



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม – กันยายน 2560

จุฬาร *Env.Occ*

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

สาระในเล่ม

- ▶ ผอ.ที่ทนาย
- ▶ พยากรณ์โรคกับหมอ *Env.Occ*
- ▶ เรื่องเล่าไผ่ระวัง...ต่างประเทศ

- ▶ เรื่องเล่าไผ่ระวัง...กระตัญจิราการฯ
- ▶ รอบรู้ *Env.Occ*
- ▶ นานาสาระ

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

ผอ.กักตายน



สวัสดี...ท่านผู้อ่านจุลสาร ขอต้อนรับทุกท่านด้วยจุลสารสำนักฯ ฉบับที่ 3 ประจำปี 2560 ซึ่งเป็นฉบับส่งท้ายปีงบประมาณเก่า และเป็นการทักทายกันอีกครั้งก่อนจะก้าวสู่ปีงบประมาณใหม่ ฉบับนี้ก็จะออกมา ก็อาจจะล่าช้ากว่ากำหนด แต่ยังคงเผยแพร่ความรู้และอัปเดตเนื้อหาให้ทันสมัย ให้กับสมาชิกทุกท่านเพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์รวมทั้งความรู้ต่างๆ มากมาย

เนื้อหาในฉบับนี้ ยังคงมีคอลัมน์ที่น่าสนใจและมีสาระหลายเรื่อง เรายังมุ่งมั่นที่จะได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบ เพิ่มคอลัมน์เนื้อหาทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้น เพื่อตอบรับคำติชมสำหรับสมาชิกผู้อ่านจุลสาร ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟซบุ๊กและเว็บไซต์ของสำนักฯ

สุดท้ายนี้ ขอฝากจุลสารสำนักฯ ในฉบับนี้ หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ขอให้ทุกท่านมีความสุขและเพลิดเพลินกับการอ่านจุลสารสำนักฯ ฉบับต่อไป

ดร.แพทย์หญิงจันทนา ผดุงทศ

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กอดูป้องกันสายตาสั้นตายาว



แม้เราจะดูแลสุขภาพสายตาด้วยการอ่านหนังสือภายใต้ความเข้มแสงที่เหมาะสม กินอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา แต่บางครั้งก็ยังพบปัญหาสายตาสั้นหรือสายตายาวได้อยู่ดี

หนังสือ “ดวงตาสดใส สายตาดีได้ใน 5 นาที” แนะนำว่าการนวดจุด “เหอกู” ซึ่งเป็นจุดที่อยู่บริเวณหลังมือตรงแฉ่งรูปสามเหลี่ยม ระหว่างโคนนิ้วโป้งและโคนนิ้วชี้ สามารถป้องกันภาวะสายตาสั้น สายตายาว และสายตาเอียงได้ ทั้งยังช่วยฟื้นฟูสายตาในผู้ที่เป็นต้อกระจก และช่วยให้เส้นประสาทตาหดตัวได้ดีขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ใช้นิ้วโป้งแตะที่จุดเหอกู ส่วนนิ้วที่เหลือให้วางทับบนฝ่ามือเบาๆ
2. ใช้อุ้งนิ้วกดลงไปจุดเหอกูลึกๆ พร้อมกับนับหนึ่ง สอง สาม แล้วค่อยๆ ยกนิ้วออกเบาๆ เมื่อนับสี่ จากนั้นกดนิ้วลงไปลึกๆ อีกครั้ง นับห้า หก เจ็ด แล้วยกนิ้วออกเมื่อนับแปด ทำเช่นนี้ 4 รอบ
3. รอบสุดท้ายในจังหวะที่นับแปด ให้กดจุดค้างไว้อย่างเบาๆ จากนั้นใช้นิ้วคลึงเป็นวงกลม ทำเช่นนี้สลับกันทั้งมือซ้ายและมือขวา

