



ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2559

จุลสาร ENV - OCC

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



สาระในเล่ม

กิจกรรมร่วมตอบคำถาม
ประจำฉบับนี้
จำนวน 3 รางวัล

คำขวัญของอาเซียน คืออะไร
รับส่งคำตอบมาได้ที่ media.envocc@gmail.com
ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2559
(วงเล็บด้วยว่าร่วมตอบคำถามจุลสารฉบับที่เท่าไร)

ผอ.ทัณฑยา

พยากรโรคกับหมอ ENV-OCC

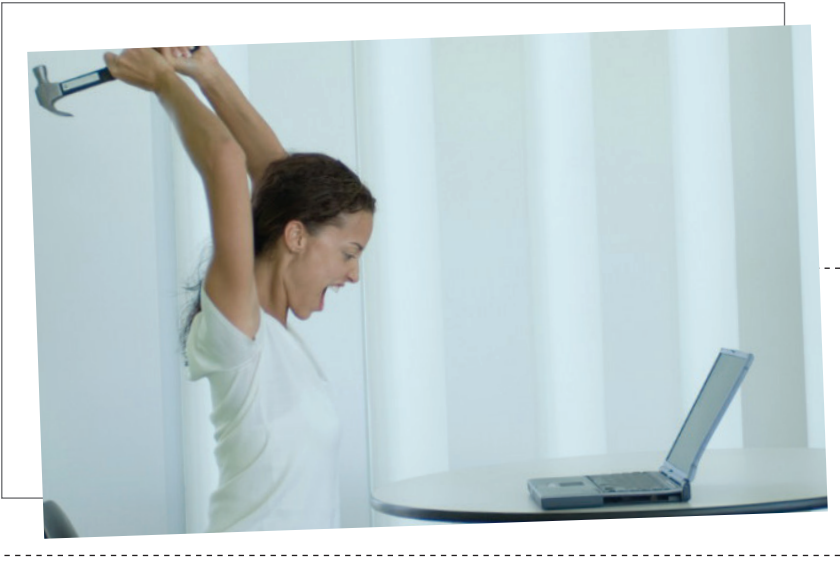
เรื่องเล่า เฝ้าระวัง...ก้าวสู่ AEC

รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว

รอบรู้ ENV-OCC

นานาชาติระ

พฤติกรรมแย่ๆ ที่ควรระวัง เวลาโกรธ!



ห้ามอะไรก็ได้ แต่ห้ามทำพฤติกรรมแย่ๆ เวลาโกรธอยู่นี้สิ เป็นเรื่องยากยิ่งนัก ก็เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องที่ยาก แต่ลองอ่านดูหน่อยแล้วจำไว้ให้แม่นๆ หากโกรธขึ้นมาเลี้ยงที่จะทำนิสัยเหล่านี้จะดีกว่า

1. ระบายอารมณ์บนโลกโซเชียล

เห็นมานานักต่อนักแล้ว เรื่องราวแย่ๆ ที่ถูกตั้งขึ้นมาบนโซเชียลช่องทางต่างๆ ด้วยความโมโหคุณอาจไม่รู้ตัวว่าโพสต์ข้อความอะไรลงไปบ้าง โพสต์แล้วลบ ก็ไม่ใช่ทางออกที่ถูก เพราะการโพสต์เรื่องราวลงบนโซเชียลเพียงไม่กี่วินาที คนที่รับรู้ว่าจะเป็นหลักร้อย หลักสิบเลยก็ได้ จุดนั้นไม่ใช่การระบายอารมณ์ที่ถูกที่ถูกทาง เพราะมันจะทำให้คุณถูกมองในแง่ลบได้เช่นกันนะค่ะ

2. ย่ำยีข้าวรด

มีข้อมูลจากการวิจัยพบว่าผู้ขับขีที่อยู่ในอารมณ์โกรธมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุบนถนนสูงมาก เพราะฉะนั้นขณะโกรธ ลองหาที่พักอารมณ์ จอดรถพักหาอะไรดื่มให้เย็นกายเย็นใจก่อนค่ะ

3. ห้ามเถียงกัน

ก่อนจะพูดอะไรออกไป ควรคิดๆ และก็คิดให้ดีเสียก่อน ทางที่ดีหากคุณกำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ ให้เดินหนีออกมาซะ อารมณ์ดีเมื่อไหร่ ค่อยกลับมาเคลียร์กันจะดีที่สุดค่ะ

4. หยุดประชดตัวเอง

เห็นบ่อยๆ อีกเช่นกัน เวลาเครียด โมโห โกรธ หรือสิ่งใดๆ ทางออกสุดฮอตเห็นจะหนีไม่พ้นวิธีการดื่มให้ลืมเธอ ดื่มให้หายเครียด จากคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ก็หันมาสูบ ซึ่งจุดนั้นเป็นการประชดตัวเองที่ลึ้นคิดมากๆ เลย มันกลายเป็นการทำร้ายตัวเองเข้าไปอีกนะ

5. เล่าสู่กันฟังกับคนอื่น

ข้อดีเมื่อยามที่คุณรู้สึกอัดอัดแล้วเล่าให้คนอื่นฟังคือการได้ระบาย เป็นการทำให้คลายความเครียดได้ แต่ถ้าหากเรื่องไม่ดีของคุณถูกนำไปพูดต่อ แบบปากต่อปาก คนที่จะเสียประโยชน์ ไม่ใช่ใครที่ไหน นั่นก็คือคุณเองนะค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก: <http://women.thaiza.com/พฤติกรรมแย่ๆ-ที่ควรระวัง-เวลาโกรธ-306892/>

