับซ้อนมากกว่านั้น ระบบที่เป็นคู่แข่งกับ **Data mining** คือการเก็บข้อมูลให้ได้มากๆ เราเรียกว่า **Data banking** ตัวอย่างเช่น ระบบงานของธนาคาร ระบบงานของโรงพยาบาล โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่เก็บข้อมูลทุกอย่างไว้ในฐานข้อมูล เช่น โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เป็นต้น ในส่วนราชการอาจนึกถึงกรมสรรพากรซึ่งเก็บข้อมูลการเสียภาษีของประชาชนไว้อย่างละเอียด และเชื่อกันว่ามีข้อมูลซ่อนไว้มากกว่านั้นอีก เช่น ข้อมูลการจ่ายเงินเดือน การทำประกันชีวิต ฯลฯ



นายแพทย์พิบูล อิสระพันธุ์
รองผู้อำนวยการสำนักโรค
จากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม

Data mining กับ นพ.พิบูล อิสระพันธุ์

เนื่องจากปัจจุบันนี้ ตัวกลางที่ใช้ในการเก็บข้อมูลมีราคาถูกลงมาก ฮาร์ดดิสก์ที่เก็บข้อมูลได้ตัวละสิบเทอราไบต์ (10,000,000,000 ไบต์) ก็มีราคาไม่กี่ปาท องค์กรขนาดใหญ่ต่างก็เก็บข้อมูลกันอย่างบ้าคลั่ง บางคนเรียกกระแสนี้ว่า Big data ที่เห็นได้ชัดคือบริษัทมือถือ ซึ่งนอกจากต้องเก็บข้อมูลการใช้ของลูกค้าแล้ว ยังต้องเก็บบริบทของการใช้ด้วย เช่น การใช้ครั้งนั้นเกิดขึ้นระหว่างใช้ไปอะไร เพราะการโทรที่มีช่วงเวลาเท่ากันอาจให้ผลเป็นค่าบริการที่ต่างกัน เมื่อใช้ไปคนละแบบ

การทำเหมืองข้อมูลก็เหมือนการทำเหมืองแร่จริงๆ คือ อาจมีสิ่งที่ใช้ประโยชน์ได้เพียงเล็กน้อยท่ามกลางข้อมูลจำนวนมาก ในขณะที่ทำเหมืองแร่เรารู้ชัดว่าเรากำลังค้นหาสิ่งใด เช่น ถ้าต้องการค้นหาดีบุกก็บอกเราว่า "เหมืองดีบุก" แต่ความสนุกของการทำเหมืองข้อมูลเราไม่รู้ว่าจะกำลังมองหาอะไร การมองหา "อะไร" นี้ก็ยาก อาศัยกันอย่างเดียวก็ไม่พอบางครั้งต้องทำกราฟหรือแผนภูมิต่างๆ (Data Visualization) เพื่อให้เข้าใจความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ของข้อมูลชุดนั้น

สมมุติว่าธนาคารแห่งหนึ่งเก็บข้อมูลบัตรเครดิตไว้เยอะแยะ พอถึงสิ้นปีก็แคร์รายงานผลกำไรหรือยอดการใช้จ่ายรวม งานนี้ก็คงพินๆ และขาดสีสันไปมากมายแต่ถ้าเขาสามารถสร้าง Story เช่น ระบุว่าหญิงวัย 30-40 ปี เป็นพวกที่ชอบใช้จ่ายผ่านบัตรมากที่สุดก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรในการทำตลาดอย่างมาก หรืออาจศึกษาว่าอาชีพใดที่มีแนวโน้มมีหนี้ชำระหนี้มากที่สุด เสน่ห์ของ Data mining น่าจะเป็นการใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง ถ้าให้ติดต้องมากกว่าวัตถุประสงค์ในการจัดทำฐานข้อมูลตั้งแต่แรก

