

## พอ.ทักทาย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่าน เพลิดเพลินเดียว จุลสารสำนักฯ ก็เข้าสู่ฉบับที่ 4 แล้ว และเป็นฉบับสุดท้ายของปีนี้ ซึ่งยังคงมีสาระที่หลากหลายและความน่าสนใจนำมาฝากกันครับ สำหรับเนื้อหาภายในฉบับนี้ผมขอฝากให้ผู้อ่านติดตามสองเรื่องหลักๆ

**เรื่องแรก** เป็นงานประชุมวิชาการ เรื่องการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ซึ่งจะจัดขึ้นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2558 งานนี้จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแก่ผู้เกี่ยวข้องและบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ ตลอดจนเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการดำเนินงานโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

**และอีกเรื่อง** ปัจจุบันนี้มีการใช้ยาเคมีบำบัด ซึ่งมีบทบาทสำคัญมากสำหรับวงการแพทย์ไทยมาดึกกว่ายาเคมีบำบัด นอกจากจะใช้เพื่อรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งแล้ว ยังมีผลกระทบกับบุคลากรทางการแพทย์ได้อย่างไรบ้าง และนอกจากนี้แล้ว เคยทราบไหมครับว่าสารตะกั่วที่อยู่รอบตัวเรานั้น อาจจะทำให้ IQ ของเด็กลดลง ฉบับนี้ตอบคำถามไขข้อข้องใจกันครับ

**สุดท้ายนี้** ขอฝากสมาชิกที่ติดตามอ่านจุลสารสามารถเข้าไปชมข่าวสาร ความเคลื่อนไหวต่างๆได้ที่เฟซบุ๊ก และฝากติดตามเว็บไซต์ใหม่ของสำนักฯ ซึ่งจะเกิดขึ้นในเร็ววัน ขอให้ความสุขกับการอ่านจุลสารในฉบับนี้ และหากมีข้อแนะนำ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี  
ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

## บอกเล่าเก๋าสืบ.ส

ลงทะเบียนฟรี  
รับจำนวนจำกัด

**25 -27 กุมภาพันธ์ 2558**

เชิญร่วมประชุมวิชาการการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 7  
(7th Thai National Conference on Occupational and Environmental Health)  
ณ โรงแรมรามาริเด้น กรุงเทพฯ  
สนใจร่วมนำเสนอผลงาน/สับกคดีย่อยภายในวันที่ 9 ม.ค 2558



สอบถามรายละเอียดที่  
www.envocc.org  
E-mail envocc7th2015@gmail.com  
โทรศัพท์ 02-590-4514

## โรคและภัยสุขภาพจากยาเคมีบำบัด

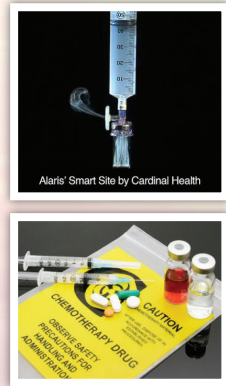
ตอนการพิจารณาสุขภาพในบุคลากรทางการแพทย์

## เรื่องใกล้หมอ

Doctor Piya Saejung, M.D., M.S.  
Board of Preventive Medicine, Occupational Physician.  
Assistant Director of Bureau of Occupational and Environmental Disease.  
M.S. in Health Research and Management.



**การ**ไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ...ใครๆ ก็อยากให้อายุยืน ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยกันทั้งนั้น แต่ใครเคยจะรู้ว่า โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ ก็คงไม่มีใครเลยที่จะรู้ตัวเท่าตัวเราเอง ฉะนั้นหนทางที่จะมีสุขภาพที่ดีคือการดูแล ใส่ใจและการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองอยู่เสมอ บทความนี้เราจะมาทำความรู้จักกับเรื่องยาเคมีบำบัด ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ไกลตัวใครหลายคน แต่ก็อาจจะเป็นเรื่องใกล้ตัวใครหลายๆ คนเช่นกันครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคลากรทางการแพทย์ทราบกันไหมครับว่า!!!!