พอ. ทักทาย

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจุลสารสำนักฯ ก็เดินทางก้าวสู่ปีที่ 4 แล้วนะครับ ซึ่งฉบับนี้ถือเป็นปฐมฤกษ์เปิดตัวกับรูปแบบใหม่ที่โลกว่าเดิมเรามีความภูมิใจและใส่ใจ คัดสรรเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ ทั้งสาระและความรู้ที่เข้มข้นมากขึ้น ฉบับนี้ออกล่าช้ากว่ากำหนด ยังไงก็ต้องขออภัยสมาชิกท่านผู้อ่านจุลสารด้วยนะครับ

สำหรับเนื้อหาปฐมฤกษ์ภายในฉบับนี้มีคอลัมน์ที่น่าสนใจ และสาระเรื่องราวเล่าสู่กันฟังในมุมมองที่หลากหลาย หวังเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ทุกท่านชอบและติดตามอ่านจุลสาร ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟสบุ๊ค และเว็บไซต์ของสำนักฯ ด้วยนะครับ

สุดท้าย ผมหวังว่าเนื้อหาจากจุลสาร Env-Occ ฉบับนี้ จะทำให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์และขอให้มีความสุขกับการอ่าน หากมีข้อเสนอแนะ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี
ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

พยากรณ์โรคกับหมอ

ENV-OCC

ฮีตเวฟ ... คลื่นความร้อนที่ควรระวัง

การระบาด

ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี ดาวเคราะห์จะโคจรทำมุมตั้งฉากกับผิวโลก มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน โดยเฉพาะในปีนี้ เริ่มตั้งแต่ มีค. - พค. ซึ่งจะส่งอิทธิพลโดยตรง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้ทำงานที่ต้องออกกำลังหรือเล่นกีฬา

กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวมักทำมุมกับกลุ่มคนทุกเพศ ทุกวัย แต่การโคจรดาวเคราะห์ พบว่ากลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุด

1. ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น กรรมกร, ผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย
2. เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบและผู้สูงอายุ
3. ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
4. คนอ้วน
5. ผู้ที่อดนอน
6. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

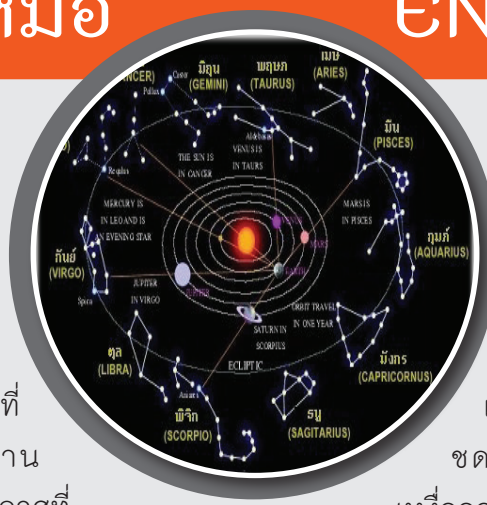
การเจ็บป่วย

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดขึ้นในพื้นที่ซึ่งสะสมความร้อนเป็นเวลานาน เมื่อร่างกายต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัด ผลิตเหงื่อออกมามาก ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูญเสียชั่วคราว ตัวเราจะร้อน เหงื่อไม่ออก เพราะร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ จากนั้นจะมีการปวดหัว มึนงง เหนื่อย คลื่นไส้ ก้าวร้าว หัวใจเต้นเร็ว และหมดสติได้

คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ให้หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด พยายามอยู่ในที่ร่มโดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว



2. ให้ดื่มน้ำมากๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิให้คงที่ ชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก

3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่ถ้าจะออกกำลังกาย ควรเลือกออกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น

4. หากร้อนจัดแล้วเหงื่อไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว เพื่อระบายความร้อนในตัวออกมา และเป็นการลดความร้อนออกจากร่างกาย

5. หากมีอาการของโรคลมแดด คืออาการกระหายน้ำ ตัวร้อนแต่ไม่มีเหงื่อออก หายใจถี่ ปากคอแห้ง และอาจวิงเวียนศีรษะ ขอให้รีบไปพบแพทย์

หนึ่งทศวรรษ สำนักโรคฯ.....

ก้าวไกลสู่อาเซียนและนานาชาติ



ดร. นลินี ศรีพวง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมกับความร่วมมือทางวิชาการกับหน่วยงานระหว่างประเทศ เพื่อก้าวสู่งานในระดับอาเซียนและนานาชาติ สำนักฯ มีความมุ่งมั่นต่อการก้าวอย่างสู่การเป็น “องค์กรชั้นนำในการพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยี และสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในระดับอาเซียน” สำหรับคอลัมน์นี้ เราได้รับเกียรติจาก ดร.นลินี ศรีพวง ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่จะเล่าเรื่องราวสู่กันฟังในมุมมองที่หลากหลายกับหนึ่งทศวรรษของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมกับเส้นทางงานวิชาการของหน่วยงานในการก้าวสู่อาเซียนและนานาชาติ....



ก่อนก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน...

