



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จุลสาร

ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 เมษายน - มิถุนายน 2564

ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคร้าย ๆ ภัยทำงาน



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ



สารจาก
ผู้บริหาร

3



การปฏิบัติตัว
เมื่อหายป่วย
จากโควิด

4

ENV.OCC



เตรียมตัวอย่างไร
ก่อนไปฉีด
วัคซีนโควิด 19

7



#

โควิดทำพิษ
เกี่ยวทิพย์กัน...ดีกว่า

9

รื้อถอนอาคาร
เสี่ยงสูงต่อโรคปอด
ฝุ่นหิน และมะเร็งปอด
จริงหรือไม่

11

ยกของหนัก
นั่งพิงท่า พา
'หมอนรองกระดูก
เสื่อมก่อนวัย'

13

กิจกรรม
วันแรงงาน

15

กิจกรรม
วันสิ่งแวดล้อม

17



ประกาศรายชื่อ
ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม
10 รางวัล

19

สารจาก ผู้บริหาร



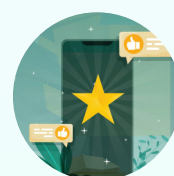
แพทย์หญิงพรชา รักษาคม

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



“ ขอสวัสดิทักทายท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน พบกันเป็นครั้งแรกนะคะ เนื่องจากรับตำแหน่งแทนท่านผู้อำนวยการท่านเดิม ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ เมื่อมีนาคม 2564 ที่ผ่านมา ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับ 10 ผู้โชคดีที่ได้ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถามของจุลสารฯ ฉบับที่ผ่านมา และยินดีกับผู้ได้รับรางวัลจากการร่วมกิจกรรมของวันแรงงานแห่งชาติและวันสิ่งแวดล้อมโลก ทุก ๆ ท่าน ผักติดตามและร่วมกิจกรรมดี ๆ ของกองฯ กันอีกนะคะ ”

สำหรับการดำเนินงานกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์วันแรงงานแห่งชาติ ภายใต้ธีม “สุขภาพดี วิถีใหม่ ภัยทำงาน” ซึ่งจัดไปเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2564 และการทำงานกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์วันสิ่งแวดล้อมโลก ภายใต้ธีม We Change World Change “เราเปลี่ยน โลกเปลี่ยน” (ปลูกพลัง ปรับพฤติกรรม สร้างการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม) เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2564 ทั้งสองกิจกรรมฯ จัดในรูปแบบออนไลน์และไลฟ์สดทางเพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เพจกรมควบคุมโรค และเพจกระทรวงสาธารณสุข ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปรับชมย้อนหลังได้ในเพจดังกล่าวรวมทั้งเปิดตัว ECOLIFE Application เพื่อให้เกิดพลังร่วมกันลด ละ เลิกการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ทุกท่านสามารถรับชมวิดีโอเปิดตัวและวิธีการดาวน์โหลดแอปฯ ดัง QR Code ด้านล่างค่ะ



เช่นเคย สำหรับจุลสารฉบับนี้ มีเนื้อหาที่เข้มข้น และยังคงเนื้อหาสาระความรู้ที่อัดแน่น ไม่ว่าจะเป็น เรื่องการปฏิบัติตัวทันสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมไปถึงเรื่องการเตรียมตัวอย่างไร ก่อนไปฉีดวัคซีนโควิด 19, โควิดทำพิษ เทียบเทียบกัน...ดีกว่า, การรื้อถอนอาคาร เสี่ยงสูงต่อโรคปอดฝุ่นหินและมะเร็งปอดจริงหรือไม่ และการยกหนัก นั่งผิดท่าพาหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับสาระความรู้จากเนื้อหาจุลสารฉบับนี้ และสามารถนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้ไม่มากนักน้อย หากผู้อ่านท่านใด สนใจร่วมส่งบทความเกร็ดความรู้ด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม เพื่อลงจุลสารกองฯ ในฉบับต่อไป สามารถส่งบทความเข้ามาได้ที่ E-Mail : media.envocc@gmail.com

สุดท้ายนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบจุลสารกองฯ มีความสมบูรณ์ครบถ้วนและเนื้อหาตรงตามความต้องการของผู้อ่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ ”



รับชมวิดีโอเปิดตัว
ECOLIFE Application



แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อ
จุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม ENV.OCC

การปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อหายป่วยจากโควิด



โควิด 19 ไม่ใช่โรคติดต่อประเภทสังคมรังเกียจ เราทุกคน
ยังอยู่ร่วมกันได้ แต่ต้องไม่ใกล้ชิดกัน จากกรณีที่มีชาวผู้ป่วย
จากโควิด 19 บางคน เมื่อหายดีจนคุณหมออนุญาตให้กลับบ้านได้แล้ว
ปรากฏว่าคน ในบ้านไม่ยอมให้กลับเข้ามาอยู่บ้านเพราะกลัวผู้ป่วย
เอาเชื้อมาแพร่ คนในบ้านจนถูกตั้งข้อรังเกียจ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วโควิด 19 เป็นโรคที่ทุกคนสามารถป้องกันได้
แค่รักษาความสะอาดให้ตัวเองบ่อย ๆ และไม่อยู่ใกล้กัน วันนี้เรามาคูแนวทางกันว่า ถ้าในบ้านของคุณมีสมาชิก
ที่หายป่วยและได้กลับมาอยู่บ้านแล้ว เราควรช่วยเหลือ ปฏิบัติต่อเขาได้อย่างไรบ้าง

เมื่อกลับบ้านแล้ว จะได้ใช้ชีวิตตามปกติเลยหรือไม่



ถ้ามีคนในบ้านรู้สึกไม่มั่นใจหรือเป็นห่วงว่า เมื่อผู้หายป่วย
กลับมาอยู่บ้านแล้วจะมีโอกาสติดเชื้อหรือแพร่เชื้ออีกหรือเปล่า
เพราะเชื้อโควิด 19 ในร่างกายของผู้หายป่วยอาจยังไม่หายสนิท
และมีโอกาสกลับมาฟื้นตัวได้อีก เบื้องต้นแนะนำให้ทำ Social
Distancing กับผู้หายป่วยต่อไปอีกอย่างน้อย 14 วัน – 1 เดือน
คือผู้หายป่วย กลับมาบ้านแล้วก็ต้องกักตัวเอง ไม่ใช่
ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น รับประทานอาหารแยกเพียงลำพัง
และหลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยงติดเชื้อทุกประเภท

แนะนำ

2 M

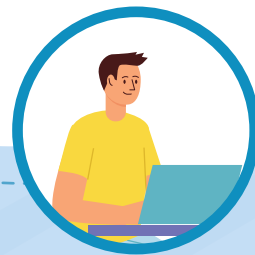
14 วัน - 1 เดือน

Social Distancing

มีกิจกรรมอะไรที่ผู้ห่วยป่วยทำได้เหมือนคนทั่วไปแล้วบ้าง ?



ถ้าผู้ห่วยป่วยไม่มีไข้หรืออาการติดเชื้ออื่น ๆ แล้ว ก็สามารถทำทุกอย่างภายในบ้านได้ตามปกติเลย เช่น ทำอาหาร, ทำความสะอาดพื้นที่กักตัว, Work from home, ดูหนัง ออกกำลังกาย และติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างได้เหมือนเดิม เพิ่มเติมคือต้องอยู่ภายใต้การเว้นระยะห่างทางสังคมนั่นเอง ทุกคนต้องเข้าใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกันว่า “เรายังไม่ได้หนีไปไหนนะ เรายังอยู่ข้างคุณ แค่เราต้องห่างกันเพื่อไม่ให้โรคมันติดต่อกันเท่านั้นเอง”



วิธีดูแลตัวเองของผู้ป่วย

เพื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว และคนในชุมชน

- 1 รักษาระยะห่างจากคนในบ้าน 1-2 เมตร รวมถึงตอนรับประทานอาหาร
- 2 แยกห้องนอน
- 3 ไม่ใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่างๆ ร่วมกัน
- 4 แยกซักเสื้อผ้า ด้วยผงซักฟอกปกติ
- 5 ทำความสะอาดบริเวณที่ใช้ร่วมกันบ่อยๆ
- 6 ผู้ป่วยควรพยายามไม่นำตัวเองไปเสี่ยงรับเชื้อไวรัสใหม่ๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่ เข้าสู่ร่างกายอีก
- 7 แยกทิ้งขยะที่มีน้ำมูก หรือน้ำลายอยู่ เช่น หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว โดยใส่ถุงแยกสองชั้น
- 8 ผู้ป่วยที่เพิ่งหาย ควรใส่หน้ากากอนามัย รวมถึงคนในครอบครัวที่จำเป็นต้องใกล้ชิดกับผู้ป่วยด้วย
- 9 ลดการสัมผัสบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ รวมถึงการใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก
- 10 ล้างมือบ่อยๆ



ผู้ป่วยโควิด 19 ที่หายดีแล้ว

แพร่เชื้อให้คนอื่นต่อได้หรือไม่?