**ยาเคมีบำบัดอันตรายหรือไม่ ?**

เมื่อพูดถึงยาเคมีบำบัดนั้นจัดเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง ซึ่งจะยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ด้วยกลไกต่างๆ เช่น การยับยั้งการสังเคราะห์ DNA ปิดกั้นการสังเคราะห์ RNA ปิดกั้นการแบ่งตัว โดยมีกลไกออกฤทธิ์ทั้งเซลล์มะเร็งและเซลล์ปกติด้วย ดังนั้น ยาเคมีบำบัด จึงทำให้เกิดผลข้างเคียง ไม่พึงประสงค์ต่อร่างกายหลายประการได้เช่นกัน

**คนที่สัมผัสยาเคมีบำบัดประจําความเสี่ยงหรือไม่ และเกิดผลกระทบตอสุขภาพอย่างไร ?**

เมื่อพูดถึงกลุ่มเสี่ยงในที่นี้ จะขอพูดถึงบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับยาเคมีบำบัดในโรงพยาบาลนั่นเอง ได้แก่ แพทย์ทั่วไป อายุรแพทย์ ศัลยแพทย์ทั่วไป อายุรแพทย์โรคเลือด ศัลยแพทย์ทางเดินปัสสาวะ การแพทย์ และแพทย์สาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัวยาเคมีบำบัด ทั้งแพทย์ผู้สั่งยาเคมีบำบัด และแพทย์ที่บริหารยาเคมีบำบัดเอง พยาบาลที่ให้อาเคมีบำบัด เภสัชกรที่ผสมยาเคมีบำบัด ผู้ช่วยพยาบาล ผู้ช่วยเภสัชกร รวมไปถึงพนักงานทำความสะอาด จัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่สัมผัสยาเคมีบำบัดจากการปฏิบัติงานและเกิดผลกระทบตอสุขภาพได้ด้วยครับ

**ผลกระทบตอสุขภาพบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับยาเคมีบำบัด สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท**

1. ผลกระทบเฉียบพลัน ได้แก่ ก่อนภูมิแพ้ หอบหืด ระคายเคืองทางเดินหายใจ หอบเหนื่อย ระคายเคืองผิวหนัง คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้องเฉียบพลัน ปวดศีรษะ เวียนหัว มึนงง ผื่นคัน ระคายเคืองผิวหนัง ผื่นผิวหนังอักเสบจากการสัมผัส เจ็บคอ เจ็บในช่องจมูก
2. ผลกระทบเรื้อรัง ได้แก่ ผมหงอก สีหน้าซีดขาวบางบริเวณ เป็นหย่อมๆ ผื่นผิวหนังอักเสบชนิดผื่นแพ้สัมผัส การทำงานของตับผิดปกติ (ALT, ALP สูงขึ้น) เกิดพังคืดที่ตับ
3. ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์ ได้แก่ ภาวะมีบุตรยาก เป็นหมัน คลอดก่อนกำหนด ตั้งครรภ์นอกมดลูก ภาวะแท้งเอง การแท้งบุตร ทารกน้ำหนักแรกคลอดน้อย คลอดทารกตายในครรภ์
4. ผลต่อการเกิดมะเร็ง ได้แก่ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งกระดูกไขกระดูก และมะเร็งตับ

เอ๊ะ!! อย่างนี้แล้วบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับยาเคมีบำบัด เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร และผู้เกี่ยวข้องกัวยาเคมีบำบัด จะมีแนวทางการเฝ้าระวังและป้องกันได้อย่างไรบ้าง

การเฝ้าระวังทางการแพทย์ เราจะใช้วิธีการตรวจสอบสุขภาพในบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 แบบ

1. การตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้าทำงาน
  - 1.1 ผู้เข้าปฏิบัติงานใหม่ ต้องมีการประเมินผลจากประวัติ การตรวจร่างกาย ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ โดยผู้ปฏิบัติงานต้องให้ข้อมูลทั้งหมดแก่แพทย์ผู้ตรวจ
  - 1.2 ประวัติทางการแพทย์ และประวัติเกี่ยวกับความเสี่ยงระบบสืบพันธุ์ โดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ได้แก่ ประวัติโรคเลือด ประวัติโรคมะเร็ง หรือความผิดปกติของตัวรวมถึงประวัติเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในอดีต และข้อมูลการสัมผัสในอดีต
  - 1.3 การตรวจร่างกาย ควรทำอย่างสมบูรณ์ และครบถ้วน โดยต้องเน้นการตรวจผิวหนัง เยื่อปมูผิว ระบบหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ระบบน้ำเหลืองและตับ
2. การตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะ แพทย์เฉพาะทางอาชีวเวชศาสตร์ หรือพยาบาลอาชีวอนามัย ที่เชี่ยวชาญด้านเคมีบำบัด แนะนำให้ตรวจสุขภาพเป็นระยะเพื่อให้ข้อมูลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานเป็นปัจจุบันที่สุด ได้แก่ ประวัติทางการแพทย์ ประวัติทางระบบสืบพันธุ์ และประวัติการสัมผัสในบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับยาเคมีบำบัด ควรตรวจทุกปี
3. การตรวจสอบสุขภาพหลังการสัมผัสยาเคมีบำบัด การประเมินหลังการสัมผัสยาเคมีบำบัด ควรปรับให้เหมาะสมกับชนิดของการสัมผัส (เช่น การหกกระเจาย หรือ การโดนเข็มยาเคมีบำบัดที่ตำ) ควรทำการประเมินขนาดปริมาณการสัมผัส และเก็บข้อมูลเหล่านี้ไว้เป็นความลับ
4. การตรวจสอบสุขภาพก่อนออกจากงานหรือเปลี่ยนย้ายหน่วยงาน เมื่อสิ้นสุดการจ้างหรือผู้ปฏิบัติงานมีการเปลี่ยนย้ายงาน จะต้องมีการตรวจสุขภาพก่อนออกจากงานหรือ เปลี่ยนย้ายหน่วยงาน แพทย์ผู้ตรวจจะต้องรวบรวมข้อมูล ประวัติทางการแพทย์ ประวัติทางระบบสืบพันธุ์ และประวัติการสัมผัสยาเคมีบำบัดของผู้ปฏิบัติงานอย่างครบถ้วน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

นอกเหนือจากการตรวจสอบสุขภาพแล้วทางโรงพยาบาลควรที่จะมีมาตรการอื่นๆ เช่น การสื่อสารสิ่งคุกคาม การฝึกอบรมและการเผยแพร่ข้อมูล การบันทึกข้อมูลและการจัดการข้อมูลสุขภาพ การจัดเก็บและการขนส่งยาเคมีบำบัด เพื่อป้องกันการสัมผัสและลดการสัมผัสยาเคมีบำบัดในบุคลากรทางการแพทย์ให้มากที่สุด

สุดท้ายนี้บุคลากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ไม่ต้องกังวล ควรปฏิบัติงานตามมาตรฐานความปลอดภัย ใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลให้เหมาะสม เช่น หน้ากาก ถุงมือ แวนตาเลี่ยนการัน ควรได้รับการอบรมให้ความรู้ และอย่าลืม!!! ตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงด้วยนะครับ ได้แก่ ตรวจสุขภาพก่อนเข้างาน ตรวจเป็นระยะ ตรวจหลังสัมผัส และตรวจก่อนออกจากงานครับ



## รู้ทัน โลกโรคใกล้ตัว

## “ปกป้อง IQ เด็กไทย จากภัยสารตะกั่ว”

**ท่าน**ผู้อ่านคงสงสัยว่ากันว่า IQ เกี่ยวข้องอะไรกับเด็ก และสัมพันธ์อะไรกับสารตะกั่ว ทำไมถึงต้องเป็นเช่นนั้น เรามาไขข้อข้องใจกัน.....