Data mining อาจทำร่วมกับข้อมูลเชิงพรรณนาก็ได้ เช่น ถ้าผู้บริหารบริษัทน้ำมันจะปรับราคาน้ำมัน ก็ต้องดูทั้งสต็อกน้ำมัน (ตัวเลข/ตาราง) และข่าวจากตลาดกลางในสิงคโปร์ รวมข้อมูลการซื้อขายของอิหร่านในช่องแคบฮอร์มุซ Data mining ไม่ควรเลือกหยิบแต่สิ่งที่ต้องการออกมาจากกองข้อมูลแล้วทิ้ง สิ่งที่เหลือไป แต่ควรเหมือนการทำเหมืองทองคือ นำดินทุกก้อนมาสกัดหาทอง และให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่ต้องการพอๆ กับสิ่งที่ต้องการ เหมือนกับการถ่ายรูปที่ต้องให้ความสำคัญกับทั้งตัวคน และฉากหลัง (Background) นอกจากนี้ยังต้องหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกันโดยตรง (Data association) เช่น สมมุติเราต้องการค้นหาจำนวนผู้ป่วยโรคฝุ่นทรายในช่วงเวลาหนึ่ง ก็ควรค้นหาผู้ป่วยโรคหอบหืดไปด้วย

ถ้าเราต้องการจะทำ **Data banking/mining** กับ**เขาบ้างควรเริ่มจากอะไร?** คำตอบคือต้องเริ่มจากการพัฒนาฐานข้อมูลขนาดใหญ่ อย่างน้อยต้องค้นหาภาระกิจหลักให้เจอ ถ้าหน่วยงานนั้นไม่มีภาระกิจ เป็นเรื่องเป็นราวก็ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น หรืออาจต้องขอข้อมูลจากหน่วยงานที่เป็นเครือข่าย เมื่อพบภาระกิจหลักแล้ว ก็ต้องดูว่าเดิมเขาบันทึกสิ่งใดไว้ แล้วพยายามทำฐานข้อมูลให้ครอบคลุมทุกสิ่งเท่าที่เป็นไปได้หรือดีกว่า ตรงช่วงนี้อาจต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญมาช่วยออกแบบ แต่บางทีอาจต้องหาข้อมูลจากภายนอกมาเสริม เช่น สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ใช้ข้อมูลจาก สนย.และ สปสช. เป็นฐานข้อมูล ที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยในขณะเดียวกันใช้ฐานข้อมูลจากธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ (ธกส.) เป็นฐานข้อมูลด้านการใช้สารเคมีทางการเกษตร เป็นต้น ส่วนฐานข้อมูลพรรณนานั้น อาจเป็นเรื่องของนโยบายรัฐบาลในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพ (ทางตรงหรือทางอ้อม) เช่น นโยบายเพิ่มพื้นที่เกษตรเป็นต้น

อย่างไรก็ตามฐานข้อมูลขนาดใหญ่ที่มาจากหลายแหล่งนั้นอาจมีโครงสร้าง นิยามข้อมูล ที่แตกต่างกัน เวลานำมาใช้งานด้วยกันจึงต้องมีการดัดแปลงที่เรียกว่า **Data transformation** แม้ระบบงานเหล่านี้ จะพัฒนาไปอย่างมากมายแล้วก็ตาม ผลสุดท้ายยังต้องอาศัยความทุ่มเทจากมนุษย์อยู่ดี และอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรลืมก็คือ ระบบงานทางคอมพิวเตอร์เป็นของซื้อของขายหาใช้ของแจกฟรีไม่ จึงต้องใช้เงินจำนวนมากมหาศาล จึงขึ้นอยู่กับ Commitment ของผู้บริหารอีกด้วย