ที่มา: <http://health.hajjai.com/4434/>

พยากรณ์โรคกับหมอ Env.Occ

พยากรณ์โรคกับหมอ Env.Occ

นิวลือก โรคฮิตของคนทำงาน

การระบาด

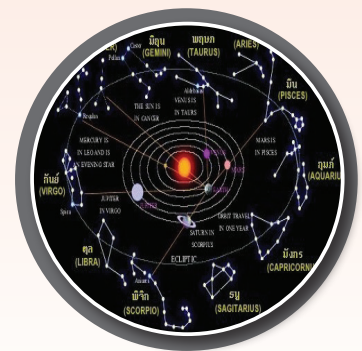
ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี ดาวเคราะห์จะส่งอิทธิพลโดยตรงที่ทำให้อุบัติการณ์ของการเกิดโรคนี้นับได้มากขึ้น ในกลุ่มคนที่ใช้มือหรือนิ้วมากกว่าคนทั่วไปเป็นประจำ เช่น นักพิมพ์ดีด นักตกแต่งสวนที่ต้องใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ พนักงานออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัวบางอย่างร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน หรือโรครูมาตอยด์ ก็จะพบอุบัติการณ์ของโรคนี้สูงขึ้นได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวนี้ ส่วนมากมักพบได้บ่อยกับทุกเพศทุกวัย แต่ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นประจำ บางคนมีอาชีพเป็นโปรแกรมเมอร์ นักออกแบบ พนักงานบัญชี นอกเหนือไปจากนั้นก็ได้แก่หนุ่มๆ นักกอล์ฟ กลุ่มสาวๆ พนักงานนวด(แผนไทย) คนทำงานตามโรงงาน ที่ต้องใช้มือหยิบจับสิ่งของต่างๆ ซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบโดยตรง คือ จะรู้สึกปวดที่บริเวณโคนนิ้ว โดยส่วนมากมักเป็นที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วนางขึ้นอยู่กับลักษณะงานที่ทำว่าใช้งานนิ้วไหนมากกว่ากัน นอกจากอาการปวดแล้วจะรู้สึกว่ามีสะดุดขณะเหยียดนิ้วออกพร้อมกับมีเสียงดังก็อยู่ภายใน แต่เมื่องอนิ้วก็สามารถงอนิ้วเข้าได้ตามปกติ



คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ยืดกล้ามเนื้อแขนขึ้นระดับไหล่ ด้วยการใช้นิ้วข้างหนึ่งดันข้อมือให้กระดูกขึ้นและกระดูกลง ทำค้างไว้สัก 10 วินาที เช้าละ 6-10 ครั้ง
2. ฝึกกำและแบมือ หรือใช้ลูกบอลช่วยเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
3. หมั่นยืดเหยียดนิ้วมือทุกๆ ชั่วโมง เพื่อให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อผ่อนคลายอาการปวดจะได้ทุเลาลง
4. หมั่นแช่น้ำอุ่นทุกวัน อย่างน้อยวันละ 10 นาที และควรแช่ที่มีอุณหภูมิร้อนถึงข้อศอก เพราะกล้ามเนื้อที่แขนบางมัดมีจุดเกาะปลายอยู่ที่เส้นเอ็นของนิ้วเรา ซึ่งจะทำให้ผลดีกว่าแช่แค่มือ
5. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก การเกร็งนิ้ว หรือทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้นิ้วต้องเกิดการเสียดสี แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้แนะนำให้ใส่ถุงมือ



ดร.นลินี ศรีพวง
รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการ
ประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ความร่วมมือระหว่างประเทศด้านการป้องกันควบคุมโรค จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ด้วยการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมนั้น จำเป็นต้องมีความร่วมมือทางวิชาการกับภาคีเครือข่ายทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ในรอบทศวรรษที่ผ่านมาของปีงบประมาณ 2560 สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ดำเนินการสร้างความร่วมมือระหว่างประเทศทั้งในระดับอาเซียนและนานาชาติ ดังนี้



● งานด้านสาธารณสุขระดับ

อาเซียน ปี 2017 - 2020

โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายในประเทศ และต่างประเทศ จัดทำเกณฑ์เฝ้าระวัง สุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรค จากการประกอบอาชีพ ความร่วมมือ (ASEAN Health Surveillance

Criteria by Risk Factor for Occupational Diseases) และจัดทำ หลักสูตรฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้ คู่มือ/แนวทางที่เกี่ยวข้องด้านอนามัย สิ่งแวดล้อม และการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ (Environmental Health and Health Impact Assessment (HIA)) สำหรับบุคลากร สาธารณสุข ซึ่งจะมีการประสานความร่วมมือกับองค์การแรงงาน ระหว่างประเทศ (ILO) โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) และภาคีเครือข่ายอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

