

## พอ.หักท่าย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่าน จุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม ฉบับนี้เข้าสู่ฉบับที่สามแล้ว เนื้อหาในฉบับนี้ ยังคงมีสาระที่หลากหลายและน่าสนใจมาฝากท่านผู้อ่านกันนะครับ

โดยเฉพาะส่วนแรก เป็นเรื่องของอาการพยากรณ์โรค จากการทำงานในช่วงหน้าฝน มาดูกันว่าเราควรมีวิธีการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้อย่างไรบ้าง

ส่วนที่สอง จะเป็นโรคที่มากับฤดูฝน นอกจากจะต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยไม่สบายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เรายังมีวิธีการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคร้ายใกล้ตัวนี้ได้อย่างไร

ส่วนสุดท้าย ขอฝากติดตามภาพกิจกรรมต่างๆ ที่สำนักฯ ได้จัดขึ้นมาดูกันว่ามีความเคลื่อนไหว อะไรเกิดขึ้นบ้างครับ

สุดท้ายนี้ ฝากสมาชิกที่ติดตามอ่านจุลสาร ขอให้ความสุขกับการอ่านจุลสารในฉบับนี้ และหากมีข้อเสนอแนะ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี  
ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

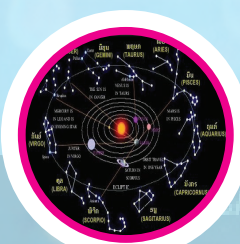
## • บอกเล่าเก้าสิบ.สภ

### “การจัดบริการอาชีวอนามัยของหน่วยบริการสาธารณสุขที่ได้มาตรฐานคืองานของเรา”

ศูนย์พัฒนาการจัดบริการอาชีวอนามัย จังหวัดสมุทรปราการ มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยของหน่วยบริการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีกิจกรรมสำคัญในการประเมินคุณภาพการจัดบริการอาชีวอนามัย การประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล การพัฒนาคลินิกโรคจากการทำงาน รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพและ เทคโนโลยี เพื่อสนับสนุนการจัดบริการให้ได้มาตรฐานสากล



ที่อยู่สำนักงานชั่วคราว  
ศูนย์พัฒนาการจัดบริการอาชีวอนามัย จังหวัดสมุทรปราการ  
425/1 ม.1 ซ.มิตรอุดม 1 (สุขุมวิท 76)  
ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270  
โทร 02-3932173-4 โทรสาร 02-3932176



## พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC

### โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคฉี่หนู)

#### ●การระบาด

สัตว์จะขับเชื้อออกมาปนกับน้ำ ชะตาชีวิตของโรคนี้จะพบมากในช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะผู้ทำนาก่ออาศัยอยู่ในจังหวัดเหล่านี้ ครอบครัวยังเป็นพิเศษเนื่องจากพบผู้ป่วยในปีที่ผ่านมา ภาวะตะวันออกเฉียงเหนือ : เกือบทุกจังหวัด โดยเฉพาะอีสานใต้ตั้งแต่ นครราชสีมา สุรินทร์ บุรีรัมย์ ศรีสะเกษ และอีสานเหนือ เช่น ขอนแก่น และกาฬสินธุ์ ภาคใต้ : ระนอง พังงา นราธิวาส นครศรีธรรมราช และสุราษฎร์ธานี ภาคเหนือ : น่าน พะเยา เชียงราย เชียงใหม่ และเพชรบูรณ์ ภาคกลาง : จันทบุรี ชัยนาท อุดรธานี กาญจนบุรี และกรุงเทพมหานคร ●กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวของโรคนี้ มักทำมุมโคจรในกลุ่มที่มีบาดแผลบริเวณแขนขาและต้องลุยน้ำ เช่น เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ ชาวนา ชาวไร่

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

# เรื่องใกล้หมอ

## ๑

### ระวัง...โรคหน้าฝน

แพทย์หญิงฉันทนา ผดุงกมล  
รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ถึงเดือนกรกฎาคม ฝนเริ่มตกโปรยปราย ผสมกับอากาศร้อน เข้าหน้าฝนตามช่วง 3 ฤดูในหนึ่งปี แม้ใครจะบอกว่าเดี๋ยวร้อนหน้าฝน เดี่ยวหนาวหน้าร้อน วิธีที่ดีที่สุดคือ ดูแลตัวเองอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง