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมได้มีการดำเนินงานทางวิชาการกับหน่วยงานสำคัญด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมในนานาประเทศอย่างต่อเนื่อง อาทิ องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) เป็นต้น ด้วยสถานะเป็นศูนย์ประสานงานด้านอาชีวอนามัย (WHO Collaborating Center on Occupational Health) ในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEARO) จึงมีความร่วมมือและประสานงานด้านความปลอดภัยสารเคมีกับ WHO ในโปรแกรม International Programme on Chemical Safety (IPCS) มีการดำเนินงานเกี่ยวกับอนุสัญญาระหว่างประเทศต่างๆของ UNEP มีความร่วมมือระหว่างประเทศทั้งด้านการแลกเปลี่ยนศึกษาดูงานและฝึกอบรมการประชุมวิชาการระหว่างประเทศ การฝึกอบรมการสอบเทียบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการในการวิเคราะห์ตัวอย่างสิ่งแวดล้อมและชีวภาพกับองค์กรสำคัญในต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง



ด้วย ในปี พ.ศ. 2559 ประเทศสมาชิกในอาเซียน จำนวน 11 ประเทศ ได้แก่ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ (สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า) สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ราชอาณาจักรกัมพูชา สหพันธรัฐมาเลเซีย สาธารณรัฐสิงคโปร์ สาธารณรัฐอินโดนีเซีย เนการาบรูไนดารุสซาลาม สาธารณรัฐประชาธิปไตยติมอร์-เลสเต (ติมอร์ตะวันออก) รวมทั้งราชอาณาจักรไทย (ประเทศไทย) จะก้าวเข้าสู่การเป็น “ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) อย่างเป็นทางการ โดยมีอัตลักษณ์ที่สำคัญ คือ “หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งเอกลักษณ์ หนึ่งประชาคม (One Vision, One Identity, One community)”

ดังนั้น ตั้งแต่ ปี 2558 เป็นต้นมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมได้มีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและความร่วมมือระหว่างประเทศเพิ่มขึ้นอีกหลายด้าน อาทิ มีการส่งบุคลากรศึกษาอบรมในต่างประเทศ มีการแลกเปลี่ยนการศึกษาดูงาน มีการประชุมวิชาการโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ในหัวข้อ “เปิดโลกทัศน์ความร่วมมืออาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมสู่อาเซียน (Bridging Occupational & Environmental Health Collaboration with ASEAN Economic Community)”



นอกจากนี้ยังมีการจัดทำบันทึกข้อตกลง (MOU) ความร่วมมือทางวิชาการระดับกรมควบคุมโรคกับหน่วยงานสาธารณสุขในมณฑลกวางตุ้ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้แก่ Guangdong Province Hospital for Occupational Disease Prevention and Treatment (GDPHODPT หรือ GDHOD) และ Guangdong Health and Family Planning Commission (GDHFPC) อีกด้วย



นอกจากนี้ ยังได้เริ่มความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัย UOEH (University of Occupational and Environmental Health) ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีสถานะเป็น WHO CC ด้าน Occupational Health ของภูมิภาคแปซิฟิกใต้ [WPRO (Western Pacific Regional Office)] อีกด้วย

เมื่อก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน...

ปี 2559 ซึ่งเป็นปีของการเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างเป็นทางการ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ร่วมกับสำนักงานความร่วมมือระหว่างประเทศ กรมควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขระหว่างประเทศ และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ในการจัดทำแผนความร่วมมือกับกลุ่มประเทศอาเซียนและนานาชาติ สนับสนุนข้อมูลวิชาการด้าน Sound Chemicals Management ของกรมควบคุมโรค เพื่อเสนอต่อสมัชชาอนามัยโลก และมีการดำเนินงานตามกรอบข้อตกลงอาเซียนด้านอาชีวอนามัยภายหลังปีค.ศ. 2015 (ASEAN Post-2015) ตามที่การประชุมระดับบริหารและระดับเจ้าหน้าที่อาวุโสด้านการสาธารณสุข (Senior Officials' Meeting on Health Development: ASEAN SOMHD) กำหนดไว้



นอกจากการแลกเปลี่ยนศึกษาดูงานระหว่างประเทศแล้ว บุคลากรของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ยังได้เข้าร่วมเสนอผลงานวิชาการและเข้าร่วมประชุมวิชาการนานาชาติ และสำนักฯ ยังมีแผนการประชุมแลกเปลี่ยนวิชาการด้านกฎหมายระหว่างประเทศกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนและประเทศญี่ปุ่น รวมทั้งมีแผนการศึกษาวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา องค์กร Keco ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี และนานาชาติที่เกี่ยวข้อง



ในฐานะ WHO CC on Occupational Health สำนักฯได้เพิ่มบทบาทการดำเนินงานโดยร่วมเป็นประเทศสมาชิกใน WHO Chemicals Risk Assessment Network และมีความร่วมมือกับ WHO ในการพัฒนาวิชาการเพื่อยกระดับการบริการอาชีวอนามัย (Occupational Health Service) ของหน่วยบริการสาธารณสุขปฐมภูมิ (Primary Care Units: PCU) ในภูมิภาคเอเชียและบางประเทศสมาชิกของเอเชียแปซิฟิก นอกจากนี้ยังมีการดำเนินงานตามกฎหมายระหว่างประเทศ (International Health Regulation 2005: IHR 2005) และมีบทบาทเป็นที่ปรึกษา (Advisory) ด้านพิษตะกั่วในงานผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษสิ่งแวดล้อมภายใต้ UNEP



ในส่วนของ MOU ได้ดำเนินการเพิ่มเติมเนื้อหาความร่วมมือทางวิชาการด้านกฎหมายโรคจากการประกอบอาชีพ ระหว่างกรมควบคุมโรค กับ GDHFPC (Guangdong Health and Family Planning Commission) มณฑลกว่างตุง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และมีแผนการ (MOU) ความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัย UOEH (University of Occupational Health and Environmental University) ประเทศญี่ปุ่น