ปกติแพทย์จะให้ผู้ป่วยที่รักษาจากอาการติดเชื้อโควิด 19 หายดีแล้วออกจากโรงพยาบาลได้ก็ต่อเมื่อครบระยะ 14 วันหลังจากที่เริ่มมีอาการ เพราะฉะนั้นโอกาสที่จะกลับไปแพร่เชื้อให้กับคนในบ้าน ครอบครัว หรือชุมชนจะน้อยมาก เพราะการแพร่เชื้อของโรคนี้อาจจะสูงสุดในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังจากที่เริ่มมีอาการแล้ว และเชื้อต้องมีการติดต่อ ส่งผ่านอย่างใกล้ชิด หากผู้ป่วยอยู่ในบ้าน คนในชุมชนแทบจะไม่มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อใดๆ จากผู้ป่วยเช่นกัน

ผู้ป่วยโควิด 19 ต้องตรวจหาเชื้อซ้ำหลังหายดีหรือไม่?

ผู้ป่วยโควิด 19 ที่หายดีแล้ว หากมีอาการดีขึ้น ไม่มีอะไรผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องตรวจหาเชื้อซ้ำอีก เนื่องจากวิธีตรวจหาเชื้อ สามารถตรวจจับเชื้อที่มีปริมาณน้อยได้ ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ตรวจเชื้อซ้ำ



วิธีเช็คว่าผู้ป่วยโควิด 19

ที่หายดีแล้วจะไม่กลับมาแพร่เชื้อได้อีก

- 1 ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ไม่มีไข้ ไอ จาม และน้ำมูก
- 2 ผู้ป่วยผ่านระยะเวลาเกิน 14 วัน หลังจากเริ่มมีอาการไปแล้ว มีโอกาสแพร่เชื้อต่อได้น้อยมาก ถือว่าผู้ป่วยหายจากโควิด 19 โดยที่ไม่ไปแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

ผู้ป่วยโควิด 19 มีโอกาสติดเชื้อซ้ำได้หรือไม่?

หากผู้ป่วยไม่มีอาการโควิด 19 หลัง 14 วันเป็นต้นไป โอกาสที่จะติดเชื้อซ้ำอีกครั้งถือว่าน้อยมาก หรือแทบไม่มีเลย เนื่องจากร่างกายของผู้ป่วยจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมา ทำให้มีภูมิต่อการติดเชื้อโควิด 19 แล้ว อย่างไรก็ตาม ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุขจะยังแนะนำให้ผู้ป่วยพักฟื้นที่บ้านจนครบ 1 เดือน ให้พักผ่อนดูแลตัวเองอยู่ที่บ้าน โดยที่ยังใช้มาตรการ และแนวทางเดิม

ที่มาข้อมูล : อ.ดร.พญ.สุพร อนุกุลเรืองกิตติ แพทย์สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ฝ่ายกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
จากรายการ ติดจอ พ.จุฬา

เตรียมตัวอย่างไร ก่อนไปฉีดวัคซีนโควิด 19

ข้อปฏิบัติ 1/3

ก่อนฉีดวัคซีนโควิด 19



ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



งดการออกกำลังกายหนักๆ
อย่างน้อย 2 วัน



หากเจ็บป่วย มีไข้ ให้เลื่อน
การฉีดวัคซีนออกไปก่อน



เลี่ยงดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

ข้อมูลสำคัญที่ควรแจ้งหรือปรึกษาแพทย์

1. มีโรคประจำตัวหรือมียาที่ต้องรับประทาน
2. มีประวัติแพ้ยาหรือวัคซีน
3. อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์