วันนี้ เรามาพูดคุยและขอคำแนะนำดีๆจาก พญ. ฉันทนา ผดุงกมล หรือคุณหมอเต๋ นายแพทย์เชี่ยวชาญ รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กันดีกว่า

คุณหมอเต๋บอกว่าต้องเริ่มจากการตรวจสปีดต่างๆ รอบตัวเราก่อน เดินทางออกจากบ้าน



ได้จากการพยากรณ์ตนเอง รู้แบบนี้แล้วก่อนเดินทางครั้งต่อไปจึงไม่ควรมองข้ามข้อมูลพยากรณ์อากาศนะค่ะ

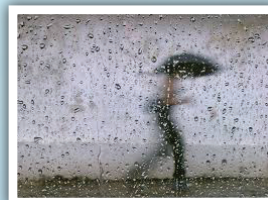
มีอีกประการหนึ่งที่ต้องเตือนกันในช่วงฤดูฝน นั่นคือ เหตุอันตรายจากฟ้าผ่า เพราะคนส่วนมากมักมองข้ามและคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้วร่างกายคนเรามีประจุไฟฟ้าจึงไม่ควรสวมใส่หรือพกโลหะที่เป็นสื่อให้เกิดฟ้าผ่า เพราะผิวหนังที่เปียกหรือโลหะบางชนิดจะเป็นตัวล่อฟ้าทำให้กระแสไฟฟ้าวิ่งผ่าน อาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้

2. ตรวจสอบสภาวะพื้นที่ที่เราจะเดินทางไปช่วงนั้นๆ ว่า มีภาวะเสี่ยงต่อภัยธรรมชาติหรือไม่ เช่นดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก ฯลฯ อย่าคิดว่าไม่เกิดขึ้นหรอก เพราะเหตุการณ์ทางธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงควรตรวจสอบข้อมูลและเตรียมพร้อมก่อนการเดินทางดีที่สุด

3. เตรียมอุปกรณ์เมื่อต้องลุยน้ำ ได้แก่ ไม้ และรองเท้ายางกันน้ำ หากต้องเดินทางไปไหนที่ท่วมขัง ควรสวมรองเท้ายางหรือรองเท้าบูต เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ปะปนในน้ำท่วมขัง และใช้ไม้เป็นเครื่องมือช่วยสัมผัสระหว่างเดินว่ามีหลุมลึก หรือสิ่งแปลกปลอมใดๆ ใต้เท้าท่วมขังหรือไม่ เพราะถนนบางแห่งจะไม่เห็นพื้นผิวด้านล่างว่าเรียบ หรือเป็นหลุมเป็นบ่อลึกขนาดไหน ทำให้เกิดเหตุจนน้ำได้บ่อยครั้ง โดยเฉพาะเด็กจากสถิติพบว่า ใน พ.ศ. 2553 มีเด็กเสียชีวิตจากการจมน้ำมารวม 1,140 คนและการเสียชีวิตจากการจมน้ำมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี



4. ตรวจเช็คความพร้อมของพาหนะก่อนการเดินทาง อย่างประมาท หรือมองข้ามความปลอดภัย เพราะหากมีอุปกรณ์ส่วนใดของยานพาหนะชำรุด จะทำให้



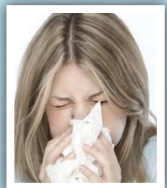
เกิดอุปสรรคระหว่างการเดินทาง เช่น ที่ปัดน้ำฝนหมดอายุ บดบังการมองเห็นขณะขับรถหรือไม่ ยางรถเสื่อมสภาพต่อการใช้งานหรือยัง หรือหากรถลุยน้ำช่วงหน้าฝนบ่อยๆ ควรต้องตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้พร้อมใช้งาน หากใช้มอเตอร์ไซค์หรือจักรยานก็ต้องเตรียมเสื้อกัน

ฝนเผื่อไว้ให้ถึงที่หมายได้ทันเวลา ดีกว่าต้องจอดรอได้สะพานลอยหรือได้ทางด่วนเพื่อรอให้ฝนหยุด หรือวิ่งฝ่าสายฝนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

