



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2559

สาร ENV-OCC

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



สารในเล่ม

- พอ.ทักษิณ
- พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC
- เรื่องเล่าฟ้าระวัง... ภัยใกล้ตัวสารเคมี
- เรื่องเล่าฟ้าระวัง... H2O คืออะไร
- รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว
- รอนรัว ENV-OCC... ในประเทศและต่างประเทศ

นั่งเก้าอี้อย่างไร ไม่ปวดหลัง



นั่งเก้าอี้ การนั่งเก้าอี้ถูกวิธีย่อมจะเป็นการดีต่อสุขภาพ แต่หากนั่งไม่ถูกวิธีอาจมีอาการปวดหลังขึ้นได้ และเราจะนั่งเก้าอี้อย่างไรจึงจะไม่ปวดหลัง

วัยเรียนที่ต้องนั่งเก้าอี้ทบทวนหนังสือ หาข้อมูล ทำการบ้าน หรือพิมพ์รายงานผ่านคอมพิวเตอร์นานๆ หลายคนมักรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณเอว หลัง และต้นคอ สร้างความหงุดหงิดใจให้บ่อยครั้ง รู้หรือไม่? ปัญหาดังกล่าวอาจเกิดจาก“การนั่งเก้าอี้ที่ไม่ถูกต้อง”

วิธีบรรเทาทำได้ เพียงพิจารณาเบาะเก้าอี้ ควรมีขนาดพอดี นั่งแล้วไม่อึดอัด หากเบาะใหญ่เกินไปควรหาหมอนมาหนุนหลัง จากนั้นนั่งให้เต็มก้น หลังพิงพนัก ช่วยลดอาการปวดคอ คอเกร็ง ส่วนเท้าวางราบสัมผัสพื้น

สำหรับที่พักแขน ตรวจสอบความแข็งแรงให้เหมาะสมสำหรับค้ำยันตัวขณะลุก และอยู่ในตำแหน่งที่ไม่เกะกะเวลาพิมพ์งาน นอกจากนี้ ข้อศอกควรวางอยู่ระดับเดียวกับพื้นโต๊ะ ป้องกันช่วงไหล่เกิดการเกร็ง

กรณีโต๊ะต่ำกว่าเก้าอี้ เมื่ออ่านหนังสือควรหาอุปกรณ์มาเสริมให้หนังสือวางสูงระดับหน้าอก ป้องกันกล้ามเนื้อคอทำงานหนักจนเกิดอาการตึง และส่งผลให้ปวดหลัง อันเกิดจากการก้มโน้มตัวอ่านหนังสือมากเกินไป

ทั้งนี้ ควรเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ ครึ่งชั่วโมง เพื่อยืดเส้นยืดสายให้เส้นเอ็นคลายตัว แต่เลี่ยงการก้มหรือ เอี้ยวหลังแรงๆ เพราะจะทำให้เจ็บกล้ามเนื้อได้

ที่มา: <http://women.thaiza.com/นั่งเก้าอี้อย่างไรไม่ปวดหลัง/275745/>

พอ. ทักทาย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่าน จุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ฉบับนี้ออกล่าช้ากว่ากำหนด เพราะต้องการคัดสรรเนื้อหา สารต่างๆ มาเพื่อผู้อ่านโดยเฉพาะ ยังไงก็ต้องขออภัยสมาชิกท่านผู้อ่านจุลสารด้วยนะครับ

สำหรับเนื้อหาภายในฉบับนี้ เรามีความภูมิใจและใส่ใจ จัดหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งสาระและความรู้ที่เข้มข้นมากขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ทุกท่านชอบและติดตามอ่านจุลสาร ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟซบุ๊กสำนักฯ และเว็บไซต์ของสำนักฯ ด้วยนะครับ

ท้ายสุดนี้ ผมหวังว่าเนื้อหาจากจุลสาร Env-Occ ฉบับนี้ จะทำให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์และขอให้มีความสุขกับการอ่านจุลสาร หากมีข้อเสนอแนะ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี
ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

พยากรณ์โรคกับหมอ

ENV-OCC

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

การระบาด

ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี ดาวเคราะห์จะโคจรผ่านธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย เกิดการเสียสมดุล หากร่างกายเกิดภาวะเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 นั้นอาจจะมีปัญหาด้านสุขภาพตามมา

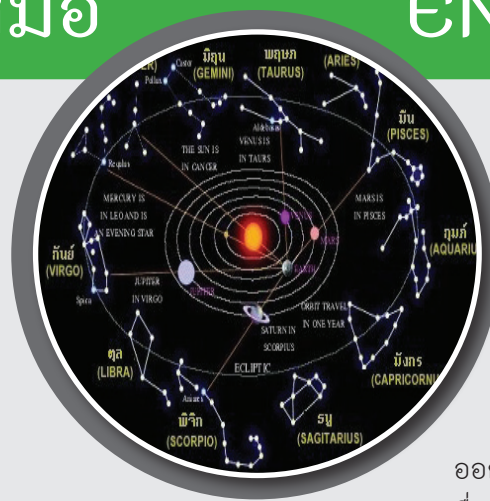
กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวมักทำมุมโคจรกับกลุ่มคนวัยทำงาน โดยเฉพาะหนุ่มสาวที่ทำงานออฟฟิศ มักจะพบปวดเมื่อยบริเวณ เส้นประสาท กล้ามเนื้อ กระดูกและส่วนของข้อ มีอาการแขนขาไม่มีแรง ขา กล้ามเนื้อเกร็งและกระดูกแบบอัตโนมัติ กระดูกมีเสียงเมื่อเคลื่อนไหว ไม่สามารถนั่งตัวตรงได้