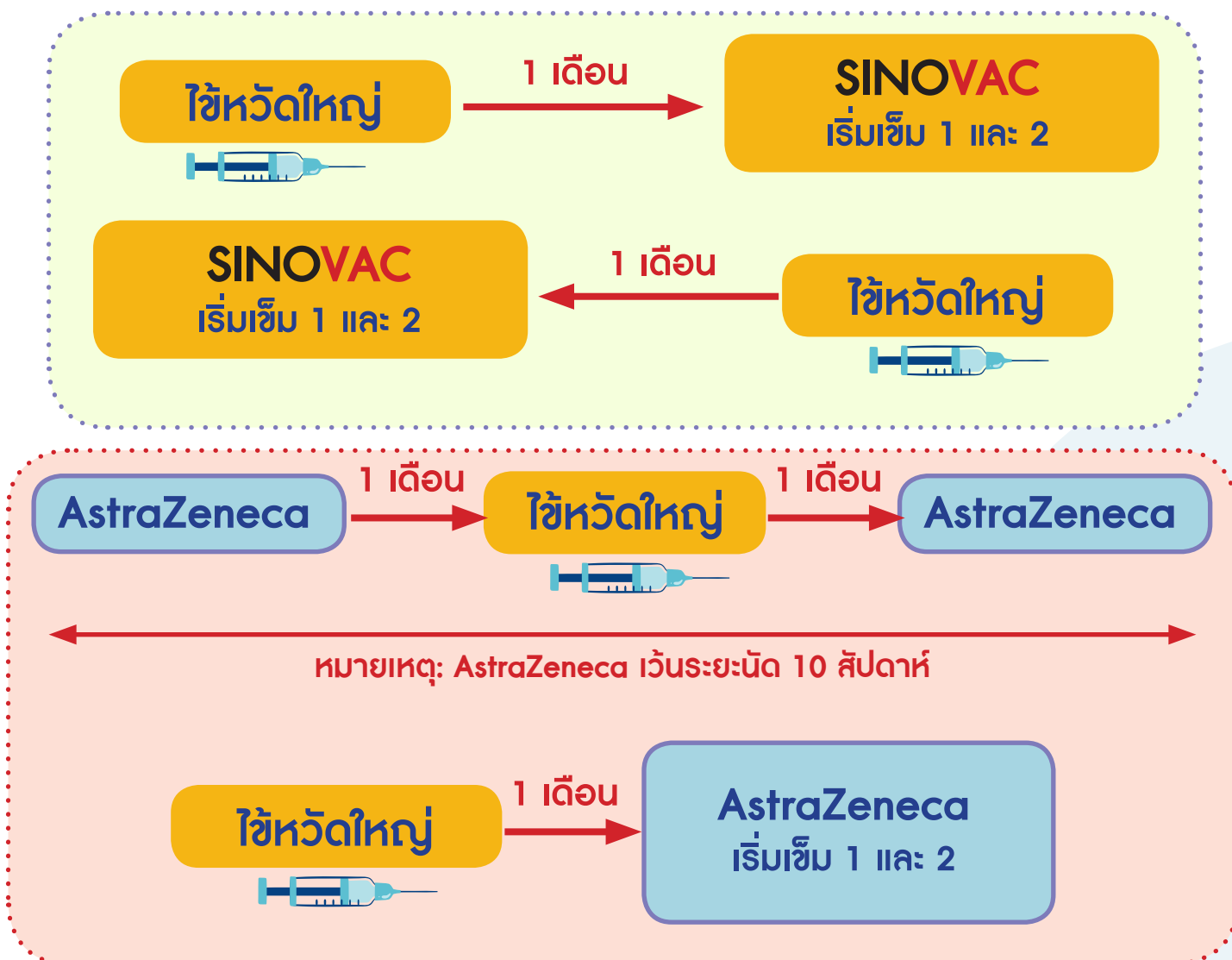
สิ่งสำคัญเพิ่มเติม

- วันที่ฉีดควรกินน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี
- ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด และหลังฉีดสองวันอย่าใช้แขนนั้น อย่ายกของหนัก
- หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอดูอาการในบริเวณที่ฉีด 30 นาที



แนวทางการให้คำแนะนำ การฉีด COVID-19 Vaccine กับประชาชน

- ถ้าฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่แล้ว
ให้เว้น 1 เดือน จึงฉีด Sinovac
(เริ่มเข็ม 1 และเข็ม 2)
- ถ้าฉีดวัคซีน Sinovac (ครบ 2 เข็มแล้ว)
ให้เว้น 1 เดือน จึงฉีดไขหวัดใหญ่
- ถ้าฉีดวัคซีน AstraZeneca
แล้วให้เว้น 1 เดือน จึงฉีดไขหวัดใหญ่ และเว้น 1 เดือน จึงฉีด AstraZeneca
- ถ้าฉีดไขหวัดใหญ่แล้ว ให้เว้น 1 เดือน จึงฉีด AstraZeneca (เริ่มเข็ม 1 และเข็ม 2)



สำหรับผู้ติดเชื้อโควิด 19 แล้ว ต้องการจะฉีดวัคซีนให้เว้นระยะ 3 เดือน

โควิดทำพีช

#เที่ยวทิพย์กัน...ดีกว่า



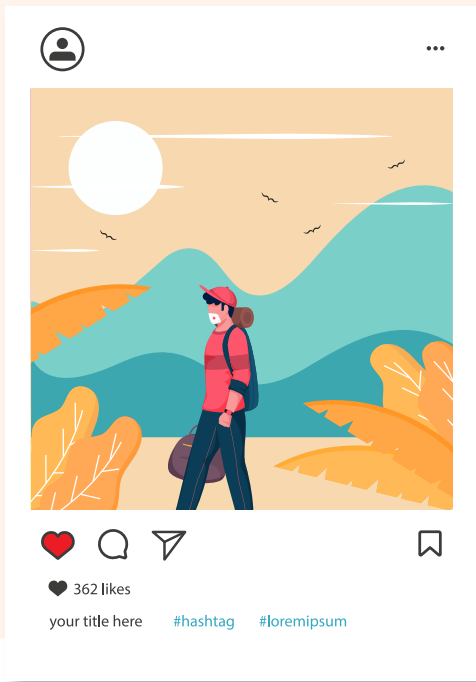
#เที่ยวทิพย์

ในช่วงที่เราต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ทุกคนต่างช่วยกันลดการเดินทาง และอยู่บ้าน เพื่อหยุดการแพร่กระจายเชื้อ ส่งผลให้การท่องเที่ยวต้องหยุดชะงักลง แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อความอึดอัน ที่อยากจะทำต้องปะทุอยู่ในจิตใจ ทำให้ชาวโซเชียลหาวิธีปลดปล่อยโดยลุกขึ้นมาเอ็นจอยไปกับกระแส “เที่ยวทิพย์” แบบ New normal ในขณะที่กระแสโซเชียลมีเดียกลับมีคำยอดฮิตอย่าง “เที่ยวทิพย์” เกิดขึ้น ซึ่งถือเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังได้รับความสนใจอยู่ในขณะนี้