การคาดการณ์สถานการณ์ หมอกควัน ปี 2558

เรื่องเล่าเพื่อระวัง

นางสาวจิตตา อรรถกรสินย์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ในฤดูแล้งประมาณเดือนมีนาคมของทุกปี จะเกิดไฟป่าในภาคเหนือของประเทศไทยและในประเทศเพื่อนบ้าน ควันของไฟป่าจัดเป็น สิ่งคุกคามทางสุขภาพที่สำคัญ เพราะประกอบด้วยก๊าซและอนุภาคที่มีอันตราย เช่น โอโซน คาร์บอนมอนนอกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ และอนุภาคขนาดเล็กกว่าสปีร์ไมครอน (PM10) ซึ่งดัชนีรวมที่ชี้วัดมลพิษทั้งห้าชนิดนี้คือดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI)¹ ซึ่งตัวเลขของดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศที่สูงมีได้หมายถึงคุณภาพอากาศที่ขึ้นแต่กลับแสดงให้เห็นว่าคุณภาพอากาศที่ต่ำลงหรือแย่ลง

ในช่วงเวลาที่เกิดควันไฟป่าดังกล่าว สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 (สคร. 10) สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ได้จัดทำระบบเฝ้าระวังสุขภาพโดยติดตามอัตราการเข้ารับการรักษา ของผู้ป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ โรคตา และโรคผิวหนังในโรงพยาบาล ต่างๆ ซึ่งอยู่ในเขตความรับผิดชอบของ สคร. 10 ข้อมูลการเจ็บป่วยดังกล่าวร่วมกับ ข้อมูลคุณภาพอากาศและจุดของไฟป่า (hotspot) ถูกนำมาใช้ในการเฝ้าระวัง ผลกระทบต่อสุขภาพ

ซึ่งพบว่ามีการเพิ่มพื้นที่ในการปลูกข้าวโพดทุกปี² ซึ่งในปีพ.ศ. 2558 มีการคาดการณ์ว่าจะมีการปลูกข้าวโพดเพิ่มมากขึ้นจากเดิม คือจากประมาณ 5 - 6 ล้านไร่ เป็นประมาณ 7 ล้านไร่ ซึ่งทำให้คาดการณ์ว่าน่าจะมีการเผาป่า เพิ่มขึ้น และน่าจะนำไปสู่ปัญหาหมอกควันและการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น โดยจากการ ศึกษาของ นพ.พิบูล อีสสระพันธุ์ รองผอ.สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม พบว่า โรคที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาหมอกควันที่เกิดจากการเผาป่า ในภาคเหนือที่ควรเฝ้าระวัง (เชิงรับ) มี 4 กลุ่มโรค ซึ่งสามารถแบ่งรหัสตาม กลุ่มโรค ICD-10 ได้ดังนี้

กลุ่มโรค	ICD-10
1.กลุ่มโรคตาอักเสบ	H10 - H19.8
2.กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดทุกชนิด	
-กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ	I20 - I28.9
-กลุ่มโรคกล้ามเนื้อหัวใจเต้นผิดปกติ	I40 - I49.9
-กลุ่มโรคหัวใจวาย หัวใจอักเสบ และอื่นๆ	I50 - I52.8
3.กลุ่มโรคทางเดินหายใจทุกชนิด	
-กลุ่มโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน	J00 - J06.9
-กลุ่มโรคปอดบวม	J10 - J18.9
-กลุ่มโรคหลอดลมอักเสบ	J20 - J22
-กลุ่มภูมิแพ้	J30 - J39.9
-กลุ่มหอบหืดและCOPD	J40 - J47
4.กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ	L20 - L29 และ L30 - L30.9

แนวทางดำเนินงานในปี 58

1. ควรทำการศึกษาผลกระทบของหมอกควันต่อ โรคอื่นๆ รวมด้วย เช่น โรคหัวใจ
2. ส่วนกลางควรมีบทบาทในการสร้าง องค์ความรู้ที่จำเป็น เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างหมอกควัน กับโรคต่างๆ ซึ่งในขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลชัดเจน ยกเว้น โรคทางเดินหายใจซึ่งได้ศึกษาไปบ้างแล้ว
3. ควรทำศึกษามาตรการในการดูแลสุขภาพ ประชาชนให้ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีจุดตรวจวัด สภาพอากาศเพิ่มเติม