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบ

1. ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง
2. ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน
3. มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็น นิ้วมือพบมากขึ้น



คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที พยายามมองไปไกลๆ อย่างเช่นมองออกข้างนอก
2. เมื่อต้องนั่งทำงานนานพยายาม เปลี่ยนท่าการทำงาน

ทำงานทุกๆ 20 นาที

3. ปรับพฤติกรรมพยายามกะพริบตาบ่อยๆ
4. ท่านั่ง ควรจัดทำให้หลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุกๆ 1 ชั่วโมง
5. วางข้อมือในตำแหน่งตรง ไม่บิด หรือข้อมือขึ้นหรือลง
6. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน อย่าทำงานหักโหมอย่างเดียว
7. การจัดโต๊ะทำงาน หรือพื้นที่ทำงานให้เหมาะสม ควรจัดวางของที่ต้องใช้ให้ใกล้ตัว ใกล้มือ จะได้ไม่ต้องเอี้ยวตัวอยู่บ่อยครั้ง และไม่ต้องก้มตัวขึ้นลง หันซ้ายหันขวา ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเคล็ดได้
8. ถ้าไม่จำเป็นก็ให้หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง แต่ถ้าจำเป็นต้องใส่ ควรใส่ไม่เกิน 2 นิ้ว หรือ 4 - 5 เซนติเมตรเท่านั้น
9. อย่าเครียดกับงานมาก อย่าหักโหม เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน

“อุมติภัยสารเคมี ภัยใกล้ตัว มีทั่วทุกพื้นที่”

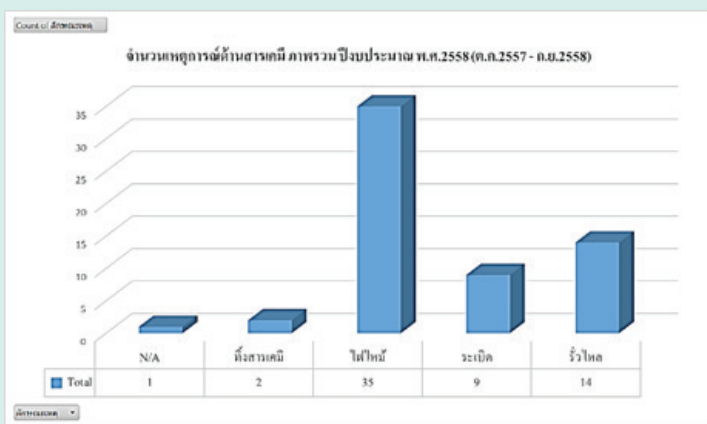
นายวงศ์กร อังคะคำมูล
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มข่าวกรองและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน



“สารเคมี” เป็นสิ่งที่ใกล้ชิดอยู่กับชีวิตประจำวันของทุกคน ซึ่งแน่นอนว่าให้ทุกคน ประโยชน์และโทษได้ในเวลาเดียวกัน เช่น สารเคมีประเภทน้ำมัน หรือแก๊ส ซึ่งให้ประโยชน์ในด้านการเป็นเชื้อเพลิงให้ยานพาหนะที่ใช้ในการคมนาคม แต่ขณะเดียวกันหากเกิดอุบัติเหตุระหว่าง การขนส่งขึ้น เช่น เกิดรถขนส่งพลิกคว่ำ มีสารเคมีรั่วไหลออกมา ก็อาจเป็นอันตรายต่อ สุขภาพประชาชนที่ได้รับมลพิษ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การจราจร และส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตในสังคม

“รู้หรือไม่ว่าภัยจากสารเคมีเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน?”

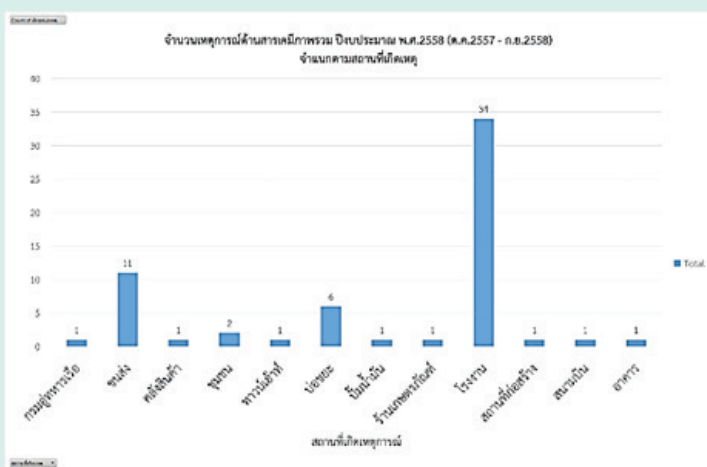
“อุบัติภัยสารเคมี” เป็นเหตุการณ์และคุกคามต่อสุขภาพของประชาชนและ คนทำงาน ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งภัยทาง สารเคมีเกิดขึ้นได้ทั้งกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิด เช่น อุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรม และ เหตุการณ์ที่เจตนา เช่น กรณีของการโจมตีของผู้ก่อการร้าย^[1] และเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยในปีงบประมาณ พ.ศ.2558 ที่ผ่านมานั้น พบว่า มีเหตุการณ์ด้านสารเคมีเกิดขึ้น จำนวนทั้งหมด 61 ครั้ง โดยเกิดจากเหตุไฟไหม้มากที่สุด จำนวน 35 ครั้ง รองลงมา คือ การรั่วไหล จำนวน 14 ครั้ง การระเบิด จำนวน 9 ครั้ง และการลักลอบทิ้งสารเคมี จำนวน 2 ครั้ง ตามลำดับ (แผนภูมิที่ 1)