คุณหมอเต๋ ยังฝากถึงการป้องกันโรคติดต่อต่างๆในช่วงฤดูฝนไว้ด้วยว่า

1. โรคน้ำกัดเท้า ถ้าเราต้องเดินลุยน้ำ ควรรีบล้างเท้าเมื่อกลับถึงบ้าน พร้อมพอกสบู่ และเช็ดเท้าให้แห้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อาจปะปนในน้ำ ป้องกันเชื้อรา รวมถึงต้องหมั่นทำความสะอาดรองเท้าให้แห้ง และสลับรองเท้าบ้าง เพื่อลดกลิ่นและการหมักหมมของเชื้อโรค

2. โรคหวัด เป็นโรคที่เป็นกันมากในช่วงนี้ แต่เนื่องจากหวัดเกิดจากเชื้อไวรัสขนาดเล็กที่ไม่มียาปฏิชีวนะที่สามารถฆ่าเชื้อได้โดยเฉพาะเจาะจง ดังนั้นเมื่อเราเป็นหวัด การรักษาจึงเป็นการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นลดน้ำมูก แก้ไข แก้อา



ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดเมื่อเป็นหวัดคือ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เช่น พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำสะอาดเพิ่มจากปกติ 2 ลิตร หรืออย่างน้อยวันละ 1 ลิตร ในช่วงที่เป็นหวัด รับประทานอาหารโปรตีน ผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มวิตามินซีให้ร่างกาย และประการสุดท้าย ต้องระวังอย่าแพร่เชื้อให้คนรอบข้าง โดยอาจสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด หรือถ้าเกิดไอจาม ให้ใช้แขนขบปิดปากและจมูกแทน กรณีไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย อย่าใช้มือเพราะจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ง่าย เนื่องจากเมื่อไอจามแล้วไปหยิบจับสิ่งของต่างๆคนอื่นมาสัมผัสก็จะติดต่อกันไปเรื่อยๆ และหลีกเลี่ยงไม่อยู่บริเวณแออัด

สำหรับการฉีดวัคซีน อาจช่วยได้กรณีทำงานในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น ดูแลผู้ป่วย แต่โดยทั่วไปถ้าร่างกายแข็งแรงก็เป็นผู้มีภูมิต้านทานโรคหวัดที่ได้อยู่แล้ว

3. โรคฉี่หนู เกิดจากหนูเป็นพาหะนำโรค และไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะแถบเรือกสวนไร่นา แต่เชื้อโรคอาจจะปะปนอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วมขังด้วย

ดังนั้น เมื่อจำเป็นต้องเดินลุยน้ำควรหารองเท้ายางหรือหาพลาสติกสวมใส่คลุมเท้า โดยเฉพาะคนที่มีแผลรอยขีดข่วนบริเวณเท้า เพราะเชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายทางแผลได้ และสังเกตตนเองว่า หากต้องเดินลุยน้ำมา ในช่วง 7 วันที่ผ่านมาแล้วเกิดมีอาการไข้สูง ปวดบริเวณกล้ามเนื้อขา ตาแดง ตัวเหลือง ให้รีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย จะได้ทำการรักษาได้ทันเวลา อย่างว่าใจเพราะอาจทำให้เสียชีวิตได้

ก่อนออกจากบ้านครั้งต่อไปลองนำคำแนะนำของคุณหมอเต๋ไปใช้เพื่ที่จะไปไหนมาไหนได้อย่างสบายใจ พร้อมสุขภาพกายแข็งแรงตลอดช่วงหน้าฝนนี้เลย ....

# เรื่องใกล้หมอ

## ๒

พญ.จุฑารัตน์ จิน

และพญ.อุษณีย์ จันทรศิริ

แพทย์ประจำบ้านอาชีวเวชศาสตร์

## โรคฉี่หนู มหันตภัยร้าย...ใกล้ตัวเกษตรกร

เมื่อหน้าฝนมาเยือน ไม่เพียงแต่น้ำความชุ่มชื้นมาผืนดินและผู้คน แต่ฝนที่ตกชุกยังมาพร้อมโรคต่าง ๆ ที่ต้องพึงระวังเสมอ หนึ่งในโรคที่ต้องพึงระวังและเสี่ยงในช่วงฤดูฝนแบบนี้ คงหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับอาชีพ “เกษตรกรทำนา ชาวสวน ชาวไร่” ที่ต้องลุยกับน้ำที่ท่วมขังอยู่ตลอดเวลา และนำมาซึ่งโรคติดต่อหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคฉี่หนูที่มีมักเกิดการระบาดมากในช่วงฤดูฝน และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตของประชาชนในหมู่