● การดำเนินงานตาม Workplan 2017 - 2020 ของ WHO ด้วยสถานะที่สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม มีสถานะเป็น ศูนย์ประสานงานองค์การอนามัยโลกด้านอาชีวอนามัยในภูมิภาคเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ (WHO Collaborating Centre for Occupational Health) ซึ่งมีแผนงานความร่วมมือทางวิชาการกับองค์การอนามัยโลก อย่างต่อเนื่อง และแผนการดำเนินงาน ในปี 2017 - 2020 นั้น ได้กำหนดกิจกรรม จำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่

1) Development of Basic Occupational Health Service for Health Surveillance in Selected Formal Sectors and Informal Sectors (เพื่อได้คู่มือ/แนวทาง/การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริการ อาชีวอนามัยสำหรับการเฝ้าระวังสุขภาพแรงงานในระบบและแรงงาน นอกระบบ)

2) Capacity Building of Public Health Officials on Risk Assessment and Investigation of Asbestos Related Diseases and Silicosis in Workplace (เพื่อได้วิธีใหม่ๆสำหรับประเมินความเสี่ยง และการสอบสวนโรคปอดจากแร่ใยหินและโรคปอดจากฝุ่นหิน และการให้ความช่วยเหลือทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวให้กับประเทศ กำลังพัฒนาประเทศอื่นๆ โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศสมาชิกประชาคม อาเซียน

3) Strengthening Capacities in Developing Country Setting for Surveillance of Chemical Risks (เพื่อร่วมกับเครือข่ายประเมิน ความเสี่ยงสารเคมีขององค์การอนามัยโลก (WHO Chemical Risk Assessment Network) ในการควบคุมทางชีวภาพ (Biomonitoring) สำหรับการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคจากสารเคมี รวมทั้งการจัดประชุม อบรมระดับชาติและนานาชาติ



● ความร่วมมือทางวิชาการด้านอาชีวอนามัยในรูปแบบทวิภาคี ในรูปแบบของการดำเนินการตามบันทึกความเข้าใจ (MOU) ระหว่าง กรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กับโรงพยาบาล GDHOD (Guangdong Province Hospital for Occupational Disease Prevention and Treatment) มณฑลกวางตุ้ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และ University of Occupational and Environmental Health (UOEH) เมืองคิตะคิวชู จังหวัดฟูกูโอกะ ประเทศญี่ปุ่น และการบรรจงานป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อมไว้ในแผนความร่วมมือระหว่างประเทศไทยกับภูฐาน ประเทศไทยกับมณฑลกวางตุ้ง และระหว่างกรมควบคุมโรคกับหน่วยงาน ด้านสาธารณสุขของประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว)

● การดำเนินงานตามอนุสัญญาระหว่างประเทศ โดยเฉพาะ ในปี 2017 นี้ได้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องทั้งอนุสัญญาออกเตอร์ดัม อนุสัญญาสตอกโฮล์ม อนุสัญญาบาเซล และอนุสัญญามิามาตะว่าด้วยปรอท โดยเฉพาะอนุสัญญามิามาตะนั้น ได้มีการร่วมหารือกับองค์การอนามัยโลก และร่วมในคณะผู้แทนไทยในการประชุมรัฐภาคีอนุสัญญามิามาตะ ว่าด้วยปรอท สมัยที่ 1 ณ นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส ระหว่างวันที่ 22 - 29 กันยายน 2560 โดยมุ่งเน้นการยกเลิกและการลดการใช้ สารปรอทในผลิตภัณฑ์และเครื่องมือทางการแพทย์และสาธารณสุข และการดูแลสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและประชาชนจากสารปรอท





นายวงศกร อังคะคำมูล
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มข่าวกรองและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน

“กระตุนวิชาการว่าด้วย เรื่อง “ที่อับอากาศ หรือ Confined space”

ในช่วงกลางปี พ.ศ.2560 ที่ผ่านมา สื่อมวลชนกระแสหลักต่างๆ ได้เสนอข่าวกรณีพบผู้เสียชีวิตจำนวน 5 ราย ที่ระบบบำบัดน้ำเสียภายในโรงงานแห่งหนึ่ง^[1] ซึ่งเป็นสถานที่อับอากาศ โดยเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักและสนใจเรื่อง “ที่อับอากาศ” เป็นอย่างมาก และในบทความนี้ผู้อ่านจะได้รู้จักที่อับอากาศ สถานการณ์ในประเทศไทย สาเหตุการเสียชีวิต และคำแนะนำสำหรับประชาชน มีรายละเอียด ดังนี้

“ที่อับอากาศ” คืออะไร ?