จากการดำเนินงานกับต่างประเทศจากอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งแผนการดำเนินงานในอนาคต จะเห็นได้ว่าสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมมีความมุ่งมั่นต่อการก้าวสู่การเป็น “องค์กรชั้นนำในการพัฒนาองค์ความรู้ เทคโนโลยี และสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในระดับอาเซียน” ตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ และเพิ่มศักยภาพการดำเนินงานวิชาการในระดับนานาชาติตามวิสัยทัศน์กรมควบคุมโรค เพื่อการดูแลสุขภาพประชาชนได้ดียิ่งขึ้นต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้บริหารกรมควบคุมโรค ผู้บริหารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ หัวหน้ากลุ่ม/ศูนย์ฯ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องสำหรับการสรุปภาพรวมการดำเนินงานของสำนักฯ

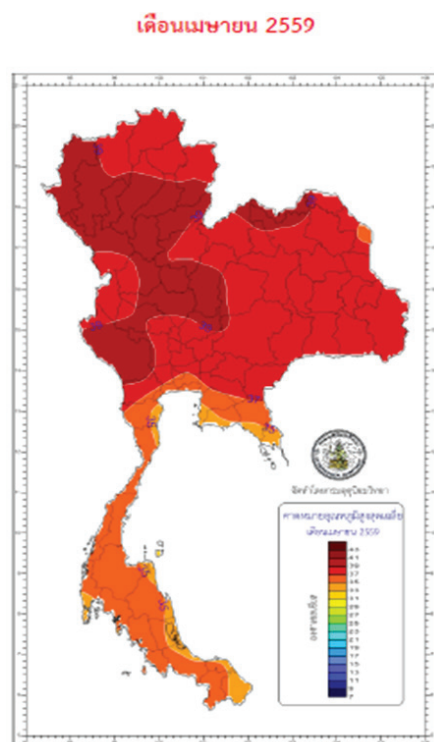


'คลื่นความร้อน' (Heat Wave) กังนึ่งมกที่ฟั้งระวัง!

เมื่อย่างเข้าช่วงเดือนเมษา!! ถือว่าเป็นช่วงเดือนที่มีอากาศร้อนที่สุดในหลายพื้นที่ของประเทศไทย โดยเฉพาะในปีนี้ คงมีอาจปฏิเสธได้ว่าอากาศเมืองไทยร้อนระอุอบอ้าว ราวกับเดินอยู่กลางทะเลทรายซาฮารา! ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนอบอ้าวแสงแดดแผดเผารุนแรงไร้ลมเย็น แดดเมืองไทยก็ยังคงไม่มีทีท่าว่าจะคลายความร้อนลงสักนิด เดินกลางแจ้งแต่ละครั้ง ไม่รักแร้เปียกเหงื่อท่วมตัว ก็แดดเผาหน้าไหม้ไปหมด จนเริ่มไม่แน่ใจแล้วว่า นี่แดดร้อนจากโลก หรือ ไออุ่นจากอีกโลกนึ่งกันแน่

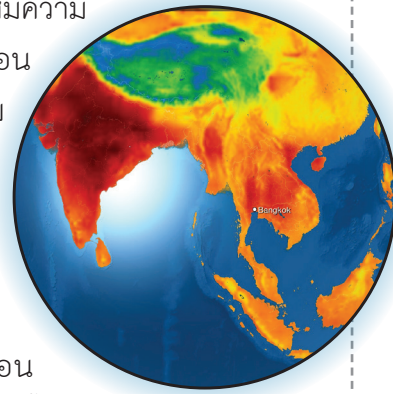
เอ๋ยมาถึงตรงนี้หลายคนอาจสงสัยและยังไม่รู้ว่า คลื่นความร้อน(Heat Wave) คืออะไร น่ากลัวอย่างไร สำหรับบทความฉบับนี้ เรามีคำตอบดี ๆ มาอธิบายกันครับ...

ภาวะคลื่นความร้อน หรือที่เราเรียกว่า ฮีตเวฟ(Heat wave) คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ที่สภาวะอากาศมีอุณหภูมิสูงขึ้นกว่าปกติ มักเกิดในฤดูร้อนใกล้เคียงกับวันที่มีอุณหภูมิอากาศสูงสุดในรอบปี ซึ่งอาจมีความชื้นสูงร่วมด้วย มักเกิดในบริเวณที่มีการพัดผ่านของลมร้อนจากบริเวณทะเลทราย เช่น ทวีปอเมริกาเหนือ เกาะอังกฤษ และทวีปยุโรปบริเวณเขตเมดิเตอร์เรเนียน การเกิดคลื่นความร้อนนี้อาจจะกินระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน หรือคงอยู่นานหลายอาทิตย์



ภาวะคลื่นความร้อน หรือ ฮีตเวฟ (Heat wave) สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

- **แบบสะสมความร้อน** เกิดในพื้นที่ซึ่งสะสมความร้อนเป็นเวลานาน อากาศแห้ง ลมนิ่ง ทำให้ความร้อนจากแสงอาทิตย์ไม่เคลื่อนที่ เมื่ออุณหภูมิร้อนสะสมหลายวันจะเกิดคลื่นความร้อนมากขึ้น เช่น หากพื้นที่ไหนมีอุณหภูมิ 38-41 องศาเซลเซียสแล้วไม่มีลมพัดต่อเนื่อง 3-6 วัน ไออุ่นจะสะสมจนกลายเป็นคลื่นความร้อน



- **แบบพัดพาความร้อน** ซึ่งคลื่นความร้อนชนิดนี้เกิดจากลมแรงหอบความร้อนจากทะเลทราย ขึ้นไป ในเขตหนาวซึ่งมักเกิดในยุโรป