โรคฉี่หนู เป็นโรคระบาดมากในช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะในเดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่น้ำฝนชะล้างเอาเชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อม เข้ามารวมกันอยู่ในบริเวณน้ำท่วมขัง ทำให้เกิดการติดเชื้อในคน โรคนี้เป็นโรคของสัตว์ที่สามารถติดต่อมาสู่คน (Zoonotic Disease) ซึ่งเป็น

กลุ่มอาการของโรคจากเชื้อแบคทีเรียแบบเกลียว มีชื่อว่า เลปโตสไปรา (Leptospira) จึงเรียกชื่อโรคนี้ว่า เลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis) เชื้อในตระกูลนี้ที่ก่อให้เกิดโรคมี 6 สายพันธุ์ และเชื้อเลปโตสไปราชนิดก่อโรคเหล่านี้มีมากกว่า 230 ชนิด เชื้อนี้ทำให้เกิดโรคในคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว สุกร โค กระบือ ม้า แพะ แกะ หนู เป็นต้น<sup>1,2</sup> สัตว์ที่เป็นโรคนี้จะขับถ่ายเชื้อโรคออกมาทั้งปัสสาวะและป็นอยู่ตามแหล่งน้ำ พื้นที่ที่มีน้ำขัง พื้นดินที่เปียกหรือชื้นแฉะ สัตว์ดังกล่าวจึงเป็นสัตว์พาหะนำเชื้อนี้เข้าสู่คน การติดเชื้อมักเกิดขึ้นผ่านทางผิวหนังอ่อน เช่น ขอบนิ้วมือและเท้าผ่านทางบาดแผลที่เกิดจากการแช่น้ำเป็นเวลานานๆ โดยเชื้อแบคทีเรียจะซ่อนเข้าสู่ผิวหนัง อีกทั้งยังผ่านเข้าทางเยื่อเมือก เช่น ตาและปาก ดังนั้นมักจะพบโรคนี้ในคนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสัตว์ และผู้ที่มือสัมผัสกับน้ำหรือดินที่ขุ่นน้ำในที่น้ำท่วมขังนานๆ เช่น

ผู้ที่ทำงานในภาคเกษตร เช่น (ชาวไร่ ชาวนา เลี้ยงสัตว์) คนงานโรงฆ่าสัตว์ คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ คนงานเหมืองแร่ รวมถึงผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่ประสบอุทกภัย ผู้ที่เดินป่าท่องเที่ยวตามแม่น้ำ ทะเลสาบ น้ำตกด้วย<sup>2,3</sup> หรืออาจติดเชื้อโรคโดยตรงจากการสัมผัสเชื้อในปัสสาวะสัตว์หรือเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ นอกจากนั้นเชื้ออาจเข้าสู่ร่างกายโดยการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อได้ด้วย<sup>4</sup> แต่อย่างไรก็ตามไม่พบการติดต่อจากคนถึงคนโดยตรง<sup>5</sup> สำหรับการแสดงของโรคฉี่หนู มีตั้งแต่อาการไม่รุนแรงไปจนถึงรุนแรงถึงแก่ชีวิต อาการที่พบบ่อยได้แก่ ไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะรุนแรง ทนหนาว ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง (มักปวดที่ข้อ โคนขา กล้ามเนื้อหลัง) ตาแดง อาจมีไข้ติดต่อกันหลายวัน สลับกับระยะไข้ลด มีผื่นที่เพดานปาก โลหิตจาง มีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อ

ตับและไตวาย ตีช้ำ อาจมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้รู้สึกสับสน เพ้อ ซึม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และมีการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอมีเสมหะ อาจมีเลือดปนเจ็บหน้าอก และปอดอักเสบ<sup>6</sup> ที่สำคัญเมื่อมีการติดเชื้อทั่วร่างกายจะทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ล้มเหลวและมีเลือดออกในร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยเสียชีวิต

เนื่องจากอาการของโรคฉี่หนูในระยะแรก จะมีการคล้ายไข้หวัดธรรมดา ปวดหัว ตัวร้อน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่ต่างจากโรคติดต่ออื่นๆ อีกหลายชนิด อาจทำให้ผู้ป่วยไม่ได้มาพบแพทย์ในทันที และนำไปสู่การวินิจฉัยที่ล่าช้า จนเป็นเหตุนำไปสู่การป่วยรุนแรง

จนถึงแก่ชีวิต ในฤดูฝนแบบนี้ผู้ป่วยที่อาจการใช้ขึ้นสูง ปวดเนื้อ ปวดตัว และเป็นกลุ่มเสี่ยง คือ อยู่ในบริเวณน้ำท่วมขัง เล่นน้ำ หรือ ย่ำน้ำในช่วงนี้ ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัย และได้รับการรักษาโดยยาฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องทันทั่วทั้ง

อย่างไรก็ตามวิธีการป้องกันที่ดีคือการสวมรองเท้าบูตที่สามารถป้องกันน้ำได้ หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน และควรหลีกเลี่ยงการเดินย่ำน้ำที่ท่วมขังเป็นเวลานานๆ ในช่วงฤดูฝนนี้ การดูแลใส่ป้องกันตนเอง และคนรอบข้างจะสามารถลดโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อโรคฉี่หนูได้



#### เอกสารอ้างอิง

- เสาวพักตร์ เหล่าศิริถาวร, อิศริคดี ชักนำ. Leptospirosis (อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ:กลุ่มระบาดวิทยาโรคติดต่อ สำนักงานระบาดวิทยา; [เข้าถึงเมื่อ 25 มิ.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.boe.moph.go.th/fact/Leptospirosis.htm>.
- โรคเขตร้อน.โรคฉี่หนู (Leptospirosis) (อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ: คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล; 2553 [เข้าถึงเมื่อ 25 มิ.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.tm.mahidol.ac.th/tmh/leptospirosis.htm>.
- วิชัย รันสุวรรณ. โรคฉี่หนู (อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ:ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล; [เข้าถึงเมื่อ 25 มิ.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก: [http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-p/admin/article\\_files/839\\_1.pdf](http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-p/admin/article_files/839_1.pdf)

## ประมวลภาพกิจกรรม

### รณรงค์ "อ่าน ไม่ ถอด หัก" เมืองคนแกร่งกำแพงเพชร

เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2557 ที่ผ่าน นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดงานรณรงค์เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันตนเองของเกษตรกรในการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ภายใต้คำขวัญ ที่ว่า “อ่าน ใส่ ถอด หัก” ปลอดภัยจริงจากพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืช วัตถุประสงค์ รณรงค์สร้างความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพ การสนับสนุนการดำเนินงานแบบการดูแลสุขภาพเกษตรกร ระหว่างผู้ว่าราชการ จังหวัดกำแพงเพชร นายสุรพล วาณิชเสนี และอธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์โสภณ เมฆธน และการบันทึกเทปโทรทัศน์ รายการ “เวทีประชาคม” สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดพิษณุโลก ในหัวข้อ “สารเคมีตกค้าง ในเกษตรกร ปัญหาที่รอการแก้ไข”



นอกจากนี้กิจกรรมภายในงานมีการจัดนิทรรศการ ให้ความรู้ มีเล่นเกมเสริมความรู้ และยังมีการจัด บริการคลินิกตรวจสุขภาพเกษตรกร ซึ่งเกษตรกรได้รับการ ตรวจคัดกรองสุขภาพ โดยการเจาะเลือด เพื่อตรวจระดับ เอ็นไซม์คลอลินเอสเตอเรส โดยทีมแพทย์ นักวิชาการ ของสำนักฯ ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดนครสวรรค์และหน่วยงานในพื้นที่