#เที่ยวทิพย์ ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สามารถคลายเครียด ได้ในระหว่างที่ยังไม่สามารถเดินทางไปท่องเที่ยว ได้จริง หลายคน ต่างนำภาพถ่ายสถานที่ท่องเที่ยวที่เคยไปมาแล้วหรือ วางแผนว่าจะไป มาโชว์ มาแชร์กัน **ทิพย์** เป็นคำที่มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่า เป็นของเทวดา ในภาษาไทยใช้คำว่าทิพย์ หมายถึง ที่มีลักษณะพิเศษต่างกับลักษณะปกติ เที่ยวทิพย์ คือ ไม่ต้องท่องเที่ยวจริง ก็จะมีรู้สึกเหมือนได้ท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ตามที่ต้องการ เช่น เราอาจจะโพสต์รูปท่องเที่ยวในสวนดอกไม้ ที่เชียงใหม่ แต่ความจริงแล้วเรา Work From Home อยู่ที่บ้าน เป็นต้น คอลัมน์นี้ เรามีข้อแนะนำดีๆ ในการเที่ยวทิพย์มาแชร์กัน ดังนี้

- 1 หยุดอยู่บ้านหรือออกไปข้างนอกเท่าที่จำเป็น หากต้องออกไปข้างนอกจะต้องสวมหน้ากากอนามัย ทุกครั้ง ป้องกันโควิด 19
- 2 ตั้งกลุ่มสื่อสารออนไลน์ ผ่านไลน์ Facebook Zoom กับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ครอบครัว หมู่บ้าน เพื่อสื่อสาร
- 3 อยู่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน และชุมชนให้สะอาด บ่อยๆ
- 4 รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ควรสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งทำลายสุขภาพ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เชื้อโรคเข้าโจมตีได้ง่าย ควรทำร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันอยู่เสมอ



- 5 หากอยากเที่ยวในช่วงนี้ ให้ค้นภาพเก่า หรือย้อนดูคลิปที่มี Blogger ถ่ายเก็บไว้ อยากไปที่ไหนก็ค้นหาข้อมูลใน Youtube Instagram Facebook รำลึกถึงความหลัง เอาภาพเก่ามาเล่าในมุมมองใหม่ๆ ให้ได้ฟังกัน
- 6 ใช้แอปพลิเคชันหรือโปรแกรม พาเราไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น Google Street View ที่ทำให้เราสามารถเดินทางไปที่ไหนก็ได้ทั่วโลก เห็นวิวทิวทัศน์แบบ 360 องศา หรือวิดีโอ Virtual walking tour บน Youtube ที่เสมือนเรากำลังเดินอยู่จริงในพื้นที่นั้นๆ หรือโปรแกรมตัดต่อภาพถ่าย เอารูปเราไปใส่ในแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ ก็ได้
- 7 ชวนติด Hastag #เที่ยวทิพย์ทั่วไทย #ปลอดภัย ปลอดภัย ห่างไกลโควิด

“ชีวิตวิถีใหม่ แบบ New normal เที่ยวทิพย์ทั่วไทย” ถือได้ว่าเป็นอีกกิจกรรมที่สามารถคลายเครียด ถึงแม้จะเที่ยวทิพย์ แต่สิ่งที่ทุกคนต้องปฏิบัติในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 คือ สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ เว้นระยะห่างทางสังคม ไม่ปกปิดข้อมูล เพื่อช่วยให้สถานการณ์ในประเทศดีขึ้น และสามารถกลับมาท่องเที่ยวได้ปกติเช่นเดิมนะคะ



รื้อถอนอาคาร!!

เสี่ยงสูงต่อโรคปอดฝุ่นหิน

และมะเร็งปอด

จริงหรือไม่?