ทั้งนี้ ประเทศไทยเรียกว่าแทบจะไม่มีโอกาสเกิด "คลื่นความร้อน" หรือ "ฮีตเวฟ" ได้เลย เนื่องจากไม่ได้ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีมวลอากาศร้อนจัด ประกอบกับไม่มีทะเลทราย นอกจากนี้ ฮีตเวฟ จะเกิดได้ก็ต่อเมื่ออุณหภูมิร้อนเกิน 40 องศาต่อเนื่องกันหลายสัปดาห์ แต่สภาพอากาศของไทยมีมวลอากาศเย็นจากประเทศจีนแผ่ลงมาทุก 7-10 วัน ทำให้เกิดฝนตก ช่วยลดอุณหภูมิไม่ให้ไต่ระดับสูงถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่อย่างไรแล้ว ก็ไม่ควรมองข้ามเพราะอาจจะเป็นภัยเงียบกำลังเริ่มคุกคามที่ต้องพึงระวัง!!!

สำหรับวิธีปฏิบัติตัวง่ายๆ เพื่อบรรเทาความร้อน ได้แก่...

1. ให้หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเที่ยงวัน พยายามอยู่ในที่ร่มโดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว
2. ให้ดื่มน้ำมากๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน มีวิธีสังเกตง่ายๆ ว่าร่างกายได้รับน้ำเหมาะสมหรือไม่ คือสังเกตจากสีของปัสสาวะ ถ้าปัสสาวะมีสีเหลืองจาง ๆ แสดงว่าได้รับน้ำเพียงพอ แต่ถ้าปัสสาวะสีเหลืองเข้มและปัสสาวะออกน้อย แสดงว่าได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะต้องดื่มน้ำให้มากๆ



3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่ถ้าจะออกกำลังกาย ควรเลือกออกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น
4. หากร้อนจัดแล้วเหงื่อไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว เพื่อระบายความร้อนในตัวออกมา และเป็นการลดความร้อนออกจากร่างกาย
5. หากมีอาการของโรคลมแดด คืออาการกระหายน้ำ ตัวร้อนแต่ไม่มีเหงื่อออก หายใจถี่ ปากคอแห้งและอาจวิงเวียนศีรษะ ขอให้รีบไปพบแพทย์



เรียบเรียงโดย นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน

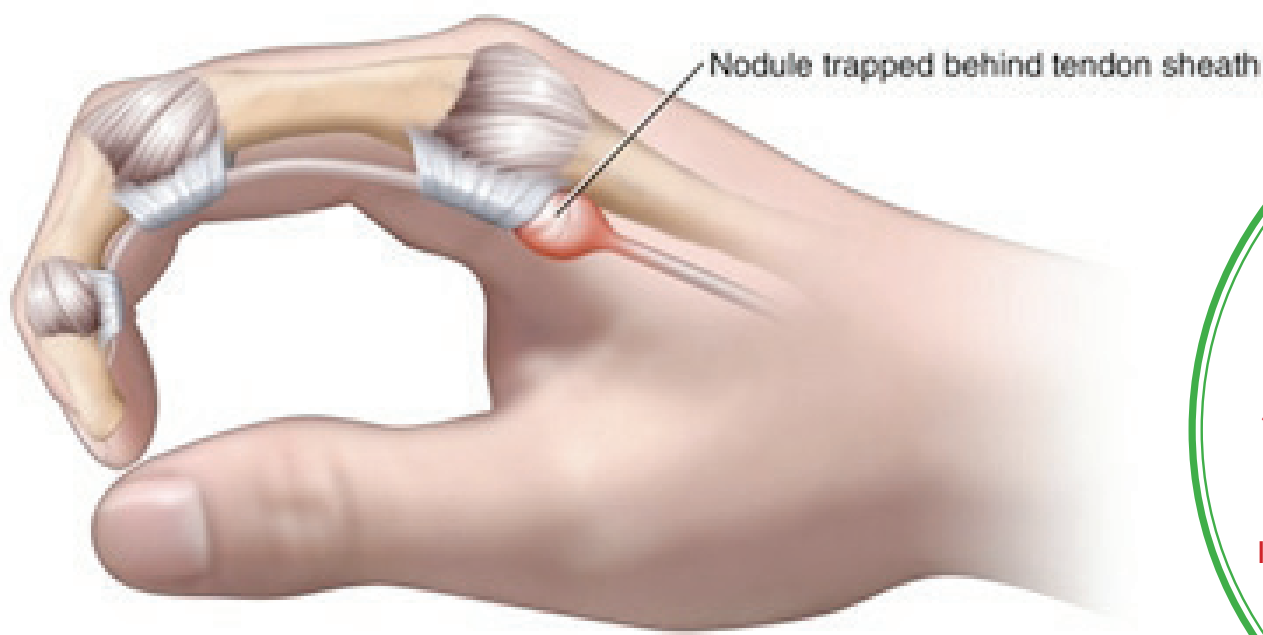
นักวิชาการเผยแพร่

ที่มา : ข้อมูลจากเว็บไซต์ : <http://www.dek-d.com/education/37337/>

<http://www.oknation.net/blog/iamisan/2010/06/08/entry-3>

<http://healthmeplease.com/wp-content/uploads/2013/10/Heatwave.jpg>

<http://www.thainaturalproducts.com/wp-content/uploads/2015/04/heatstroke.jpg>



มือและนิ้วมือของเรานั้นถือเป็น
อวัยวะสำคัญที่เราต้องใช้งานทุกวัน
แล้วหากอยู่ดีๆ มันเกิดขยับไม่ได้ขึ้นมาล่ะ
คุณจะทำอย่างไร มีใครเคยสงสัยบ้างมั๊ยคะว่า
การที่นิ้วของเราเกิดงอไม่ได้ กระดิกไม่ได้ขึ้นมา
แถมตึงและเจ็บมากนั้นเกิดจากอะไร โดยภาวะ
เช่นนี้มักรู้จักกันดีว่าเป็นอาการของโรคนิ้วล็อก
แต่จะเป็นอย่างไรนั้นลองมาทำความรู้จักกับ
โรคนิ้วล็อกนี้กัน