แผนภูมิที่ 1 ลักษณะเหตุการณ์สารเคมีปีงบประมาณ พ.ศ.2558

“เหตุการณ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่ไหน?”

เหตุการณ์เกิดขึ้นในโรงงานมากที่สุด จำนวน 34 ครั้ง รองลงมาเกิดขึ้นในการ ขนส่งหรือการจราจรทางบก จำนวน 11 ครั้ง และบ่อขยะในชุมชน จำนวน 6 ครั้ง ตามลำดับ (แผนภูมิที่ 2)

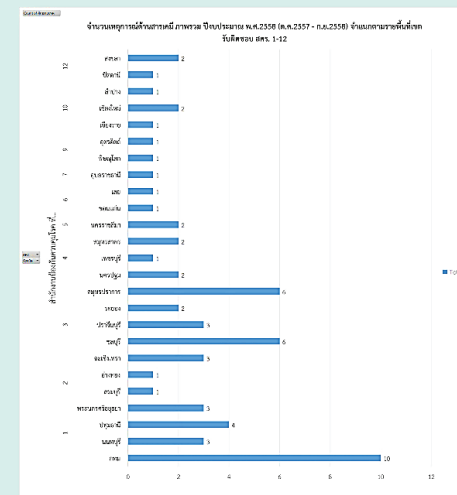


แผนภูมิที่ 2 อุบัติภัยสารเคมีแยกตามสถานที่เกิดเหตุการณ์

“ที่ผ่านมา พื้นที่ไหนที่เกิดขึ้นมากที่สุด?”

ในรายชื่อพื้นที่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรค(สคร.) พบว่า เขต สคร. 1 และ เขต สคร. 3 เกิดเหตุการณ์มากที่สุดพื้นที่ละ จำนวน 20 ครั้ง รองลงมาคือ เขต สคร. 4 จำนวน 5 ครั้ง และ เขต สคร.10 จำนวน 4 ครั้ง เขต สคร. 12 จำนวน 3 ครั้ง เขต สคร. 5 สคร. 6 สคร. 9 จำนวนพื้นที่ละ 2 ครั้ง และเขต สคร. 7 จำนวน 1 ครั้ง ตามลำดับ (แผนภูมิที่ 3)

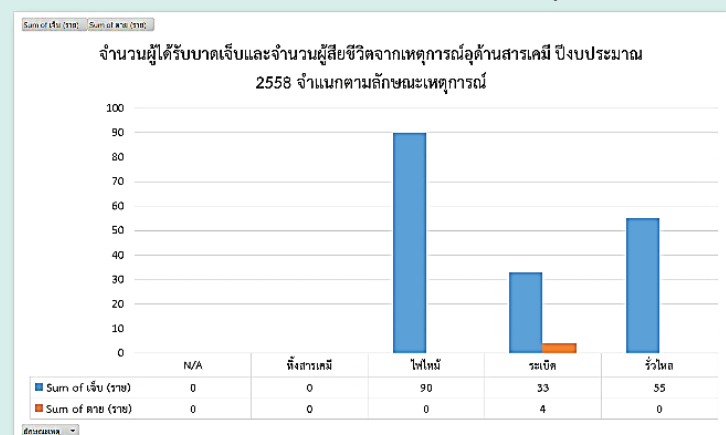
*หมายเหตุ: เขตพื้นที่สำนักงานป้องกันควบคุมโรค (สคร.) คือ เขตพื้นที่ สคร. เดิมในปีงบประมาณ 2558



แผนภูมิที่ 3 อุบัติภัยสารเคมีแยกตามเขตพื้นที่

“ภัยสารเคมี และผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น”

ปี 2558 ที่ผ่านมา อุบัติภัยสารเคมี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนจำนวน 182 ราย ซึ่งส่งผลกระทบให้ได้รับบาดเจ็บ จำนวน 178 ราย และเสียชีวิตจำนวน 4 ราย โดยเหตุการณ์ไฟไหม้ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บมากที่สุด 90 ราย รองลงมาคือ สารเคมีรั่วไหล จำนวน 55 ราย และเหตุระเบิด 33 ราย ตามลำดับ ขณะที่เหตุการณ์ ระเบิดทำให้เกิดการเสียชีวิตทั้งหมด จำนวน 4 ราย (แผนภูมิที่ 4)