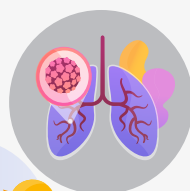


บทความจาก

นางสาวชไมพร ชารี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หลายคนอาจยังสงสัยว่าอาชีพคนงานก่อสร้าง หรือรื้อถอนอาคาร จะมีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคปอดฝุ่นหินและมะเร็งปอดจริงหรือไม่ เนื่องจากข้อมูลรายงานโรคปอดฝุ่นหินและมะเร็งปอดจากการทำงานที่ผ่านมาทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ส่วนใหญ่พบในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพคนงานเหมืองแร่ งานตัดหิน สกัดหิน โรงงานโม่หิน เครื่องปั้นดินเผา ทำแก้ว และเซรามิก ฯลฯ หลายคนจึงมีคำถามในใจว่าผู้ประกอบการอาชีพงานก่อสร้างน่าจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากการทำงานมากกว่าหรือไม่ ?



ถูกต้องแล้วค่ะ! ประเภทกิจการก่อสร้างอาคาร ที่พักอาศัย เป็นประเภทกิจการที่มีสถิติการประสบอันตรายจากการทำงานสูงสุดเมื่อเทียบกับกิจการประเภทอื่น ๆ และยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ถ้าหากพิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยในงานก่อสร้าง โดยปฏิเสธไม่ได้เลย นั่นคือ การสัมผัสสารเคมีอันตราย และปัญหาฝุ่นละออง ทั้งอนุภาคแขวนลอยที่ปนเปื้อนโลหะหนัก แร่ใยหิน (Asbestos) และแร่ซิลิกา หรือ ซิลิกอนไดออกไซด์ (SiO_2) ฯลฯ

“รื้อถอนอาคารหรือสิ่งปลูกสร้าง” เป็นกิจกรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดการฟุ้งกระจายของฝุ่นละอองจำนวนมากจากกระบวนการทำงาน โดยเฉพาะฝุ่นซิลิกาที่ปนเปื้อนอยู่ในส่วนประกอบของอิฐ หิน ปูน และทรายมากถึง 25 – 70% จึงทำให้ผู้ประกอบการดังกล่าว มีความเสี่ยงต่อสัมผัสฝุ่นซิลิกาเข้าไป ในร่างกายได้ โดยเฉพาะทางการหายใจ.....ถึงตรงนี้ ผู้อ่านทุกคนรู้แล้วว่า **“ผู้ประกอบการรื้อถอนอาคารเสี่ยงสัมผัสฝุ่นซิลิกาจริง แล้วเสี่ยงแค่ไหน? ต่อการเกิดโรคปอดฝุ่นหินและมะเร็งปอด”**

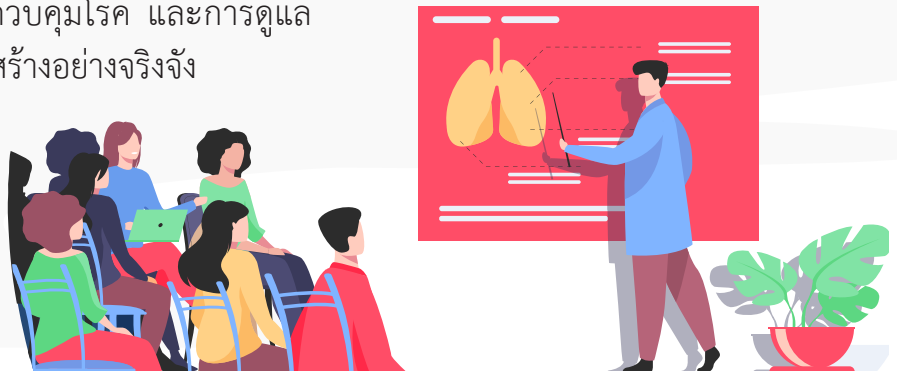


ผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาปริมาณการสัมผัสฝุ่นซิลิกาและประเมินความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคปอดฝุ่นหินและมะเร็งปอดในกลุ่มคนงานรื้อถอนอาคารของประเทศอิหร่าน จำนวน 60 คน โดยสุ่มจากไซต์งานรื้อถอนอาคาร 4 แห่ง ๆ ละ 15 คน ช่วงปี 2553 – 2554 โดยใช้แบบจำลอง พบว่า 80% ของคนงานรื้อถอนอาคารสัมผัสฝุ่นซิลิกาสูงกว่า ค่ามาตรฐาน (OSHA , NIOSH 0.05 mg/m^3 และ ACGIH 0.025 mg/m^3) และพบว่าคนงานรื้อถอน

อาคารที่สัมผัส ฝุ่นซิลิกา จำนวน 1,000 คน จะมีผู้ที่เสี่ยงเสียชีวิตด้วยโรคปอดฝุ่นหินสูงถึง 22.64 คน (Relative risk of silicosis related mortality = $22.64/1,000$) และเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด 32 คน ใน 1,000 คนที่สัมผัสฝุ่นซิลิกา (The excess lifetime risk of mortality from lung cancer = $32/1,000$) ถือว่าเป็นระดับความเสี่ยงที่น่าเป็นห่วงมาก