ในปีที่ผ่านมาสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ยังพบว่า กิจกรรมหรือแนวทางในการป้องกันดูแลสุขภาพ ประชาชนส่วนใหญ่นั้น ยังเน้นแค่การให้คำแนะนำ โดยทั่วไปในแง่ของการปฏิบัติตัว การใช้หน้ากากอนามัย นอกจากนี้มีการเน้นให้คำแนะนำถึงขั้นที่จะให้มีการอพยพ หรือย้ายเข้าไปอยู่ในสถานที่หลบภัยเมื่อเกิดเหตุการณ์ รุนแรงขึ้น สำหรับหน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่ก็ยังคงใช้ มาตรการดูแลเรื่องการควบคุมไฟป่า เช่น การหมั่นเวียน กันเผา การชิงเผา และการดับไฟป่า

¹กรมควบคุมมลพิษ http://www.aqmthai.com/aqi_info.php

²สำนักวิจัยเศรษฐกิจการเกษตร <http://www.oae.go.th>



"ดอกไม้"

ความสวยหรือความเสี่ยง (ที่ป้องกันได้)

ปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า เราใช้ดอกไม้เพื่อประโยชน์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้เพื่อก่อให้เกิดความสวยงาม เช่น ร้อยพวงมาลัย ตกแต่งอาคารสถานที่ ใช้ไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสดชื่น สบายใจ หรือฟื้นฟูสภาพจิตใจ เช่น การจัดกระเช้าดอกไม้หรือจัดแจกันให้ผู้ป่วยเกิดความสดชื่น ใช้ประดับในงานพิธีต่าง ๆ เช่น วันเกิด งานแต่งงาน ฯลฯ ใช้แสดงความยินดีและในโอกาสต่าง ๆ เช่น รับปริญญา วาเลนไทน์ ฯลฯ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราไปแล้ว เรามาดูกันว่าดอกไม้เหล่านี้ยังจะมอบประโยชน์ให้คุณแบบน่าเหลือเชื่อ และนี่คือดอกไม้และต้นไม้สารพัดประโยชน์ที่จัดทำมาให้ (ข้อมูลจาก Women's Health) **ที่จะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศภายในบ้านให้สดชื่น ได้มาฝากกัน**



- **เยอบีร่าและเดซี่** ให้ผลดีต่อการนอน พืชส่วนใหญ่คายออกซิเจนช่วงเวลากลางวัน แต่พืชทั้งสองชนิดนี้ปล่อยออกซิเจนทั้งยามคุณหลับและยามตื่น ลองนำไปไว้ในห้องนอนสิ แล้วคุณจะหลับสบายขึ้น

- **ไผ่และปาล์ม** ให้ความชุ่มชื้น พืชทั้งสองอย่างนี้ช่วยดูดซับสารพิษในบ้านอย่าง 'ฟอร์มาลดีไฮด์' (สารในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด) รวมถึงก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ คอยช่วยไล่อากาศร้อนและแห้ง แต่ทั้งความชุ่มชื้นเอาไว้ให้คุณสบายตัว

- **เบญจมาศ** รักษาความสะอาด การศึกษาจากงานวิจัยพบว่า ดอกไม้ชนิดนี้สามารถจับเบนซีน (สารประกอบในสีและพลาสติก) ในอากาศได้ ดอกไม้สีเหลืองนี้มีอายุยาวนานราว 6 สัปดาห์ และเจริญเติบโตได้ดีภายใต้แสงแดดรำไร จึงปลูกไว้ใกล้บ้านได้ไม่ลำบาก