“ที่อับอากาศ” หรือ “Confined space” มีคำจำกัดความตามกฎหมายกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ พ.ศ. 2547^[2] หมายความว่า ที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัดและมีการระบายอากาศไม่เพียงพอที่จะทำให้อากาศภายในอยู่ในสภาพถูกสุกสกปรกและปลอดภัย เช่น อุโมงค์ ถ้ำ บ่อ หลุม ห้องใต้ดิน ห้องนิรภัย ถังน้ำมัน ถังหมัก ถังไฮโดรเจน ถังแก๊สหรือสิ่งอื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน ซึ่งรวมถึง “บรรยากาศอันตราย” หมายความว่า สภาพอากาศที่อาจทำให้ลูกจ้างได้รับอันตรายจากสภาวะอย่างหนึ่งอย่างใด ดังต่อไปนี้

- (1) มีออกซิเจนต่ำกว่าร้อยละ 19.5 หรือมากกว่าร้อยละ 23.5 โดยปริมาตร
- (2) มีแก๊ส ไอน้ำ ละอองที่ติดไฟหรือระเบิดได้ เกินร้อยละ 10 ของค่าความเข้มข้นขั้นต่ำของสารเคมีแต่ละชนิดในอากาศที่อาจติดไฟหรือระเบิดได้ (Lower Flammable Limit หรือ Lower Explosive Limit)
- (3) มีฝุ่นที่ติดไฟหรือระเบิดได้ ซึ่งมีค่าความเข้มข้นเท่ากับหรือมากกว่าค่าความเข้มข้นขั้นต่ำของสารเคมีแต่ละชนิดในอากาศที่อาจติดไฟหรือระเบิดได้ (Lower Flammable Limit หรือ Lower Explosive Limit)
- (4) มีค่าความเข้มข้นของสารเคมีแต่ละชนิดเกินมาตรฐานที่กำหนดตามกฎหมายว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย
- (5) สภาวะอื่นใดที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือชีวิตตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

สถานการณ์ประสพอันตรายและเสียชีวิตจากที่อับอากาศ

การประสพอันตรายในสถานที่อับอากาศของประเทศไทย ปี 2546 – 2557^[3] พบว่า เกิดเหตุการณ์บาดเจ็บและเสียชีวิต จำนวน 14 ครั้ง โดยมีผู้เสียชีวิต 45 ราย ซึ่งเกิดเหตุการณ์ขึ้นในโรงงานอุตสาหกรรม 10 ครั้ง และเกิดเหตุการณ์นอกโรงงาน 4 ครั้ง และในจำนวนนี้เกิดขึ้นกับเกษตรกรซึ่งทำให้เสียชีวิต จำนวน 3 ราย โดยมากกว่า 50% ของผู้เสียชีวิต จะเป็นผู้ที่เข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ โดยขาดความรู้ ไม่มีมาตรการป้องกัน ทำให้ลักษณะการเสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นรายกลุ่ม (case series) และสถานที่อับอากาศที่พบการประสพอันตรายบ่อย ได้แก่ บ่อน้ำ บ่อบำบัดน้ำเสีย ห้องเก็บปลาใต้ท้องเรือ โรงงานผลิตไฟฟ้าจากก๊าซชีวภาพหรือชีวมวล^[4]



สาเหตุการบาดเจ็บและเสียชีวิตในที่อับอากาศ

สาเหตุหลักของการเสียชีวิตในสถานที่อับอากาศ มีอยู่ 4 สาเหตุ^[4] ได้แก่

- (1) การขาดออกซิเจน พบมากถึง 60% ของการเสียชีวิต ถือเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในที่อับอากาศ โดยการขาดออกซิเจนส่วนใหญ่เกิดจากการที่ก๊าซออกซิเจนถูกแทนที่ด้วยก๊าซอื่น เช่น ก๊าซมีเทน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นต้น