สำหรับประเทศไทยมีแรงงานก่อสร้างที่ขึ้นทะเบียน มากกว่า 1.5 แสนคน (ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ) และอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้อยู่ในระบบ โดยเป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระหรือแรงงานนอกระบบถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ต้องมาร่วมมือกัน และให้ความสำคัญการดำเนินงานเพื่อเฝ้าระวัง ควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพงานก่อสร้างอย่างจริงจัง



เอกสารอ้างอิง

- (1) สำนักงานกองทุนเงินทดแทน สำนักงานประกันสังคม. (2563). สถานการณ์การประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน ปี 2558 – 2562
- (2) Health and Safety Executive (HSE), Control of exposure to silica dust: A guide for employees. 2013. Available from: <https://www.hse.gov.uk/pubns/indg463.pdf>
- (3) Mannetje A, Steenland K, Attfield M, Boffetta P, Checkoway H, DeKlerk, N, Koskela RS. (2002). Exposure-response analysis and risk assessment for silica and silicosis mortality in a pooled analysis of six cohorts. Occupational and environmental medicine, 59 (11), 723 - 8
- (4) Rice F, Park R, Stayner L, Smith R, Gilbert S, Checkoway H. (2001). Crystalline silica exposure and lung cancer mortality in diatomaceous earth industry workers: a quantitative risk assessment. Occup Environ Med, 58: 38 - 45
- (5) Normohammadi, M., Kakooei, H., Omid, L., Yari, S., & Alimi, R. (2016). Risk Assessment of Exposure to Silica Dust in Building Demolition Sites. Safety and Health at Work, 7(3), 251– 255. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2015.12.006>

ยกของหนัก นั่งผิดท่า พา ‘หมอนรองกระดูก เสื่อมก่อนวัย’

กลุ่มที่พบบ่อย

วัยทำงาน (30-40 ปี)

เกิดจากการใช้งานมาก
เช่น ยกของหนัก
นั่งผิดท่า นั่งชันเข่านานๆ
น้ำหนักตัวก็มีผล

ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

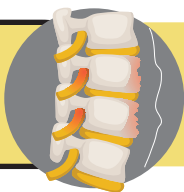
เกิดจากการ
เสื่อมตามวัย

ระดับความรุนแรง

ลักษณะกระดูกสันหลัง

อาการแสดง

ระยะ 1



ส่วนโค้งเริ่มเสียสมดุล

ยังไม่ค่อยมีอาการ

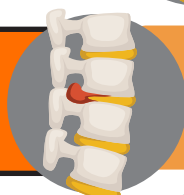
ระยะ 2



มีกระดูกปุ่มนูน
ตรงข้อต่อกระดูก

ปวดหลังเป็นๆ หายๆ

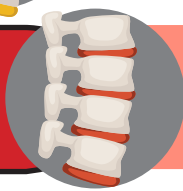
ระยะ 3



หมอนรองกระดูกเคลื่อน
หรือปลิ้นมาทับเส้นประสาท

ปวดร้าวลงแขนลงขา
แขนขาชา/อ่อนแรง

ระยะ 4



หมอนรองกระดูกตีบ
แคบลง ข้อต่อกระดูกแข็ง

ปวดหลังรุนแรง
ก้มหรือแอ่นไม่ค่อยได้
ต่อไปจะเริ่มเดินลำบาก



เมื่อไหร่ควร
ไปพบแพทย์?

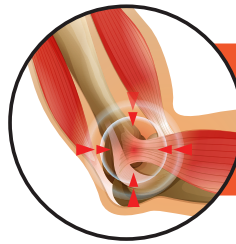
ควรไปพบแพทย์ตั้งแต่ระยะ 1-2 ดีที่สุด
ระยะ 3 อาจพอรักษาด้วยกายภาพบำบัดได้
แต่ถ้าปล่อยไว้จนถึงระยะ 4 อาจต้องผ่าตัดรักษา

ใช้แขนซ้ำๆ ทำ 'เอ็นข้อศอกอักเสบ'

เกิดจากอะไร?



ใช้งานแขน
ส่วนล่างซ้ำๆ



ทำให้เส้นเอ็นยึด
ข้อศอกบาดเจ็บ

เจอบ่อยๆ ในกลุ่มอาชีพ



งานช่าง แม่บ้าน
ชาวนา ชาวสวน



นักกีฬาอาชีพ
(เทนนิส แบดมินตัน กอล์ฟ)



พนักงานออฟฟิศ
(พิมพ์งานนานๆ)