วัยเด็ก คือวัยที่มีช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุด และมีความสำคัญกับการสร้างโครงข่ายเซลล์สมอง ตลอดจนการเชื่อมต่อบริเวณประสาทในวัยเด็กนี้จะมีเยื่อที่ระหว่างกระแสเลือดและสมอง มีการดูดซึมสูง ทำให้ตะกั่วสามารถที่จะเข้าสู่สมองของเด็กได้ดี และสารตะกั่วจะเข้าไปขัดขวางพัฒนาการของเซลล์ที่เชื่อมต่อบริเวณประสาทเหล่านี้เอง และ

ส่งผลเสียต่อการทำงานของสมองและการติดต่อของเซลล์ประสาท โดยสารตะกั่วจะไปจับกับเซลล์แทนที่แคลเซียม พบว่าหากมีสารตะกั่วในเลือดเพิ่มขึ้นทุก 10 mcg/dL จะทำให้ IQ ของเด็กลดลง 1-3 จุด นั่นเอง

สารตะกั่วเป็นโลหะหนักที่มีพิษ และไม่มีประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย แตกต่างจากโลหะหนักบางชนิด ปัจจุบัน

มีองค์ความรู้ทางการแพทย์มากขึ้นที่ชี้ให้เห็นว่า สารตะกั่วเป็นภัยต่อสุขภาพไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ แม้ได้รับในปริมาณเพียงเล็กน้อยเข้าสู่ร่างกาย ก็อาจไม่ปลอดภัยได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี ปัจจัยเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากพิษของตะกั่วมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะร่างกายจะดูดซับสารตะกั่วได้มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 4 -5 เท่า โดยระบบทางเดินอาหารของเด็กจะดูดซึมสารตะกั่วได้มากกว่าถึงร้อยละ 50 ของทั้งหมดที่รับประทานเข้าไป ซึ่งสารตะกั่วที่ถูกดูดซึมเข้าไปนี้ จะไปขัดขวางพัฒนาการทางสมองของเด็กเล็ก ส่งผลให้สติปัญญาบกพร่องไปตลอดชีวิตได้

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของเด็กวัยทารกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 6 ปี มักชอบอมสิ่งของต่างๆ จึงเสี่ยงต่อการเอานิ้วมือหรือสิ่งของที่ปนเปื้อนสารตะกั่วจากสี เข้าปากได้ตลอดเวลา แบบไม่ตั้งใจ สาเหตุปัญหาจึงใกล้ตัวมากทีเดียว ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) เคยชี้ว่า โดยเฉลี่ยแล้วเด็กจากกลิ่นฝุ่นและดินรอบตัวโดยไม่ตั้งใจประมาณวันละ 100 มิลลิกรัม

ดังนั้นแล้ว สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรระวังก็คือ ไม่ให้เด็กสัมผัสหรือหยิบแผ่นสีเข้าปากควรทำความสะอาดพื้นผิวในบริเวณที่เด็กเล่นหรืออยู่อาศัยด้วยการเช็ดถูพื้นและผนังอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากฝุ่นตะกั่วไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า จึงยากต่อการกำจัดโดยการกวาด ทั้งนี้สตรีมีครรภ์ก็ควรหลีกเลี่ยงการได้รับฝุ่นตะกั่วเช่นกัน



ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ สำหรับการทำให้ดูแลลูกน้อยของท่านเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันนี้ข้างหน้า **มาร่วมกันปกป้อง IQ เด็กไทย ให้ห่างไกลจากสารตะกั่ว** เพื่ออนาคตของชาติต่อไป

ที่มา เอกสาร : “สารตะกั่วในสี” มหันตภัยใกล้ตัวเด็ก มูลนิธิบูรณะนิเวศ  
http://static.tlcdn3.com/data/3/pictures/0213/12-30-2011/p1671q6f912u3n395c1a08q3.jpg  
http://www.thainannyclub.com/fileupload/content\_pic/102456\_ที่เลี้ยงเด็ก-b-00353.jpg  
http://www.thaihealth.or.th/data/content/25978/cms/e\_abdeirwx567.jpg  
http://l.unwfile.com/\_/L\_raw/hz/LUwh.jpg  
http://www.myfirstbrain.com/thaidata/image.asp?ID=1406790



## พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC

### อุปนิสัยสารเคมี

#### การระบาศา

ราศีนี้อาจถูกมองข้ามจากการพยากรณ์ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ดาวดวงนี้เป็น 1 ใน 12 ราศี โดยเฉพาะช่วงเร่งการผลิตดวงดาวมักโคจรตั้งฉากกับจังหวัดที่มีนิคมอุตสาหกรรม และโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่มาก เช่น สมุทรปราการ ชลบุรี ระยอง ฉะเชิงเทรา

#### กลุ่มเสี่ยง

พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทผลิตเคมีภัณฑ์ พลาสติก และคนที่อยู่บริเวณรอบๆโรงงานและนิคมอุตสาหกรรม

#### อาการ

ผู้ที่ตกอยู่ในราศีนี้ มักได้รับอิทธิพลจากอุปนิสัย จนทำให้เกิดผลกระทบต่อบริเวณทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ผิวหนังและดวงตา มีอาการทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง จนถึงแก่ชีวิตได้

#### การป้องกัน

เจ้าของโรงงานควรตรวจสอบอุปกรณ์การควบคุมการเปิดปิดสารเคมีที่ใช้ในโรงงาน ควรมีการฝึกซ้อมหากเกิดอุบัติเหตุสารเคมีรั่วไหล และควรแจ้งโรงพยาบาลและหน่วยงานด้านความปลอดภัยถึงชนิดของสารเคมีที่ใช้ในโรงงานของตน หากส่งผู้ป่วยถึงมือแพทย์โดยเร็วไว้ จะได้ว่าโดนพิษสารเคมีอะไรและรักษาได้ทันที

<http://www.ddc.moph.go.th/advice/showimgpic.php?id=303>



## ประมวลภาพกิจกรรม

### ร่วมจัดนิทรรศการงาน Organic Symposium 2014

เมื่อวันที่ 24 - 27 กรกฎาคม 2557 ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมทีมเจ้าหน้าที่จากสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และเจ้าหน้าที่จากสถาบันราชประชาสมาสัย ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการงาน Organic Symposium 2014 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร โดยภายในงานได้ออกบูทนิทรรศการให้บริการคลินิกตรวจสุขภาพเกษตรกร เจาะเลือดหาสารเคมีตกค้างในร่างกาย และให้คำปรึกษาทางสุขภาพแก่เกษตรกรที่มาเข้าร่วม และประชาชนทั่วไป



### สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ เดินหน้าทบทวนองค์ความรู้และแนวทางในการขับเคลื่อนการจัดบริการอาชีวอนามัย

นายแพทย์นพพร ชื่นกลิ่น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อทบทวนองค์ความรู้และนำเสนอรูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยและแนวทางในการขับเคลื่อนการจัดบริการอาชีวอนามัยในกลุ่มแรงงานนอกระบบ ระหว่างวันที่ 17 - 19 กันยายน 2557 ณ โรงแรมดิเอ็มเพรส กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการระดมสมองเป็นอย่างดี



### สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ต้อนรับคณะผู้แทนจากมณฑลกว่างตุง เพื่อแสวงหาแนวทางความร่วมมือด้านการจัดการอาชีวอนามัยในระดับทวิภาคี

เมื่อวันที่ 23 - 28 กันยายน 2557 ผู้บริหารกรมควบคุมโรคและสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ให้การต้อนรับคณะแพทย์และนักวิชาการจากโรงพยาบาล GDPHODPT มณฑลกว่างตุง สาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน 14 ท่าน ซึ่งเป็นการร่วมมือทางวิชาการระหว่างหน่วยงาน 2 ประเทศ ในการจัดการด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างหน่วยงาน