### อบรมพยาบาลอำเภอห้วยเมี้ยว ก้าวไกลรองรับ AEC

เมื่อวันที่ 2 - 13 มิถุนายน 2557 ที่ผ่านมา นายแพทย์นพพร ชื่นกลิ่น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานพิธีเปิดงาน โครงการอบรมพยาบาลอำเภอห้วยเมี้ยว ระยะสั้น (60 ชั่วโมง) ปีงบประมาณ 2557 รุ่นที่ 2 ณ โรงแรม เอเชียกรุงเทพฯ โดยการจัดอบรมครั้งนี้มีพยาบาลจาก โรงพยาบาลภาครัฐและเอกชน สถาบันการศึกษา สนใจ สมัครเข้ารับการอบรมจำนวนทั้งสิ้น 62 คน การอบรมครั้งนี้ พยาบาลผู้เข้ารับการอบรม ยังได้ฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือ พิเศษเพื่อตรวจสุขภาพ ตามความเสี่ยงในเบื้องต้น และยังมีการ ฝึกปฏิบัติการ ลงพื้นที่สำรวจสถานประกอบการ เพื่อประเมิน ความเสี่ยงจากการทำงานด้วย



## รอบรู้เรื่องโรค



### ฟ้าผ่า!! อันตรายหน้าฝน

ช่วงนี้ฝนตกแทบจะทุกวัน ดูเหมือนฟ้าฝน จะไม่ค่อยเต็มใจให้เราออกไป ก็ก้าวขาออกจากบ้านฟ้าก็ร้อง อึมๆ แลฝนฟ้าแลบแปบๆ ซะอย่างนั้นแล้วแบบนี้ คนทำงานอย่างเราๆ จะกลัวออกไปข้างนอกได้อย่างไรครับ สำหรับปีนี้ อันตรายหนึ่งในหน้าฝนที่ไม่ควรมองข้าม นอกจากเรื่องความปลอดภัยในการใช้รถ

ใช้ถนนแล้ว เรื่องปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่าง “ฟ้าผ่า” ก็เป็นเรื่องที่เราควรระวังกันนะครับ ปรากฏการณ์ “ฟ้าผ่าคน” เสียชีวิตนับสิบรายในช่วงเวลา 1 เดือน ของการ เริ่มต้นหน้าฝน รวมถึงสัตว์เลี้ยง ที่ปล่อยเลี้ยงไว้ตามทุ่งนาที่ถูกฟ้าผ่าตายไปจำนวนไม่น้อย เรียกได้ว่า เป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่สร้างความสูญเสียให้แก่ชีวิตและทรัพย์สิน อีกทั้งยังสร้างความหวาดกลัวยามฝนฟ้าคะนอง เพราะไม่อาจรู้เลยว่าเสียง ฟ้าร้อง ฟ้าคำรามจะกลายเป็นฟ้าผ่าที่คร่าชีวิตเราหรือไม่ ดังนั้นในคอลัมน์นี้ ผู้เขียนขอแนะ วิธีป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นข้อแนะนำ สำหรับวิธีป้องกันอันตราย จากฟ้าผ่าดังนี้ครับ

เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง ไม่ว่าจะเป็น กลางสนามหญ้า กลางทุ่ง สนามกีฬา ชายหาด หรือลานกว้าง หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ใต้ต้นไม้ เสาไฟฟ้า หรือเสาสูงอื่นๆ รวมทั้งรั้วกำแพงที่มีโลหะเป็นส่วนประกอบ กรณีมีเครื่องใช้หรือเครื่องประดับที่เป็นสื่อไฟฟ้าติดตัว เช่น สร้อย แหวน กำไล นาฬิกา ควรถอดเก็บไว้ใกล้ตัวชั่วคราว และไม่ใช่โทรศัพท์มือถือขณะฝนฟ้าคะนอง ส่วนสิ่งปลูกสร้างเล็กๆ กลางไร่นาที่โล่งแจ้ง หรืออยู่ ในพื้นที่ธรรมชาติ เช่น ในป่าเขา ถ้ามีถ้ำหรือหลืบถ้ำ ก็สามารถเข้าไปเป็นที่หลบภัยชั่วคราวได้ครับ แต่ถ้าไม่มีแต่ ต้นไม้ก็ควรเลือกหลบใต้ต้นไม้ที่ไม่สูงและแผ่ปกคลุม หนาทึบ ควรอยู่ห่างจากโคนต้นไม้ 2-3 เมตร เพื่อป้องกัน กระแสไฟมาถึง พยายามทำตัวให้ติดดินที่สุดโดยนอนลง วิธีเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงได้ระดับหนึ่ง