แผนภูมิที่ 4 จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บและจำนวนผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ด้านสารเคมี

“ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่”

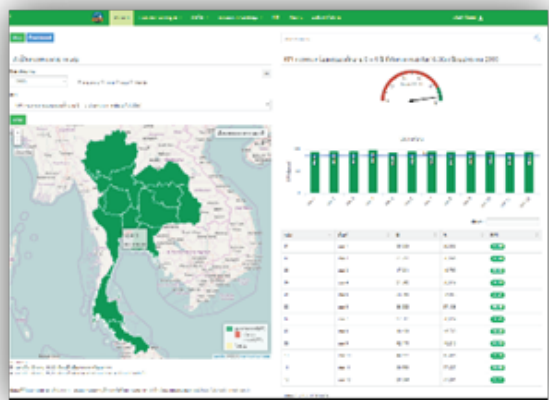
สำนักงานป้องกันควบคุมโรค (สคร.) และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ควรจัดทำ ฐานข้อมูลอุบัติภัยสารเคมีของพื้นที่ และควรจัดทำชุดข้อมูลผลกระทบทางสุขภาพและ การป้องกันอันตรายทางสุขภาพสำหรับประชาชนหรือกลุ่มเสี่ยงในแต่ละกรณี เช่น สารเคมี ที่เกิดอุบัติภัยบ่อย เป็นต้น เพื่อนำไปใช้ในการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งควร มีการวางแผนการดำเนินงานการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินหรือติดตามข้อมูลสถานการณ์อย่าง เป็นระบบ และเตรียมความพร้อมของระบบ Logistic เช่น หน้ากากป้องกันอันตราย งบประมาณ ยานพาหนะ และเจ้าหน้าที่ที่มีความพร้อมรองรับเหตุการณ์ด้านสารเคมี

“ประชาชนต้องทำอะไร? กับภัยจากสารเคมี”

เมื่อเจอเหตุการณ์อุบัติภัยสารเคมีไม่ควรเข้าไปในบริเวณที่เกิดเหตุ และต้องรู้เบอร์ ฉุกเฉินในการแจ้งต่อเหตุการณ์ เช่น การแจ้งเทศบาล แจ้งดับเพลิง หรือเจ้าของพื้นที่เกิดเหตุ หรือสายด่วนนิรภัย โทร. 1784 หรือสายด่วนตำรวจ 191 หรือสายด่วน 1669 เมื่อเห็น ผู้บาดเจ็บ เป็นต้น และข้อมูลที่ต้องแจ้ง คือ สถานที่เกิดเหตุ, ลักษณะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น, จำนวนผู้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตมีหรือไม่, ชนิด/ ประเภทสารเคมี (ถ้ารู้), จำนวน/ ปริมาณ การรั่วไหล (ถ้ารู้), แหล่งน้ำ หรือชุมชนที่อยู่ใกล้จุดเกิดเหตุมีหรือไม่ เป็นต้น^[3]

เอกสารอ้างอิง

- Centers for Disease Control and Prevention. Emergency Preparedness and Response: Chemical Emergencies [Internet]. 2013 [cited 2016 July 29]. Available from: <http://emergency.cdc.gov/chemical/overview.asp>
- สำนักโรคจากสารพิษและสิ่งแวดล้อม. รายงานการเฝ้าระวังสถานการณ์อุบัติภัยสารเคมี ปีงบประมาณ พ.ศ.2558 (1 ตุลาคม 2557 – 30 กันยายน 2558) [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: สำนักโรคจากสารพิษและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 25 กรกฎาคม 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://envoccc.ddc.moph.go.th/uploads/situation/EditedSituationChemEmer-20-10-2558.pdf>
- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย. อุบัติภัยสารเคมี [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย; [เข้าถึงเมื่อ 29 กรกฎาคม 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://122.155.1.145/upload/minisite/file_attach/137/53c6412183eeb.pdf



HDC คืออะไร...?

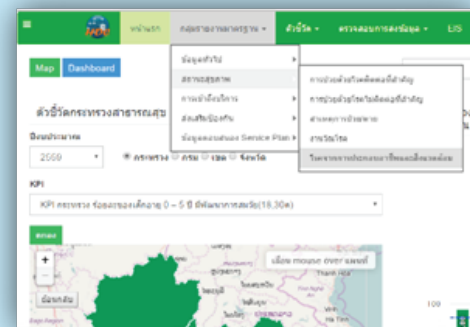
เมื่อเอ่ยถึงโรคทั้งนั้น นานจนอาจสงสัยและยังไม่รู้ว่า HDC คืออะไร
สำนึกบทความฉบับนี้ เรามีคำตอบดี ๆ มาฝากกันค่ะ...