(2) เกิดจากการได้รับสารเคมีหรือก๊าซที่มีพิษ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ (CO) ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์หรือก๊าซไข่เน่า (H₂S) ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂) ก๊าซมีเทน (CH₄)

(3) ปฏิกริยาการเผาไหม้ และการระเบิด โดยมีแก๊ส ไอน้ำ ละอองที่ติดไฟหรือระเบิดได้

(4) อันตรายทางกายภาพอื่น ๆ เช่น การจมในของเหลวหรือกองวัตถุติดไฟในโซลโฟไฟฟาสีต อันตรายจากเครื่องมือ และการพังทลายของโครงสร้าง เป็นต้น

คำแนะนำเพื่อการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยใน “ที่อับอากาศ”

เพื่อให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยในสถานที่อับอากาศ จึงมีคำแนะนำเบื้องต้นให้กับสถานประกอบการ หน่วยงานสาธารณสุข และประชาชน ที่ควรตระหนักและปฏิบัติตาม ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับสถานประกอบการ

สถานประกอบการต้องปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด คือ กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ พ.ศ. 2547 และกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำรวจสถานที่อับอากาศทั้งหมดภายในโรงงาน จัดทำแผนผังบริเวณสถานที่อับอากาศ และติดประกาศแผนผังสถานที่อับอากาศเพื่อให้พนักงานทราบ พร้อมจัดทำป้ายเตือน และมีการตรวจความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบดูแล และผู้ที่มีหน้าที่เข้าไปต้องได้รับการฝึกอบรมมาตรการความปลอดภัยในที่อับอากาศ การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นกรณีฉุกเฉิน

2. มาตรการในหน่วยงานสาธารณสุข

ทุกหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ต้องสำรวจสถานที่อับอากาศของหน่วยงาน และให้ความรู้บุคลากร ตลอดจนการอบรมเจ้าหน้าที่ EMS และทีมกู้ภัย ที่ออกช่วยเหลือผู้ประสพอันตราย ให้ตระหนักถึงความเสี่ยงและให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

3. คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

หากจำเป็นต้องปฏิบัติงาน หรือเข้าไปในพื้นที่อับอากาศ ต้องมีการประเมินสภาพความปลอดภัยและต้องมีบุคคลคอยช่วยเหลือที่เพียงพออยู่ด้านนอกหรือด้านนอกการประเมินเบื้องต้น โดยสังเกตลักษณะของน้ำว่ามีกลิ่นเหม็นของซากสัตว์ หรือขยะมากน้อยแค่ไหน ดูได้จากสี และกลิ่น หากมีสีดำเข้มและมีกลิ่นเหม็นรุนแรงให้สันนิษฐานว่ามีแก๊สไข่เน่าอยู่ห้ามลงไปเด็ดขาด ห้ามทำให้เกิดประกายไฟ เช่น ห้ามสูบบุหรี่ การป้องกันอันตรายจากก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ทำได้โดยการเพิ่มการระบายอากาศให้เพียงพออย่างต่อเนื่อง เช่น การเปิดปากท่อทิ้งไว้ เปิดประตู หน้าต่าง และการเติมอากาศ หรือใช้พัดลมเป่าอากาศ เพื่อเพิ่มออกซิเจนในพื้นที่นั้นๆ

เอกสารอ้างอิง

1. ข่าวสดออนไลน์. ตกบ่อบำบัดน้ำเสีย ดาย 5ศพ นิสิตสาวพาฯ ด้วย คณะสัตวแพทยฯ 5 ผักจามซีฟี่ สุดทึ่ง พิษจนหมดสติ-ร่างร่วง บ.ดังแถลงเสียใจเร่งเยียวยา [อินเทอร์เน็ต]. 24 มิถุนายน 2560 [สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2560]. แหล่งสืบค้น: https://www.khaosod.com/special-stories/news_415208
2. พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541. กฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ พ.ศ. 2547. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 121, ตอนที่ 35 ก. (ลงวันที่ 10 มิถุนายน 2547).
3. คณะกิตติกรรมสด. สถานการณ์การเสียชีวิตและมาตรการป้องกันอันตรายจากการทำงานในสถานที่อับอากาศ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2560]. สำนักเทคโนโลยีความปลอดภัย กรมโรงงานอุตสาหกรรม. แหล่งสืบค้น: <http://php.diw.go.th/safety/wp-content/uploads/2014/05/Confined.pdf>
4. กรมแรงงาน สมณะ, นัฐพงศ์ และหมื่น. ที่อับอากาศ อันตราย กว่าที่คุณคิด [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2560]. สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค. แหล่งสืบค้น: http://envocc.dcc.moph.go.th/uploads/news_pr/confined%20space.pdf