แต่! ของทุกสิ่งมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ ดอกไม้ก็เช่นกัน ปฏิเสธไม่ได้ว่า คนส่วนใหญ่ชอบยกดอกไม้ขึ้นมาดมดมความหอม หรือนำไปเก็บไว้ในห้อง เคยคิดกันหรือไม่ว่า ดอกไม้เหล่านี้ที่มีความสวยงาม อาจจะมีสารเคมีแอบแฝงมากับกลิ่นหอมในดอกไม้บ้าง และอาจยังมีผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้ที่สูดดมก็ได้ แต่ไม่ต้องตื่นตระหนก เพราะเป็นความเสี่ยงที่เราสามารถป้องกันได้ เราจึงขอแนะวิธีการป้องกันเบื้องต้นง่ายๆ

1. ต้องเลี้ยงที่จะไม่สูดดมเข้าไป
2. ไม่ควรนำดอกไม้มาไว้ภายในห้องที่อับหรือใกล้ผู้คน แต่ควรที่จะวางไว้ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันการสูดดมสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้
3. หากมีการสัมผัสดอกไม้โดยตรงจากการจับหรือสัมผัสที่กลีบดอก ควรล้างมือด้วยสบู่อย่างอ่อน
4. หากมีอาการข้างเคียงจากการสัมผัสสารเคมีจากดอกไม้ มีอาการแพ้ที่ผิวหนัง แสบจุก หายใจไม่สะดวก ห้ามซื้อยามารับประทานเด็ดขาด ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

สิ่งต่างๆ นั้น เมื่อมนุษย์จะนำมาใช้ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับวิธีการนำมาใช้ว่า ผู้ที่จะนำมาใช้นั้นมีข้อมูลที่จะใช้ทรัพยากรต่างๆ เหล่านี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ก็ตาม ทุกอย่างมีคุณอนันต์และโทษมหันต์ ฉะนั้นจะต้องมีทางเลือกหรือทางออกที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

กินปลาอย่างไร !!!

ให้ปลอดภัยจากสารปรอท



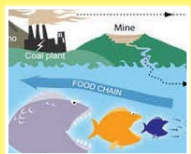
ปลาเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่สำคัญ นอกจากนี้ ยังมีการแนะนำให้รับประทานปลาแทนการบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่นเพราะเป็นอาหารที่อร่อย มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกทั้งมี DHA ที่ช่วยบำรุงสมอง แต่การรับประทานปลาที่มีการปนเปื้อนปรอทอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กและสตรีมีครรภ์



นางสาวณรวิธ ธีรนา
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม



ในอดีตสาเหตุของการปนเปื้อนปรอทในปลาเกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบรุนแรงที่สุด คือที่อ่าวมินามาตะ ประเทศญี่ปุ่น เกิดจากโรงงานผลิตสารเคมี จึงเรียกชื่อที่เกิดจากพิษจากสารปรอทว่าโรค มินามาตะ โดยมีอาการของเด็กขาดสารอาหาร มีอาการวิกลจริตอย่างอ่อนๆ กริธร้อง นัยน์ตาดำขยายกว้าง เล็กน้อย ลิ่นแห้ง แต่ไม่พบสาเหตุของการผิดปกติ แขนขาเคลื่อนไหวลำบาก มีการกระตุกตัวแข็ง แขนขาบิดงออย่างรุนแรง เพราะโรคนี้แสดงผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง โรคนี้ค้นพบครั้งแรกที่เมืองมินามาตะ เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2499 โดยสาเหตุเกิดจากการกินปลาในอ่าวที่โรงงานระบายของเสียที่มีสารปรอทปนเปื้อนออกมา