นิ้วล็อกคืออะไร

นิ้วล็อก (Trigger finger) คือ อาการของนิ้วมือที่
เมื่อกำหรืองอแล้วไม่สามารถเหยียดขึ้นเองได้ จึงเรียก
ลักษณะอาการเช่นนี้ว่านิ้วล็อก เป็นโรคที่สามารถพบได้
บ่อยมากที่สุดโรคหนึ่งในคนทั่วไป โดยเฉพาะในคนที่ใช้
มือจับสิ่งของและอุปกรณ์ต่างๆ บ่อยๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
โรคนิ้วล็อกนี้ไม่ใช่โรคติดต่อหรืออันตราย แต่เมื่อเกิดขึ้น
กับผู้ป่วยแล้วมักจะสร้างความรำคาญใจ เนื่องจากใช้มือได้
ไม่ถนัดและเจ็บปวดบริเวณที่เป็น ส่วนใหญ่มักพบในช่วง
วัยกลางคนโดยเฉพาะในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย (อัตราส่วน
2 : 6) โดยเฉพาะช่วงอายุระหว่าง 40 - 50 ปี

สาเหตุของโรคนิ้วล็อก

สาเหตุนี้มักเกิดจากผู้ที่ใช้งานมือในท่าซ้ำๆ
มากเกินไป เช่น หัวของหนัก การทำงานบ้าน ทำสวน
ขุดดิน เล่นดนตรีอย่างไวโอลิน เล่นกอล์ฟ เทนนิส หรือ
พิมพ์งาน รวมทั้งผู้ป่วยเบาหวาน โรคข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น
เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เกิดภาวะนิ้วล็อกได้ทั้งสิ้น

โดยเมื่อเราใช้งานนิ้วมือเช่นนี้บ่อยๆเข้าจะทำให้
เส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นของการงอข้อนิ้วมือเกิดการ
อักเสบ ทำให้เส้นเอ็นมีการหนาตัวขึ้นติดขัดในการ
เคลื่อนไหวเมื่อทำการเหยียดนิ้ว ยิ่งเมื่อพยายามออกแรง
ด้านมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้เกิดการอักเสบรุนแรงยิ่งขึ้น

อาการของผู้ที่เป็นนิ้วล็อก

สำหรับผู้ที่เป็นนิ้วล็อกขั้นแรกจะเริ่มรู้สึกเจ็บบริเวณ
โคนนิ้วด้านฝ่ามือก่อน ต่อมารู้สึกนิ้วขดไม่ถนัดติดขัด
เวลาทำมือแต่สักพักก็สามารถเหยียดออกได้เองและ
ในบางคนก็อาจได้ยินเสียงก๊ิกเมื่องอนิ้วมือแล้วเหยียด
ต่อมามักจะเหยียดขึ้นเองไม่ได้ต้องใช้มืออีกข้างหนึ่ง
ช่วยเหยียดออกแทน และเมื่อเป็นหนักโดยไม่ทำการ
รักษาสุดท้ายนิ้วมือจะติดแข็งล็อกอยู่ในท่างอไม่สามารถ
เหยียดออกได้

นิ้วล็อก นิ้วล็อก คืออะไร สาเหตุ อาการ การรักษา และวิธีป้องกัน อาการนิ้วล็อก

การรักษานิ้วล็อกในเบื้องต้น

- พยายามอยู่นิ่งๆ ไม่ขยับนิ้วมือ จะทำให้เส้นเอ็นไม่เกิดการอักเสบหรือบวมมากขึ้น
- แช่น้ำอุ่นๆ ในช่วงเช้า และบริหารกล้ามเนื้อมือเบาๆ โดยการทำมือในน้ำสักระยะ
- ใช้ฟองน้ำหรือผ้านุ่มๆ พันรอบข้อมือขณะจับสิ่งของเพื่อลดแรงเสียดสีลง

การรักษานิ้วล็อกกับทางการแพทย์

- ขั้นแรกอาจให้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์
ก่อนเพื่อบรรเทาอาการปวดและอักเสบ
- มีการทำกายภาพบำบัดที่นิ้วมือและข้อมือ
- ฉีดยาสเตียรอยด์บริเวณเส้นเอ็นที่อักเสบ
โดยมากมักจะได้ผลในกรณีที่เกิดอาการใหม่ๆ เป็นวิธีที่ได้
รับความนิยมที่สุด
- ใช้เครื่องมือแพทย์ทำการสะกดพังผืดที่หนาตัว
ออกโดยใช้ยาชาและเจาะรูเล็กๆ บริเวณข้อมือที่เป็น
- หากรักษาในเบื้องต้นเหล่านี้ไม่หายแพทย์ก็จะ
ทำการผ่าตัด เพื่อตัดปลอกหุ้มเอ็นที่หนาตัวและรัดเส้น
เอ็นอยู่ ใช้เวลาประมาณ 10 - 14 วัน ในการรักษาแผล
ผ่าตัด