สำนักโรคฯ ร่วมกับภาควิชาการพยาบาล ม.มหิดล จัดอบรมพยาบาลอาชีวอนามัยระยะสั้น 60 ชม. รุ่นที่ 5

เมื่อวันที่ 5 - 16 มิถุนายน 2560 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดอบรมพยาบาลอาชีวอนามัยระยะสั้น (60 ชั่วโมง) ปีงบประมาณ 2560 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร โดยได้รับเกียรติจาก ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานพิธีเปิดงาน โดยการจัดอบรมครั้งนี้ มีพยาบาลจากโรงพยาบาลในหน่วยงานภาครัฐต่างให้ความสนใจสมัครเข้ารับการอบรมจำนวนมาก

การอบรมครั้งนี้ จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านสาธารณสุขครบทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การป้องกัน ส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูอันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ประกอบการอาชีพทั้งในและนอกระบบ โดยคาดหวังว่าเมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมจะมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการปฏิบัติงานด้านพยาบาลอาชีวอนามัยด้วยความมั่นใจและมีประสิทธิภาพต่อไป

คณะผู้บริหารจากกรมควบคุมโรคศึกษาดูงาน ณ มณฑลกว่างตง สาธารณรัฐประชาชนจีน



ประชาชนจีน

ระหว่างวันที่ 12 - 15 กรกฎาคม 2560 ที่ผ่านมา คณะผู้บริหารกรมควบคุมโรค พร้อมข้าราชการ ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ โรงพยาบาลด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม มณฑลกว่างตง สาธารณรัฐประชาชนจีน รวมทั้งเข้าพบ Director of Shenzhen Health and family Planning เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับนโยบายการดูแลสุขภาพประชาชนในเขตเศรษฐกิจพิเศษและเข้าศึกษาดูงานที่โรงพยาบาลด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในเขตเศรษฐกิจพิเศษ Shenzhen

ร่วมประชุมเพื่อจัดทำแผนความร่วมมือด้านอาชีวอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับการป้องกันควบคุมโรค

ระหว่างวันที่ 8-10 สิงหาคม 2560 ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมด้วยคณะผู้บริหารจากกรมควบคุมโรค ร่วมประชุมเพื่อจัดทำแผนความร่วมมือด้านอาชีวอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับการป้องกันควบคุมโรค ณ University Of Occupational And Environmental Health (UOEH) เมืองคิตะคิวชู ประเทศญี่ปุ่น



สำนักโรคฯ การประกอบอาชีพฯ กรมควบคุมโรค จับมือกรมแพทยทหารเรือ ลงนามความร่วมมือด้านเวชศาสตร์ทางทะเล

เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2560 ที่ผ่านมา นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค ร่วมพิธีเปิดการประชุมวิชาการเวชศาสตร์ทางทะเล ประจำปี 2560 “เครือข่ายสุขภาพทางทะเล (Maritime Health Network)” และให้เกียรติกล่าวปาฐกถาพิเศษ หัวข้อ “ความร่วมมือในการดำเนินงานด้านเวชศาสตร์ทางทะเล” ณ ห้องประชุม 250 ที่นั่ง อาคารพิเคราะห์และบำบัดโรค รพ.สมเด็จพระปกเกล้าฯ พร.

กิจกรรมภายในงานมีการลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือในการดำเนินงานด้านเวชศาสตร์ทางทะเล (Maritime Medicine) ระหว่างกรมควบคุมโรค โดยสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับกองทัพเรือ กรมแพทยทหารเรือ เพื่อร่วมกันศึกษา ค้นคว้า วิจัย ผลิตรายการทางวิชาการ พัฒนาข้อมูล และพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านเวชศาสตร์ทางทะเล อันจะนำไปสู่การดำเนินงานด้านการเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

pptv ยกทัพนักข่าวเข้าสัมภาษณ์ ผอ.สำนักโรคฯ กรณี Necrotizing Fasciitis

เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2560 ที่ผ่านมา ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ให้สัมภาษณ์ผู้สื่อข่าว pptv จากกรณีที่มีข่าวเรื่อง โรคเนื้อเน่า (Necrotizing Fasciitis) ที่เกิดจากพิษของ paraquat เผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่ที่พบมักเกิดจากรับประทานเข้าไป และสัมผัสทางผิวหนังที่บอบบางหรือมีแผลอยู่แล้ว เมื่อสารเคมีนี้เข้าสู่ร่างกายจะทำให้ ระบบไต ตับ และปอด ฝุดปกติ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ การสัมผัส paraquat ทางผิวหนังปกติ ไม่มีผล ส่วนใหญ่จะไม่ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ยังไม่มีรายงานว่าก่อการสะสม

นอกจากนี้ สารเคมีชนิดนี้ หากรับประทานหรือสัมผัสในบริเวณที่ดูดซึมเร็ว/ผิวหนังบอบบาง หรือบริเวณที่มีแผล เพียงปริมาณน้อยก็สามารถทำให้เสียชีวิตได้ เพราะฉะนั้นการป้องกันที่ดีที่สุด คือการหยุดใช้หรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีชนิดนี้ หากจำเป็นต้องใช้ ผู้ใช้ต้องตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ และควรสวมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรงต่อร่างกาย

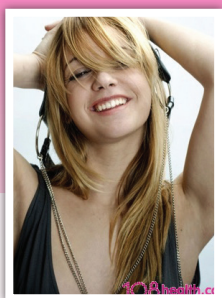


ร่วมเป็นคณะผู้แทนไทยในการเข้าร่วมประชุมรัฐภาคีอนุสัญญามินามาตะว่าด้วยปรอทสมัยที่ 1 (COP1)

ดร. นลินี ศรีพวง รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ได้รับมอบหมายจากกรมควบคุมโรคให้เข้าร่วมในคณะผู้แทนไทยในการเข้าร่วมประชุมรัฐภาคีอนุสัญญามินามาตะว่าด้วยปรอท สมัยที่ 1 (COP1) ระหว่างวันที่ 24 - 29 กันยายน 2560 ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ (Centre International de Conférences Genève) นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส เพื่อมีมติร่วมจากประเทศภาคีในการบริหารจัดการการดำเนินงานอนุสัญญาและมาตรการที่กำหนดในอนุสัญญา

การประชุม COP1 เป็นการประชุมภายใต้หัวข้อ (Theme) ว่า “Make Mercury History” ที่มุ่งเน้นการ Phase - out การใช้ปรอทและสารประกอบปรอทในกระบวนการผลิตยาและเวชภัณฑ์ เครื่องสำอาง และอุปกรณ์/เครื่องมือทางการแพทย์ และ Phase - down การใช้ปรอทและสารประกอบปรอทในวัสดุอุดฟัน (Amalgam) ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยจะมีการร่วมจัดทำแผนการดำเนินงานทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ ในระดับประเทศ ระดับกระทรวง ระดับกรมและระดับหน่วยงาน สำหรับดำเนินงานแบบบูรณาการเพื่อได้ผลลัพธ์ตามข้อตกลงตามอนุสัญญามินามาตะว่าด้วยปรอท

อยู่แบบ 5 อ. ช่วยชะลอวัยได้



วัยทำงานมักต้องเจอปัญหาความเครียด อาการไม่สดชื่น หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยตามร่างกาย นอนไม่ค่อยหลับ อ้วนง่าย เหล่านี้เป็นปัญหาที่พบเห็นได้บ่อยๆ ของชาวออฟฟิศและคนเมืองเลยทีเดียว

เมื่อไปพบแพทย์ก็ไม่ได้ระบุว่า เป็นโรคอะไร แต่สำหรับทางการแพทย์ เวชศาสตร์ชะลอวัยหรือ Anti - Aging Medicine