แต่ในปัจจุบันสาเหตุหลักของการปนเปื้อนปรอทในปลาที่เกิดขึ้นทั่วโลก คือโรงไฟฟ้าถ่านหิน ปรอทที่อยู่ในถ่านหินจะถูกเผาไหม้และออกสู่บรรยากาศ และตกสะสมอยู่ในดินและน้ำโดยแบคทีเรียจะเปลี่ยนธาตุปรอทที่ถูกปล่อยออกมา ซึ่งมีความเป็นพิษน้อยให้เป็นปรอทอินทรีย์ คือเมทิลเมอร์คิวรี (MeHg) ซึ่งมีความเป็นพิษสูง โดย MeHg เป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับตัวอ่อน ทารก และเด็กโดยผลกระทบลำดับแรกของ MeHg คือทำให้การพัฒนาาระบบประสาทบกพร่อง การได้รับ MeHg ผ่านทางรกมารดาที่บริโภคปลาและสัตว์น้ำ มีผลกระทบต่อสมองและระบบประสาท ต่อระดับสติปัญญา ความจำ สมาธิ ภาษากล้ามเนื้อเล็ก ความสามารถรับรู้ในทางสายตาอาการเหล่านี้จะพบในเด็กที่ได้รับ MeHg ตอนเป็นตัวอ่อน (WHO 20013, US.EPA 20013)

ถึงแม้ว่าการปนเปื้อนของปรอทในปลาปัจจุบันอาจไม่สูงเหมือนกรณีที่เกิดขึ้นที่ เมืองมินามาตะ แต่ก็อาจอยู่ในระดับที่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อระดับสติปัญญาของเด็กได้ ดังนั้นควรเลือกรับทานปลาชนิดที่มีสารปรอทน้อย และหลีกเลี่ยงการบริโภคปลาที่อยู่ในแหล่งที่มีสารปรอทปนเปื้อนมาก เช่น ปลาผู้ล่าหรือปลาที่กินปลาชนิดอื่นเป็นอาหาร ปลาที่มีขนาดใหญ่เนื่องจากปลาพวกนี้สะสมปรอทได้ในปริมาณมาก ปลาทะเลที่มีปรอทสูงคือปลานักล่า เช่น ปลาฉลาม ปลาตาบ ปลาอินทรี ปลาทูน่าขาว ฯลฯ ส่วนปลาน้ำจืดที่เป็นปลานักล่าที่มีปรอทสูงคือ ปลาช่อน สำหรับปลาที่มีปริมาณปรอทต่ำ เช่นปลาที่เลี้ยงในฟาร์ม ปลากระป๋องรวมทั้งปลาทูน่า (เนื่องจากปลาที่นำมาทำปลากระป๋องเป็นปลาตัวเล็ก) กุ้ง ปู กุ้งก้ามกราม หอยกาบ ปลาซลมอน ปลานิล ปลาช่อน

ในหลายๆ ประเทศ ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ และในเด็กเล็ก โดยได้จัดทำคำแนะนำในการบริโภคปลาของ FDA และ EPA ของอเมริกา

สำหรับผู้หญิงที่จะตั้งครรภ์ ผู้หญิงตั้งครรภ์ ผู้หญิงให้นมบุตร และผู้ที่ดูแลเด็ก

1. ให้กินปลาหลากหลายชนิด 8-12 ออนซ์ ต่อสัปดาห์ หรือ 2-3 มื้อต่อสัปดาห์
2. เลือกปลาที่มีปริมาณปรอทน้อย เช่นซลมอน กุ้ง ทูน่ากระป๋อง ปลาซาบะ ปลานิล ปลาดุก
3. หลีกเลี่ยงปลา บางชนิด ที่มีปริมาณปรอทสูงที่สุดคือปลาฉลาม ปลาตาบ ปลาอินทรีและบริโภคปลาทูน่าขาวไม่เกิน 6 ออนซ์ ต่อสัปดาห์

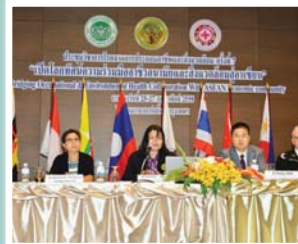
ภาพกิจกรรมงานประชุมวิชาการโรคจากการประกอบอาชีพและ
สิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 7
“เปิดโลกทัศน์ความร่วมมืออาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมสู่อาเซียน”
(Bridging Occupational & Environmental Health Collaboration With ASEAN
Economic community)