นางสาวภูษนิศา ฉลาดเลิศ
นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มข่าวกรองและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน



Health Data Center (HDC) หรือที่ได้ยินกันบ่อยๆ ว่า HDC คือ ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพที่จัดทำขึ้นโดยกระทรวงสาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพในมิติต่างๆที่จำเป็น ซึ่งได้จากการเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างสถานบริการสุขภาพภายในจังหวัด ประมวลผลข้อมูลมายังหน่วยงานส่วนกลาง เพื่อเป็นข้อมูลในภาพรวมระดับประเทศในการกำหนดนโยบายและการวางแผนงานด้านการส่งเสริม การเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค

ซึ่งเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขและประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็ว โดยเฉพาะข้อมูลสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพนั่นเอง และในส่วนสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมนั้น ได้บูรณาการจัดการข้อมูลสถานการณ์โรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม เข้าสู่ระบบนี้เช่นเดียวกัน โดยเข้าถึงข้อมูลได้ทางเว็บไซต์ <http://hdcservice.moph.go.th/>



สถานการณ์โรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม ในระบบ HDC มีโรคอะไรบ้าง.....



การแสดงสถิติโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

1. กรณีแสดงข้อมูลแบบเขตพื้นที่ หมายถึง ข้อมูลที่ระบุความครอบคลุมของผู้ป่วย/ผู้รับบริการ (coverage, community base) ไม่ว่าผู้ป่วย/ผู้รับบริการจะได้รับบริการจากสถานพยาบาลใดก็ตาม ข้อมูลจะแสดงถึงที่อยู่จริงของผู้ป่วย/ผู้รับบริการ เท่านั้น
2. กรณีแสดงข้อมูลรายโรงพยาบาล (service base) หมายถึง ข้อมูลผู้ป่วยหรือผู้รับบริการที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลและได้เข้ารับบริการในโรงพยาบาลนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่า ข้อมูลจะน้อยกว่า แบบที่ 1 เนื่องจาก ข้อมูลจะแสดงเฉพาะผู้ป่วยในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลเท่านั้น

ประโยชน์ด้านงาน ENVOCC.....

- 1) เพื่อทราบสถานการณ์โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ได้อย่างรวดเร็วสามารถนำข้อมูลไปประกอบการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของระบบข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ ในปัจจุบัน เช่น ผลการรายงานข้อมูลการวินิจฉัยโรคจากการทำงานและโรคจากสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาข้อมูลโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในอนาคต.....

- 1) เพื่อให้ข้อมูลมีคุณภาพและตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น สามารถติดตามและพัฒนาลงรหัส ICD-10 โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และรหัสอาชีพที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์กำหนด
- 2) พัฒนาระบบข้อมูลด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ในกลุ่มแรงงานต่างด้าว
- 3) สนับสนุนให้หน่วยงานในพื้นที่พัฒนารายงานโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ตามประเด็นปัญหาของพื้นที่ โดยประสานและจัดทำข้อมูลผ่านทางทีมผู้พัฒนา HDC ประจำจังหวัด

อ้างอิงข้อมูล : เว็บไซต์ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ
<http://hdcservice.moph.go.th/>



ภัยสารตะกั่ว...พื้รร้างทำลางเด็ก

ปัญหาการสัมผัสสารตะกั่วในเด็กเล็ก เป็นปัญหาที่หลายฝ่ายกำลังให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากสารตะกั่วเป็นโลหะที่เป็นพิษต่อร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็ก เนื่องจากสารตะกั่วจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายของเด็ก คือ การลดลงของระดับสติปัญญา ปัญหาด้านพฤติกรรม เกิดภาวะโลหิตจาง ฯลฯ¹ และโรคปัญญาอ่อนจากพิษตะกั่ว (lead-caused mental retardation) ถือได้ว่าโรคพิษสารตะกั่วเป็น 1 ใน 10 อันดับแรกของโรคร้ายที่แรงที่สุดที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมและเป็นต้นเหตุที่ทำให้เด็กมีความบกพร่องทางสติปัญญาสูงถึงปีละกว่า 600,000 คน² โดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ระบุค่าระดับสารตะกั่วในเลือดเด็ก ควรไม่เกิน 5 ไมโครกรัมต่อเดซิลิตร เนื่องจากสามารถทำให้ระดับสติปัญญา (IQ) ของเด็กลดลง โดยหากระดับสารตะกั่วในกระแสเลือดสูงขึ้น 5 ไมโครกรัมต่อเดซิลิตร สามารถทำให้ค่าระดับ IQ ลดลง 1.3 หน่วย และจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ว่าไม่มีระดับสารตะกั่วที่ปลอดภัยสำหรับมนุษย์³