### งานสัปดาห์ป้องกันภัยจากพิษตะกั่ว ปี 57 “ปกป้อง IQ เด็กไทย จากภัยสารตะกั่ว”

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2557 สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ร่วมกับโรงพยาบาลราชวิถี มูลนิธิบูรณะนิเวศ ได้ร่วมกันจัดงานสัปดาห์ป้องกันภัยจากพิษตะกั่ว ปี 2557 (Lead Poisoning Prevention Week of Action, Thailand 2014) “ปกป้อง IQ เด็กไทย จากภัยสารตะกั่ว” ณ ห้องจักรพันธ์ อาคารสยามบรมราชกุมารี สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โดยมี นพ.วิวัฒน์ ทิพย์ธราดล ที่ปรึกษารัฐมนตรีประจำกระทรวงสาธารณสุข นายปรามิทธิ์ วิทยาสุข ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงอุตสาหกรรม และ Dr.Liviu Vedrasco ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดงาน และร่วมแถลงเจตนารมณ์ในงานสัปดาห์ป้องกันภัยจากพิษตะกั่วในครั้งนี้



## รอบรู้เรื่องโรค

ภัยเงียบใกล้ตัว...โรคซีวีเอส

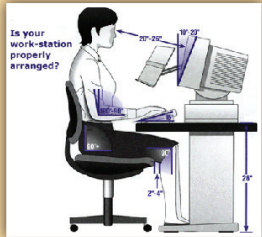


**ปัจจุบันนี้** คอมพิวเตอร์ ถือว่ามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของคนเราอย่างมาก และนับว่าอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน สำหรับหนุ่มสาวออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ซึ่งผลข้างเคียงนอกจากจะทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาจจะทำให้เกิดความเครียดต่อกลุ่มอาการทางสายตาได้ ทราบไหมว่าการใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละหลาย ชั่วโมง อาจเป็นอันตรายได้

Computer Vision Syndrome (CVS) คือกลุ่มอาการทางสายตาที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์ CVS เกิดจากการลดลงของ reflex ในการกะพริบตาเมื่อเราจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โดยปกติคนเราจะกะพริบตา 16-20 ครั้งต่อวินาที แต่สำหรับคนที่จ้องอยู่กับคอมพิวเตอร์นาน ๆ อาจลดลงเหลือเพียง 6-8 ครั้งต่อวินาที ผลที่ตามมาคือการตาแห้ง และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อตา ทำให้มีอาการปวดตา เคืองตาและสายตาดำตาม บางคนอาจทำให้ไม่สามารถโฟกัสภาพให้ชัดได้ โดยเฉพาะในคนอายุ 30-40 ปี และจะทำให้เกิดสายตาวูบเร็วขึ้นกว่าปกติ มีการศึกษาพบว่า อาการผิดปกติทางด้านเกี่ยวกับการมองเห็นมากกว่า 50-90% สำหรับคนที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานจะนำไปสู่ความรู้สึกอ่อนล้าของร่างกาย ความสามารถในการทำงานลดลง และความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้น เคล็ดไม่กลับสำหรับคุณและน้องสาวของคุณๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้

1. ให้พักสายตาเป็นระยะๆ หลังจากทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ไปได้สัก 20-30 นาที ควรหยุดพักสายตาเป็นเวลา 2-4 นาที แล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่ หากสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ก็จะป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมได้
2. ควรพิจารณาแสงสว่าง ทั้งแสงภายในห้องทำงาน และแสงสว่างจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยจัดแสงภายในห้องทำงานไม่ให้มีแสงสะท้อนมาที่จอคอมพิวเตอร์ และควรปรับแสงสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่ให้แสงจ้ามากเกินไป
3. ที่สำคัญควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 16-30 นิ้วจากดวงตา และควรให้จุดกึ่งกลางของหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20 องศา ซึ่งถือเป็นท่าทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด และที่สำคัญทั้งระมัดระวังปัญหาปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ที่มักเกิดขึ้นร่วมกันได้บ่อย ๆ ไปด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://lovehealthclinic.blogspot.com>



โรคปอดฝุ่นฝ้าย ภัยร้ายที่อาจอยู่ใกล้ตัวคุณ !