เรียกอาการเหล่านี้ว่าร่างกายเริ่มเกิดความเสื่อม เมื่อร่างกายเริ่มเสื่อม อวัยวะต่างๆ ก็จะทำหน้าที่ไม่เต็มที่ อาการหรือโรคที่เกิดจากความเสื่อมก็จะตามมา เช่น โรคเมะเร็งต่างๆ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคต่อกระดูก โรคระบบประสาทเสื่อม โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

แล้วเราจะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้หรือไม่ และมีวิธีไหนบ้าง พญ.กฤดากร เกษรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center โลฟเซ็นเตอร์ คิวเฮาส์ ลุมพินี กล่าวว่า ภาวะเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้เมื่อเราอายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยจะเริ่มเกิดความเสื่อมของร่างกายเมื่ออายุ 30 ปี แต่ในปัจจุบันสภาพแวดล้อม อาหาร อากาศ และมลภาวะที่เป็นพิษทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อมเร็วขึ้น

การแพทย์เฉพาะทางด้านชะลอวัย จึงเข้ามาช่วยรักษาหรือแก้ไข โดยจะมุ่งเน้นที่การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ รวมถึงการรักษาสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรค ทั้งการใช้สารอาหาร แร่ธาตุ ฮอร์โมนต่างๆ มาช่วยทำให้ร่างกายชะลอความเสื่อมให้ช้าลง สำหรับผู้ที่อยากชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพื่อช่วยชะลอวัยให้ดูเด็กลง สามารถทำได้ง่ายๆ คือ ให้อยู่แบบ 5 อ.

อากาศ : อยู่ในที่ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงมลภาวะเป็นพิษต่างๆ ทั้งรังสี UVA และ UVB ในแสงแดด ควันบุทรี ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ที่ช่วยเร่งความเสื่อมของร่างกาย หาเวลาไปพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์นอกเมืองแล้ว คุณจะรู้สึกสดชื่น สมอองปลอดโปร่งขึ้น

อาหาร : ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เปลี่ยนกลุ่มอาหารให้หลากหลาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแป้ง และไขมันสูง อาหารที่มีสารปนเปื้อน ถ้าเป็นไปได้ควรทำอาหารทานเองบ้าง

ออกกำลังกาย : การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีและแลดูอ่อนกว่าวัยอีกด้วย แต่คนเรามากจะบอกว่าไม่มีเวลา ควรจัดสรรเวลาให้ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 150 นาที และการออกกำลังกายที่ดีควรมีการผสมผสานให้หลากหลาย เช่น แอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ จ๊อกกิ้ง ช่วยกระตุ้นเลือดลม ทำให้หัวใจแข็งแรง โยคะ ช่วยให้ข้อต่อมีการยืดหยุ่นที่ดี การยกเวท จะช่วยเรื่องมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ป้องกันกระดูกบาง เป็นต้น

อารมณ์ : หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส เป็นคำที่ใช้ได้กับทุกๆ สมัย คนเราสมัยนี้มักมีความเครียด การคิดบวก ปรับวิธีคิดหาหมอบวก นิ่งสมาธิ จะช่วยคลีนในสมองได้หลับสนิท ลองหาเวลานั่งสมาธิวันละ 5 นาที

แอนไท-เอจจิ้ง : การแพทย์แนวรุกมุ่งเน้นการฟื้นฟูรักษาสภาพเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพราะแม้ว่าเราจะทำครบ 4 อ. ข้างต้น แต่เมื่อร่างกายเสื่อมถึงจุดหนึ่ง มีอาการ "แก่" เกิดขึ้นแล้ว เราจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์และทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้การรักษาและชะลอไม่ให้สุขภาพเสื่อมถอย แต่ฟื้นฟูให้แข็งแรงขึ้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

วิธีง่ายๆ ที่คุณก็สามารถดูแลสุขภาพตนเองให้ดูอ่อนวัยห่างไกลโรคได้เริ่มปฏิบัติวันนี้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก : www.bangkokbiznews.com

ที่มา: http://www.108health.com/108health/topic_detail.php?mtopic_id=3369&sub_id=95&ref_main_id=2



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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

ที่ปรึกษา

ดร.แพทย์หญิงฉันทนา ผดุงกศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กองบรรณาธิการ

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย

สถานที่ติดต่อ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 4514 โทรสาร 0 2590 4388 อีเมล media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ <http://envocc.ddc.moph.go.th/>