การป้องกันโรคนิ้วล็อก

สำหรับการป้องกันไม่ให้เกิดนิ้วล็อกนั้นควรหลีกเลี่ยงการใช้มือหยิบจับสิ่งของหรือหัวของหนักๆ บ่อยๆ อย่าง
ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจใช้เครื่องมือทุ่นแรงอย่างรถเข็นช่วย หรือการซักผ้าก็อาจใช้เครื่องซักผ้าแทนนิ้วมือ หรือ
การสวมถุงมือเพื่อลดแรงเสียดสีเวลาทำงานบ้านต่างๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ควรพักผ่อนนิ้วมือโดยการหมั่นบริหารนิ้วมือบ้างในยามว่างด้วยตนเอง เช่น การนวดหรือ
กำมือ - แบนมือแบบหลวมๆ ก็เป็นวิธีการป้องกันการเกิดนิ้วล็อกได้อย่างหนึ่งด้วยตนเอง

ต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่และผู้บริหารจากสาธารณสุข สังกัดนิคมฯ

เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2559 ที่ผ่านมา ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ คณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักฯ ได้ให้การต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่และผู้บริหารระดับสูงจากสาธารณสุข สังกัดนิคมฯ เวียดนามและสาธารณสุข สังกัดนิคมฯ ประชาธิปไตยศรีลังกา เข้าศึกษาเรียนรู้ หลักสูตร “Occupational Health Service field training in Thailand” และหลักสูตร “Occupational Health and Health Care System Management in Thailand” ณ ห้องประชุม ประเมินจันทิมาล กรมควบคุมโรค ซึ่งนับว่าเป็นความร่วมมือ ทางด้านวิชาการ และเกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้และ ประสบการณ์ระหว่างหน่วยงานอย่างยิ่ง



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาระบบบัญชาการเหตุการณ์ (ICS) และศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน (EOC)

เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2559 ที่ผ่านมา ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธาน ในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาระบบบัญชาการเหตุการณ์ (ICS) และศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน (EOC) สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ปีงบประมาณ 2559 ณ โรงแรมไมด้า ไฮเต็ล งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี เพื่อถ่ายทอดความรู้ สร้างความเข้าใจแก่บุคลากรภายในสำนักฯ ให้เกิดความเข้าใจในโครงสร้าง บทบาทหน้าที่แต่ละกลุ่มงานของระบบบัญชาการเหตุการณ์ (ICS) และศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน (EOC) ทำให้สามารถดำเนินการเตรียมความพร้อมและตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านภัยสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

โครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามประมวลจริยธรรมข้าราชการและเสริมสร้างความโปร่งใสในการปฏิบัติราชการ

เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2559 ที่ผ่านมา ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมบุคลากรสำนักฯ ได้ร่วมกิจกรรมในโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือนและเสริมสร้างความโปร่งใสในการปฏิบัติราชการ ณ ห้องประชุม ประเมินจันทิมาล กรมควบคุมโรค โดยกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อส่งเสริมสร้างจิตสำนึกและทัศนคติที่ดี ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การปฏิบัติงานของบุคลากรสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ให้สอดคล้องตามอัตลักษณ์ของกรมควบคุมโรค



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการคัดแยกและรีไซเคิลขยะ ในพื้นที่เสี่ยง 8 จังหวัด

เมื่อวันที่ 4 - 5 กุมภาพันธ์ 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการคัดแยกและรีไซเคิลขยะ ในพื้นที่เสี่ยง 8 จังหวัด เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพประชาชน ณ โรงแรมแกรนด์ ไฮเน่า ไฮเต็ล กรุงเทพฯ ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์สุเทพ เพชรมากร รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมครั้งนี้



สำนักโรคฯ ขับเคลื่อนงานเวทีสานพลังความร่วมมือ “สุขภาพความปลอดภัยของแรงงานนอกระบบ สู่คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจที่ดี”

เมื่อวันที่ 8 - 9 กุมภาพันธ์ 2559 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดงานประชุม เปิดตัวโครงการเวทีสานพลังความร่วมมือ “สุขภาพความปลอดภัยของแรงงานนอกระบบ สู่คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจที่ดี” ณ โรงแรมปรีnce พาเลซ มหานาค กรุงเทพมหานคร

ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์อานวย กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดงานครั้งนี้ พร้อมพิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) “ในการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพสำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ” ร่วมกับเครือข่าย 14 องค์กร ได้แก่ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.), สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน, กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน, สำนักงานประกันสังคม, กรุงเทพมหานคร, กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, องค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย, สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย, สมาคมองค์การบริหารส่วนตำบลแห่งประเทศไทย, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กรมการแพทย์ และกรมควบคุมโรค



นอกจากพิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) “ในการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ สำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ” ร่วมกับเครือข่าย 14 องค์กรข้างต้น นายแพทย์อานวย กาจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค ยังได้ให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน ในการสร้างความร่วมมือเครือข่ายระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรอิสระในการทำงานร่วมกันในอนาคต เพื่อให้แผนการทำงานและกลไกเป็นรูปธรรมเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป



6 ทริค ดูแลสุขภาพให้พร้อมทำงานหนักตลอดปีและตลอดไป

รู้สึกเหมือนกันไหมคะว่าปี ๆ หนึ่งผ่านไปเร็วมาก แต่ถึงเวลาจะหมุนเร็วแค่ไหน เรายังต้องทำงานอยู่เหมือนเดิม ที่เพิ่มเติมคืออายุจะมากขึ้น ซึ่งก็หมายความว่ามีโอกาสที่สุขภาพจะเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ อีกด้วย