**อากาศ**ที่เราหายใจกันทุกวันนี้ช่างเต็มไปด้วยมลพิษ ฝุ่น คาร์บอนมาหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นตามท้องถนน อาคาร บ้านเรือน โดยเฉพาะในโรงงานที่ผลิตฝ้าย ปั่นฝ้าย ทอผ้า ที่เต็มไปด้วยฝุ่นฝ้ายขนาดเล็กที่คนงานไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เมื่อคนงานสูดหายใจสะสมเอาฝุ่นฝ้าย ปั่น ปอ เข้าไปในปอดที่ละเอียดเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคเรื้อรังของระบบทางเดินหายใจที่เรียกว่า “Byssinosis” หรือโรคปอดฝุ่นฝ้าย

อาการเริ่มแรกของโรคนี้ก็คือเริ่มไอแห้ง แน่นหน้าอก หายใจลำบาก โดยจะมีอาการรุนแรงมากที่สุดในช่วงวันแรกของการทำงาน และอาการจะทุเลาลงในช่วงวันหยุดงาน อาการจะสลับแบบนี้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดเกิดภาวะทางเดินหายใจอุดกั้นและปอดจะเสื่อมอย่างถาวรถ้าได้รับฝุ่นฝ้ายต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปีขึ้นไป ที่สำคัญคนสูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นได้มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่



4 วิธีง่ายๆ ป้องกันภัยจากโรค “Byssinosis”

1. ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะทำงาน ได้แก่ หน้ากากกรองฝุ่นฝ้าย และไม่นำฝุ่นฝ้ายที่ติดตามเสื้อผ้าและร่างกายกลับไปแพร่กระจายที่บ้าน จะทำให้คนในครอบครัวป่วยได้โดยเฉพาะเด็ก
2. ทดสอบสมรรถภาพการทำงานของปอด ทั้งก่อนทำงานและระหว่างทำงานเป็นระยะๆ ในบุคคลที่ตรวจพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสมรรถภาพของการหายใจ หรือมีอาการของโรค Byssinosis เกิดขึ้น บุคคลนั้นควรเปลี่ยนงานไปทำบริเวณอื่น
3. สถานที่ทำงานต้องมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก หมั่นทำความสะอาดบริเวณสถานที่ทำงานและมีระบบกำจัดบำบัดฝุ่นที่ดี เช่น มีเครื่องดูดฝุ่น เพื่อลดปริมาณฝุ่นฝ้ายลอยฟุ้งในอากาศ
4. ควรเปลี่ยนงานเป็นระยะๆ เพื่อไม่ให้อยู่กับฝุ่นนานเกินไป

ฝุ่นฝ้ายอาจจะอยู่ใกล้ตัวคุณมากกว่าที่คุณคิด เพราะหลังสะสมของมัน อาจจะไม่ได้มาจากโรงงานแค่ทีเดียว แต่มันอาจจะแฝงตัวอยู่ในบ้านของคุณ ควรหมั่นดูแลทำความสะอาด ผ้าห่ม เสื้อผ้า เครื่องใช้ที่นำมาจากฝ้าย ปั่น ปอ ให้สะอาดกันด้วยนะค่ะ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว

เรียบเรียงข้อมูล : คุณศุภมิตรา คำมัลลา นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มสื่อสารสาธารณะฯ



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม  
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540  
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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

- ▷ **ที่ปรึกษา** ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- ▷ **กองบรรณาธิการ** กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย
- ▷ **สถานที่ติดต่อ** สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
Ins/Insสาร 0 2591 8172, 0 2590 4380 อีเมล media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ www.envocc.org



## จุลสาร สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ENV - OCC

ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ตุลาคม – ธันวาคม 2557

<http://www.envocc.org>

มาร่วมปกป้อง  
IQ เด็กไทย  
จากภัยสารตะกั่ว  
กันนะครับ



สาระในเล่ม

- ✓ ฝากท้าย
- ✓ พยากรณ์โรคกับหมอก ENV-OCC
- ✓ เรื่องใกล้หมอ
- ✓ รู้กับโรคใกล้ตัว
- ✓ ประมวลภาพกิจกรรม
- ✓ รอบรู้เรื่องโรค

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