รอบรู้
ENV - OCC



นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดงานประชุมวิชาการแห่งชาติ เรื่องการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ภายใต้หัวข้อ “เปิดโลกทัศน์ความร่วมมืออาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมสู่อาเซียน” (Bridging Occupational & Environmental Health Collaboration With ASEAN Economic community) ณ โรงแรมรามารการ์เดน กรุงเทพมหานคร พร้อมปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “การบูรณาการการจัดการบริการอาชีวอนามัยในระบบบริการสาธารณสุขของประเทศไทย เมื่อวันที่ 25-27 กุมภาพันธ์ 2558 ที่ผ่านมา

นอกจากนี้ ยังมีเวทีการบรรยาย การอภิปรายและร่วมเสวนาในหัวข้อวิชาการที่น่าสนใจหลายประเด็น ได้แก่ แนวโน้มงานอาชีวอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมระดับอาเซียนและสากล/ ค่า AEC BEIs / ภัยสารตกัวกับเด็ก/ การบริการอาชีวอนามัยยุคใหม่กับการจัดการปัญหาความรุนแรงในสถานประกอบกิจการ/ Barometric Trauma/ การสื่อสารความเสี่ยง ด้านสุขภาพ ในบริบท AEC ซึ่งได้รับเกียรติจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ผู้แทน WHO Thailand ประธานโรงพยาบาล GDHOD ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน กองทัพอากาศ กรมแพทย์ทหารเรือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต ผู้แทนจากสถานพยาบาลภาครัฐและเอกชน ผู้แทนจากสถาบันการศึกษา ผู้สื่อข่าว ให้เกียรติร่วมอภิปราย ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ด้านต่างๆ



เวทีนำเสนอผลงานทางวิชาการแบบ Oral Presentation โดยมีผู้ส่งผลงานทั้งหมดจำนวน 47 เรื่อง ซึ่งได้เชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญทั้งภายในและภายนอก มาวิพากษ์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก



เวทีนำเสนอผลงานทางวิชาการแบบ Poster Presentation โดยมีผู้ส่งผลงานทั้งหมดจำนวน 30 เรื่อง ซึ่งได้เชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญทั้งภายในและภายนอก มาวิพากษ์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อเสนอแนะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก

พิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้กับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรมและภาคอุตสาหกรรม จำนวน 4 แห่ง โรงพยาบาลที่ผ่านการรับรองผลระดับ 5 ต่อเนื่องในโครงการประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล ปี 2557 จำนวน 42 แห่ง และอำเภอควบคุมโรคเข้มแข็งด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 แห่ง เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดกับประชาชนต่อไป



นอกจากนี้ นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้มอบโล่รางวัลสำหรับผู้นำเสนอผลงานประเภท (Oral Presentation) รางวัลชนะเลิศ คุณทศพล บุตรมี จากมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คุณวราพันธ์ พรวิเศษศิริกุล จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดเชียงใหม่ และรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 คุณวัลย์ลดา เลาทกุล จากโรงพยาบาลสมุทรสาคร และรางวัลสำหรับผู้นำเสนอประเภท (Poster Presentation) รางวัลชนะเลิศ คุณสายชล ไทยอุดม จากโรงพยาบาลด่านขุนทด รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 คุณจุฬารัตน์ ยาปัญญา จากศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 คุณอันติกา แก้วกระจ่าง จากเทศบาล เมืองปากพูน



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ใบอนุญาตโทรเลขนนทบุรี

<https://www.facebook.com/pages/สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม>



ที่ปรึกษา

ดร.บว.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



กองบรรณาธิการ

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย



สถานที่ติดต่อ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร/โทรสาร 0 2591 8172, 0 2590 4380 อีเมล media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ www.envocc.org