วิธีแก้

เปลี่ยนพฤติกรรม

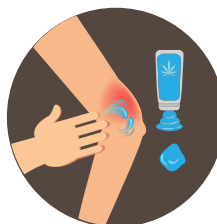


พักการใช้แขน



ใช้อุปกรณ์พยุงแขน

ยืดเหยียดร่างกาย



ใช้น้ำแข็งและน้ำมันคลึง
ตรงที่ปวดเบาๆ
อาจใช้ยาร่วมด้วย

หาจุดประคบ



ประคบเย็น 20-30 นาที



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กิจกรรม วันแรงงานแห่งชาติ



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรม
รณรงค์วันแรงงานแห่งชาติ 2564 “สุขภาพดี วิถีใหม่ วัยทำงาน” เพื่อให้ประชาชน
ในกลุ่มวัยทำงานของไทยมีสุขภาพกายใจที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
เหมาะสมในการดำเนินชีวิตในแบบวิถีใหม่ พร้อมเชิญชวนประชาชน
รับชมและร่วมกิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติในรูปแบบออนไลน์
เต็มอิ่มกับกิจกรรมดีดีภายในงานจากวิทยากรผู้มากประสบการณ์
ถ่ายทอดเนื้อหาสาระ ผ่านการเสวนาเจาะลึกการดูแลสุขภาพ
วัยทำงาน รวมถึงกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ เต็มเชื้อไฟให้
คนวัยทำงานฮึดสู้ กับพระอาจารย์สมปอง ตาลปุตฺตโต และ
DJ พ็อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล พร้อมรับชมมินิคอนเสิร์ต
จากศิลปินภายในงาน ผ่านช่องทาง Facebook กองโรค
จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม





กิจกรรม

วันสิ่งแวดล้อมโลก

เราเปลี่ยน โลกเปลี่ยน
ปลูกพลัง ปรับพฤติกรรม
สร้างการมีส่วนร่วม



กรมควบคุมโรค โดยกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เชิญทุกคนร่วมกันปลูกพลัง ปรับพฤติกรรม การมีส่วนร่วมลดการใช้พลาสติก เนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก ในปีนี้กองโรคจากการประกอบอาชีพฯ ได้ดำเนินงานกิจกรรม We Change World Change “เราเปลี่ยน โลกเปลี่ยน” ภายใต้ธีม ปลูกพลัง ปรับพฤติกรรม สร้างการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม โดยถ่ายทอดแนวคิดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ ผ่านทาง Facebook Live กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การเสวนา หัวข้อ “Eco for Health” สร้างส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อสุขภาพดี การเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมทั่วโลก สถานการณ์ปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย ผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทางการแก้ไขปัญหามลพิษ สิ่งแวดล้อม ถ่ายทอดผ่านวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ความรู้ผลกระทบจากมลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสิ่งแวดล้อม และสุขภาพ ให้เกิดพลังในการร่วมกันลด ละ เลิก การใช้พลาสติก





โดยทุกท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมฯ ครั้งนี้
พร้อมกันในวันศุกร์ที่ 4 มิถุนายน 2564 ทาง Facebook
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
พบกับ คุณนุ่น ศิริพันธ์ วัฒนจินดา และคุณท๊อป
พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนากร ตัวแทนด้านสิ่งแวดล้อม และ
ผู้ออกแบบ ECOLIFE Application เชิญชวนทุกท่าน
หันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมง่าย ๆ ผ่านการใช้ ECOLIFE App
และร่วมรับชมมินิคอนเสิร์ตจากศิลปิน รับเชิญกรม
วันสิ่งแวดล้อมโลก



รายชื่อ

ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 10 รางวัล



อย่าลืมตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรางวัลกันนะครับ



1. คุณภัสสรา ฮวบเอม
กองบริหารการคลัง กรมควบคุมโรค
2. คุณศิริภรณ์ ต๊ะวัน
โรงพยาบาลกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
3. คุณไพศาล สุขวิสุทธิ
สำนักสิ่งแวดล้อม
4. คุณอภิญา ชัยพิทักษ์
โรงพยาบาลหนองหงส์ ต.สระแก้ว
อ.หนองหงส์ จ.บุรีรัมย์ 31240
5. คุณอภิชัย แจ่มกระจ่าง
ศูนย์ป่าไม้ระยอง
6. ร.ต.นาวา สีหานาม
โรงพยาบาลทหารอากาศ (สีกัน)
กรมแพทย์ทหารอากาศ
7. คุณแสนศักดิ์ วิเชียรกาญจน์
อบจ.ระยอง
8. คุณสุกัญญา همانเหม
อาชีพเวชกรรม โรงพยาบาลสตูล
9. คุณกัญญภาภัทร ชูพุทธพงษ์
744 แผนกงานห้องสมุด สำนักวิทยบริการฯ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
ถ.สุรนารายณ์ ต.เมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000
10. คุณพัชร มธรมน
โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่

ฝากกดแชร์ข้อมูล
ที่เป็นประโยชน์
จากข่าวสารเล่มนี้
กันด้วยนะคะ