โ๊ย ! ดูเหมือนไม่มีอะไรดีขึ้นสักเท่าไรเลยว่าไหมคะ แต่ไม่ต้องกังวลไปคะ เรามี 6 ทริค ดูแลสุขภาพให้พร้อมทำงานตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะปีใหม่นี้หรือปีไหน ๆ มาให้ลองทำตาม

1. จิบน้ำเพิ่มความสดชื่นแทนกาแฟ

มนุษย์เงินเดือนกับกาแฟเป็นเหมือนของคู่กัน แต่เพื่อสุขภาพที่เฮลท์ตี้พร้อมทำงานอยู่เสมอ เรายังไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 2 แก้ว เพราะคาเฟอีนที่มากเกินไปอาจทำให้กระเพาะเกิดการระคายเคือง การทำงานของหัวใจเองก็จะผิดปกติ และเมื่อร่างกายรู้สึกไม่สบายก็คงทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพสักเท่าไร นำมาซึ่งความเครียดและวิตกกังวลต่าง ๆ นานา



ฉะนั้นต่อไปนี้จะแนะนำให้เพิ่มความสดชื่นด้วยน้ำอุณหภูมิห้องแทนกาแฟร้อนหรือกาแฟเย็นอย่างที่คุณเคย น้ำจะได้เข้าไปเพิ่มออกซิเจนให้เลือด และทำให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวัน

2. ออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์เพื่อผ่อนคลายสมองบ้าง

นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์มาตลอดครึ่งเช้า ต่อด้วยช่วงบ่ายอีกสักกระยะ วิธีการทำงานแบบนี้อาจทำให้สมองรู้สึกล้า สายตาก็เริ่มพร่ามัว ถ้าอย่างนั้นลองหาโอกาสเดินออกไปนอกอาคาร ให้ร่างกายได้เจอกับอากาศบริสุทธิ์ และเพื่อให้สายตาได้มองออกไปไกล ๆ เป็นการพักสายตาไปในตัว สัก 10-15 นาที แค่นี้ก็เหมือนได้ชาร์จพลังสมองให้กลับไปลุยงานต่อชิล ๆ แล้ว



3. เลือกกินแต่อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ปีที่ผ่าน ๆ มาใครมีของว่างยามบ่ายเป็นขนมหวาน ชาไก่ โดนัทเคลือบช็อกโกแลต หรือกล้วยทอด ปีนี้ขอให้เปลี่ยนไลฟ์สไตล์การรับประทานอาหารใหม่ทั้งหมด โดยเลือกกินแต่อาหารที่ให้โปรตีนสูง อย่างเนื้อสัตว์ ถั่ว อกไก่ หรือ

อาหารประเภทแป้งไม่ขัดสีที่จะช่วยให้รู้สึกอิ่มนานเพราะมีไฟเบอร์สูง อีกทั้งยังเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่จะช่วยคงระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้หิวบ่อย ๆ หรือหากอยากบำรุงสมอง อาหารประเภทไข่ แซลมอน น้ำมันมะกอก และอะโวคาโดจะช่วยให้

4. ลดความเครียดด้วยการจัดการที่ดีกว่าเดิม

ยอมรับมาเถอะคะว่าที่รู้สึกเครียดอยู่ทุกวันเพราะเราจัดการอะไรไม่เป็นขึ้นเป็นอันสักอย่าง ดังนั้น New Year New You การทำงานตลอดทั้งปีและปีต่อ ๆ ไป จะต้องผ่านกระบวนการคิดและการลำดับความสำคัญจากเราก่อน นั่นก็เพื่อให้เราได้เรียบเรียงสิ่งที่ควรจะต้องทำในแต่ละวัน คราวนี้ก็จะสามารถจัดการชีวิตได้ง่ายขึ้น ความเครียดก็จะลดลง เปลี่ยนเข้าสู่โหมดชีวิตที่ดี

5. แบ่งเวลาไปออกกำลังกาย

พอกันทีกับคำว่าไม่มีเวลา ข้ออ้างต่าง ๆ นานา ที่ทำให้คุณไม่ได้เริ่มต้นออกกำลังกายสักนิดขอให้ลิ้ม ๆ มันไปให้หมด แล้วจัดตารางเวลาสำหรับการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างต่ำ เชื่อเถอะถ้าทำได้แบบนี้ตลอดไป สุขภาพจะดีขึ้นอย่างที่คุณเองก็รู้สึกได้ชัดเจน

6. ปรับท่วงท่าการทำงานให้ถูกต้อง เลี่ยงออฟฟิศซินโดรม

หนุ่มสาวออฟฟิศมักจะเสี่ยงการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนาน ๆ ค่อนข้างลำบาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยมนุษย์เงินเดือนไม่ได้เนะคะ เพราะแค่รู้จักท่วงท่าการทำงานที่เหมาะสม รวมทั้งหมั่นพักสายตาและปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่พอดี แค่นี้ก็ช่วยป้องกันออฟฟิศซินโดรมได้พอสมควรแล้ว

การมีสุขภาพที่ดีขึ้นก็เหมือนได้ใหม่ของขวัญปีใหม่ขึ้นพิเศษกับชีวิต และเมื่อเรามีสุขภาพที่ดี การทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันก็จะแฮปปี้มากขึ้น และนี่แหละคือกำไรชีวิตที่เราสร้างได้ด้วยตัวเราเอง



ขอขอบคุณข้อมูลจาก CATALYST, WebMd , <http://health.kapook.com/view135330.html>



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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