สารตะกั่วถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการผลิตสินค้าหลากหลายประเภท เช่น แบตเตอรี่ แผงวงจรอิเล็กทรอนิกส์ สีน้ำมัน กระสุนปืน มาดอวน การต่อเรือไม้ ฯลฯ ซึ่งจากการนำเอาสารตะกั่วมาใช้ประโยชน์ดังกล่าวทำให้มีโอกาสเกิดการสัมผัสสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ การศึกษาสถานการณ์การสัมผัสสารตะกั่วในเด็กของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค พบว่าเด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายจากแหล่งที่สำคัญ คือ จากการปนเปื้อนสารตะกั่วในสิ่งแวดล้อมในพื้นที่เสี่ยง และจากผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพเสี่ยงต่อการสัมผัสสารตะกั่วแล้วนำกลับมาที่บ้าน (Take home lead) และจากผลิตภัณฑ์ที่มีการใช้สีน้ำมันและของเล่นที่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก⁴ โดยสารตะกั่วสามารถเข้าสู่ร่างกายของเด็กผ่านทางการหายใจหรือดูดนมฝุ่นสีที่มีสารตะกั่ว และผ่านการกินสิ่งของที่มีสารตะกั่วปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากวัยเด็กจะมีพฤติกรรมชอบเล่นตามพื้น ชอบดูดนิ้วมือหรือการหยิบของเข้าปาก จึงทำให้สารตะกั่วมีโอกาสเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น นอกจากนั้นวัยเด็กยังมีปัจจัยต่างๆที่ส่งเสริมให้มีการรับสัมผัสสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายเพิ่มมากขึ้น เช่น เด็กมีอัตราการหายใจและอัตราการดูดซึมสารตะกั่วที่สูงกว่าผู้ใหญ่⁵ เป็นต้น



นายจักรี ศรีแสง
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม

ดังนั้น มาตรการป้องกันและลดการสัมผัสสารตะกั่วในเด็ก จึงมีความจำเป็นที่ทุกฝ่ายควรให้ความสำคัญ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดการสัมผัสสารตะกั่ว มีดังต่อไปนี้

1) ผู้ปกครองที่มีการทำงานสัมผัสสารตะกั่วควรหมั่นดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือและล้างหน้าก่อนรับประทานอาหาร ไม่สูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารในขณะที่ทำงาน เปลี่ยนชุดทำงานและอาบน้ำทันทีเมื่อกลับบ้าน ควรแยกเก็บและแยกซักชุดทำงานออกจากชุดเสื้อผ้าอื่น



2) ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ต่างๆ เช่น สีทาบ้าน ของเล่นเด็ก จานชาม ฯลฯ ที่ได้รับรองมาตรฐาน และหากพบการหลุดลอกของสีที่ผลิตภัณฑ์ยกเลิกการใช้งานทันที



3) ควรส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ไขมันต่ำ เช่น นมจืดวันละ 2 ถ้วย ไข่ไก่วันละ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ฯลฯ

4) ควรให้เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือหลังจากคลานตามพื้น รังเล่นนอกสนาม หรือใช้มือจับสิ่งสกปรก

5) หากสังเกตอาการผิดปกติของเด็ก เช่น ซีดมาก ชัก ซึม ปวดท้อง พัฒนาการช้า การเจริญเติบโตช้า ฯลฯ ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้านทันที หรือมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422



ที่มา : ภาพประกอบจากเว็บไซต์

http://static.wixstatic.com/media/20e6ce_cd60ab48a9ec4ca59b8b265d6650a049.jpg_srz_979_749_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz
<http://takree.com/wp-content/uploads/2012/11/IQEQ.jpg>
<http://th.theasianparent.com/wp-content/uploads/2014/03/blow-baby-nose.jpg?111014>

เอกสารอ้างอิง

1. WHO (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization (http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealth-Risks_report_full.pdf).
2. WHO. Childhood Lead Poisoning, World Health Organization 2010 : 1-69.
3. Advisory Committee on Childhood Lead Poisoning Prevention of the Centers for Disease Control and Prevention (2012). Low Level Lead Exposure Harms Children: A Renewed Call for Primary Prevention. http://www.cdc.gov/nceh/lead/acclpp/CDC_Response_Lead_Exposure_Recs.pdf
4. สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค (2015). แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันการสัมผัสสารตะกั่วในเด็กปฐมวัย. สืบค้นจาก <http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/media/manual/1lead.pdf>
5. นัยนา ณีตะนันท์ และ จุฬิธา โฉมฉาย. Guideline in Child Health Supervision : การคัดกรองสารตะกั่ว. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สรรพสาร จำกัด, 2557. หน้า 161 - 167.



ภัยเงียบใกล้ตัว **ภูมิแพ้ติด...**

ปัจจุบันการใช้ชีวิตของคนเรามักถูกจำกัดด้วยพื้นที่มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองต้องรับแรงและแข่งกับเวลา ในแต่ละวันคนส่วนใหญ่ที่ทำงานอยู่ในอาคารหรือในตึกที่สูงๆ หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์กับตนเองมาบ้างว่าเวลาอยู่ในที่ทำงานรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัวหรือมีอาการทางสุขภาพต่างๆ เกิดขึ้น อาการพบบ่อยๆ ได้แก่ ปวดศีรษะ คอแห้ง ระคายเคืองตา ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เหนื่อยล้า คัดจมูก จามบ่อยๆ หอบไอ เป็นต้น อาการเช่นนี้มักจะเป็นๆ หายๆ ถ้าเปลี่ยนสถานที่หรือย้ายออกไปอยู่ที่อื่นที่มีสภาพใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น



สำหรับบางคนแม้ว่าไม่ได้ทำงานประจำในอาคารสำนักงาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องเข้าไปติดต่อทำธุระในอาคารสำนักงานหรือตึกที่สูงๆ แล้ว อาจจะมีอาการอึดอัด อาการต่างๆ เหล่านี้ หลายคนอาจไม่ทราบว่าเป็นผลมาจาก “โรคแพ้ตึก” (Sick Building Syndrome) นั่นเอง ที่ถือเป็นภัยเงียบทางสุขภาพที่เกิดขึ้น



โดยที่คนส่วนใหญ่อาจนึกไม่ถึง และมีน้อยคนนักจะรู้สาเหตุและสังเกตว่า อาการเจ็บป่วยดังกล่าวจะปรากฏชัดก็ต่อเมื่อกลับเข้าห้องพักคอนโดสูงหลายสิบชั้น หรือกลับไปในอาคารสำนักงาน เพราะโรคนี้ยังเป็นเรื่องใหม่ แล้วไม่ค่อยคุ้นหูคนไทยมากนัก ทั้งๆ ที่ในปัจจุบัน ตึกสูงส่วนใหญ่จะถูกออกแบบปิดทึบเพื่อประหยัดพลังงาน แต่หารู้ไม่ว่า ได้กักเอาสิ่งปนเปื้อนหลายชนิดซ่อนไว้ในอาคาร

เมื่อเอ่ยมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจสงสัยและอยากรู้ว่า Sick Building Syndrome (SBS) มีสาเหตุจากอะไร และป้องกันอย่างไร สำหรับบทความฉบับนี้ เรามีคำตอบดีๆ มาเล่าสู่กันฟัง...

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ตึก

1. การระบายอากาศไม่ดี โดยเฉพาะอาคารสำนักงาน ที่ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา ทำให้การถ่ายเทอากาศมีน้อย การหมุนเวียนอากาศไม่ดี ทำให้คนที่อยู่ภายในอาคาร อาจหายใจและได้รับสารพิษต่างๆ เช่น สารเคมีจากหมึกพิมพ์หรือจากกระดาษ เข้าไปในร่างกายโดยไม่รู้ตัว
2. เชื้อโรคหรือสารพิษจากตัวคน การที่มีคนจำนวนหนึ่งอยู่รวมกันในสถานที่แห่งเดียวกันเป็นเวลานานๆ อาจเป็นการง่ายที่จะเกิดการติดต่อจากการไอจาม ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายอยู่ทั่วไป
3. ไรระเหยจากเครื่องใช้ต่างๆ เช่น พรม ตู้หรือโต๊ะที่ทำจากไม้อัดกาว เครื่องถ่ายเอกสาร น้ำยาปรับอากาศ ซึ่งจะปล่อยสารระเหยที่มีสารประกอบของฟอร์มาลดีไฮด์ และการปนเปื้อนจำพวกสารเคมีจากภายนอก เชื้อรา และแบคทีเรียต่างๆ ที่เกิดจากความชื้นในห้อง



นอกจากนี้ สิ่งสกปรกในห้องน้ำ เชื้อโรคในลิฟต์ และขยะที่ถูกทิ้งค้างคืนไว้ในห้อง ก็อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโรคภัยต่อสุขภาพของเราได้เช่นกัน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ยู่อาศัยในคอนโดหรือตึก

1. ควรเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และควรให้มีแสงแดดส่องเข้ามาในห้องบ้าง
2. ควรมีการทำความสะอาดและล้างตู้แอร์อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ควรมีเครื่องฟอกอากาศภายในห้องในที่ทำงาน และในห้องครัวควรมีเครื่องดูดควัน
4. ควรทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ ม่านพรม อย่างสม่ำเสมอ



5. ควรมีอุปกรณ์ทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อโรคติดตัวไว้เสมอ เช่น กระดาษทิชชูเปียก เจลล้างมือ สเปรย์ฆ่าเชื้อโรค

6. ทั่วๆ ไปทุกวันนี้อย่าให้มีขยะตกค้างข้ามวันข้ามคืน และควรแยกถังขยะตามชนิด ทั้งขยะเปียก ขยะแห้ง ขยะมีพิษ ขยะไม่มีพิษ ตลอดจนใช้ถังขยะที่มีฝาปิด และมีถุงดำใส่ไว้ให้เรียบร้อย

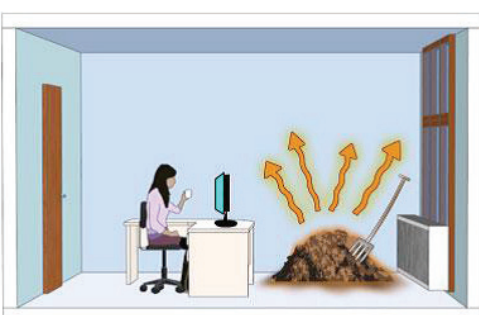
7. ปลูกต้นไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยฟอกอากาศได้ดี เช่น ต้นเฟิร์นบอสตัน, ต้นเศรษฐีเรือนนอก, ต้นวาสนา

8. วันหยุดหรือยามว่าง ลองเปลี่ยนสถานที่ เช่น นั่งเล่นสวนสาธารณะ ไปทะเล เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย



เรียบเรียงโดย นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน
นักวิชาการเผยแพร่ กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย

ที่มา เอกสาร : คู่มือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยจากตึกอาคารที่คุณอาศัยอยู่ : โรคจากการทำงานในตึก
ข้อมูลจากเว็บไซต์ : <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9560000092814>
ที่มา : ภาพประกอบจากเว็บไซต์
http://www.dmc.tv/images/news_picture/Sick_Building.jpg
<http://2.bp.blogspot.com/-qpV2RwfdAYU/Vk87J4P4DJI/AAAAAAAAAAo/MEf962u4VPI/s1600/Sick-Building-Syndrome.png>
http://cdn2.hubspot.net/hub/342195/file-1747589982-png/sick_building_syndrome.png
<http://blog.airassurance.com/wp-content/uploads/2013/04/04.16.2013.gif>





สำนักโรคฯ ร่วมกับ สคร. 2 จัดกิจกรรมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ระหว่าง 6 หน่วยงาน

เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก ได้จัดกิจกรรมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน (MOU) การพัฒนาสถานประกอบการด้านการควบคุมโรคและความปลอดภัยจากการทำงาน ในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษ อำเภอมะสออด จังหวัดตาก ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์อำนาจ กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานกล่าวเปิดพิธีลงนามในครั้งนี้ การจัดพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) 6 หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด, สำนักงานประกันสังคมจังหวัด, สภาอุตสาหกรรมจังหวัด, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, อำเภอมะสออดและสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก



สำนักโรคฯ พัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการสัมผัสสารตะกั่วในเด็กปฐมวัย

เมื่อวันที่ 30 มิ.ย. - 1 กค. 59 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการสัมผัสสารตะกั่วในเด็กปฐมวัย ณ โรงแรมทีเค พาเลช แอนด์ คอนเวนชั่น จ.นนทบุรี โดยได้รับเกียรติจาก ดร.นพ. สมเกียรติ ศิริรัตนพุก ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดงานในครั้งนี้



สำนักโรคฯ จัดประชุมพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพในแรงงานต่างด้าว

เมื่อวันที่ 12 - 13 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพในแรงงานต่างด้าว ณ โรงแรม ทีเค พาเลช จ.นนทบุรี โดยได้รับเกียรติจาก ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานเปิดงานในครั้งนี้

กรมควบคุมโรค ประเทศไทย จับมือมหาวิทยาลัย UOEH ประเทศญี่ปุ่น MOU ความร่วมมือด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา นพ.อำนาจ กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมคณะผู้บริหารจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย เข้าหารือและลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) กับ ดร.นายแพทย์โทชิฮิโกะ อิชิคาชิ อธิการบดีมหาวิทยาลัย UOEH (University of Occupational and Environmental Health) ประเทศญี่ปุ่น โดยความร่วมมือในครั้งนี้ เป็นความร่วมมือระหว่าง WHO CC for Occupational Health ต่อกุมิภาค ในการแลกเปลี่ยนความรู้และผู้เชี่ยวชาญด้านการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สำนักโรคฯ จัดเวทีร่วมรับฟังความคิดเห็น งานประชาพิจารณ์ร่าง พ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพฯ

เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา นายแพทย์อำนาจ กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค ร่วมรับฟังความคิดเห็นและมอบนโยบายการขับเคลื่อน พ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จากการดำเนินงานที่ผ่านมา ในการขับเคลื่อน(ร่าง) พ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จากหลายภาคส่วนที่มีการประสานความร่วมมือและบูรณาการการทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้ประกอบการและผู้ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมให้ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างทั่วถึง การประชุมครั้งนี้ เป็นการประชุมเพื่อรับฟังความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้ได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมสุขภาพจากการทำงาน และมลพิษสิ่งแวดล้อมรอบสถานประกอบการและชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมของเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้องจากภาคส่วนต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ในการจัดทำ ร่าง พ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เดินหน้าทบทวนแผนยุทธศาสตร์ ปี 60 - 64

เมื่อวันที่ 26 - 27 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อทบทวนแผนยุทธศาสตร์ “การเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม” ณ โรงแรมเอป็น่าเฮาส์ กรุงเทพฯ ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์สุเทพ เพชรมาก รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดและบรรยายพิเศษเรื่อง “นโยบายกรมควบคุมโรคต่อการดูแลสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและประชาชน ผู้ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษสิ่งแวดล้อม”



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ จัดการอบรมหลักสูตรแพทย์ระยะสั้น (OEHA) รุ่นที่ 1

เมื่อวันที่ 1 - 5 สิงหาคม 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดการอาชีวอนามัยและเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมพื้นฐาน สำหรับแพทย์ รุ่นที่ 1 Occupational and Environmental Health Administration (OEHA) ณ โรงแรมพักพิงอิงทาง บูติค โฮเทล จังหวัดนนทบุรี ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์อานวย กาจีนะ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานพิธีเปิดงานครั้งนี้



เมื่อวันที่ 15 - 18 สิงหาคม 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ณ โรงแรม แชนด์ ดูนส์ เจ้าหลาว ปิซ ริสอร์ท จังหวัดจันทบุรี โดยได้รับเกียรติจาก ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธีเปิดงานครั้งนี้



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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

- ▶ ที่ปรึกษา
- ▶ กองบรรณาธิการ
- ▶ สถานที่ติดต่อ

ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย
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/>