ยิ่งในหน้าฝนนี้ นอกจากจะดูแลสุขภาพตนเองไม่ให้เจ็บป่วยแล้ว อย่าลืมหันมา ดูแลความปลอดภัยของตนเองจากปรากฏการณ์ฟ้าผ่า กันด้วยนะครับ



### โรคปวดหลัง...ภัยเงียบของหนุ่มสาวออฟฟิศ

เคยรู้ลึกไหม เวลาที่ต้องนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ นาน ๆ แล้วมีอาการแบบนี้ ส่วนใหญ่อายุจะ 90 จะมีสาเหตุมาจากการนั่งผิดท่า โดยปกติ คนที่นั่งทำงาน ในออฟฟิศที่ต้องนั่งอยู่โต๊ะทำงานนาน ๆ มักจะท่อนหลัง หลังโกง และหลายคนมักจะโน้มตัวไปจ้องหน้าจอ คอมพิวเตอร์ กระดุกและกล้ามเนื้อของไหล่, หลัง และ

คอก็จะค่อย ๆ พัฒนาตัวเอง โดยกระดูกหลังจะค่อย ๆ กระดุกหลังจะงอ กระดุกคอจะ ยื่นไปข้างหน้าแบบถาวร เพื่อให้รองรับการใช้งานที่ต้องการได้อย่างสะดวก นานวันเข้าก็ จะอยู่ผิดรูป และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อจะเสียสมดุล รวมทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อ ส่วนหลังนั้นจะต้องทำงานหนักตลอดเวลา หากทิ้งไว้นาน ๆ อาจนำไปสู่ภาวะกระดูกเสื่อม จนยับยั้งร่างกายส่วนนั้นไม่ได้สะดวก หรือในที่สุดมีการพัฒนาจนเป็นโรคข้อกระดูกเสื่อมได้

- 7 วิธีง่ายๆ ที่ควรปฏิบัติในการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่โต๊ะทำงาน เพื่อแก้อาการปวดหลัง
1. การเลือกขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสมพอดีกับสรีระ
2. ไม่ควรใช้เก้าอี้สปริงที่เอนได้ เพราะไม่มีการรองรับหลัง เท่าที่ควร ควรเลือกเก้าอี้ที่เอนได้และมีความสูงของเก้าอี้ และโต๊ะได้ระดับและเหมาะสมกัน
3. คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องปรับให้จออยู่ในระดับสายตา คือ กึ่งกลางของจออยู่ระดับสายตา การพิมพ์งาน เป็นคีย์บอร์ด ควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ จะได้ไม่ต้อง ยกแขนขึ้นมาพิมพ์
4. ใช้เมาส์ ควรเป็นแท่งกึ่งบอล หรือไร้สาย ที่นำมาใกล้ตัวได้ ใช้ถนัดไม่ต้องยื่นแขน
5. ไม่ควรนั่งหน้าจอเป็นเวลานานๆ ควรพักทุก 45 นาที เพื่อพักผ่อนอิริยาบถ และควรนั่ง ให้ตรงกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ จะได้ไม่ต้องบิดตัวไปมา
6. ควรนั่งเก้าอี้ให้เต็มก้น
7. ควรบริหารร่างกายอยู่เสมอ ทำง่ายๆ นอกจากเดินไปมาคือ การบีบคอ ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงไปซ้ายและขวา ก้มหน้าเงยหน้า โดยแต่ละท่าค้างไว้ 10 วินาที ต่อมาเป็นการยืด กล้ามเนื้อหลังโดยการก้มตัว หน้าอกประชิดหัวเข่า การยืดและคลายกล้ามเนื้อควรทำซ้ำๆ และค้างไว้ 10 วินาทีเช่นกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นยืดตัว ถ้ากล้ามเนื้อ หรือกระดูก แขนงๆ จะทำให้กล้ามเนื้ออักเสบหรือบาดเจ็บได้



ขอบคุณข้อมูลจาก <http://lovehealthclinic.blogspot.com/2012/08/blog-post.html>



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม  
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540  
ใบอนุญาตโทรเลขนนทบุรี

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

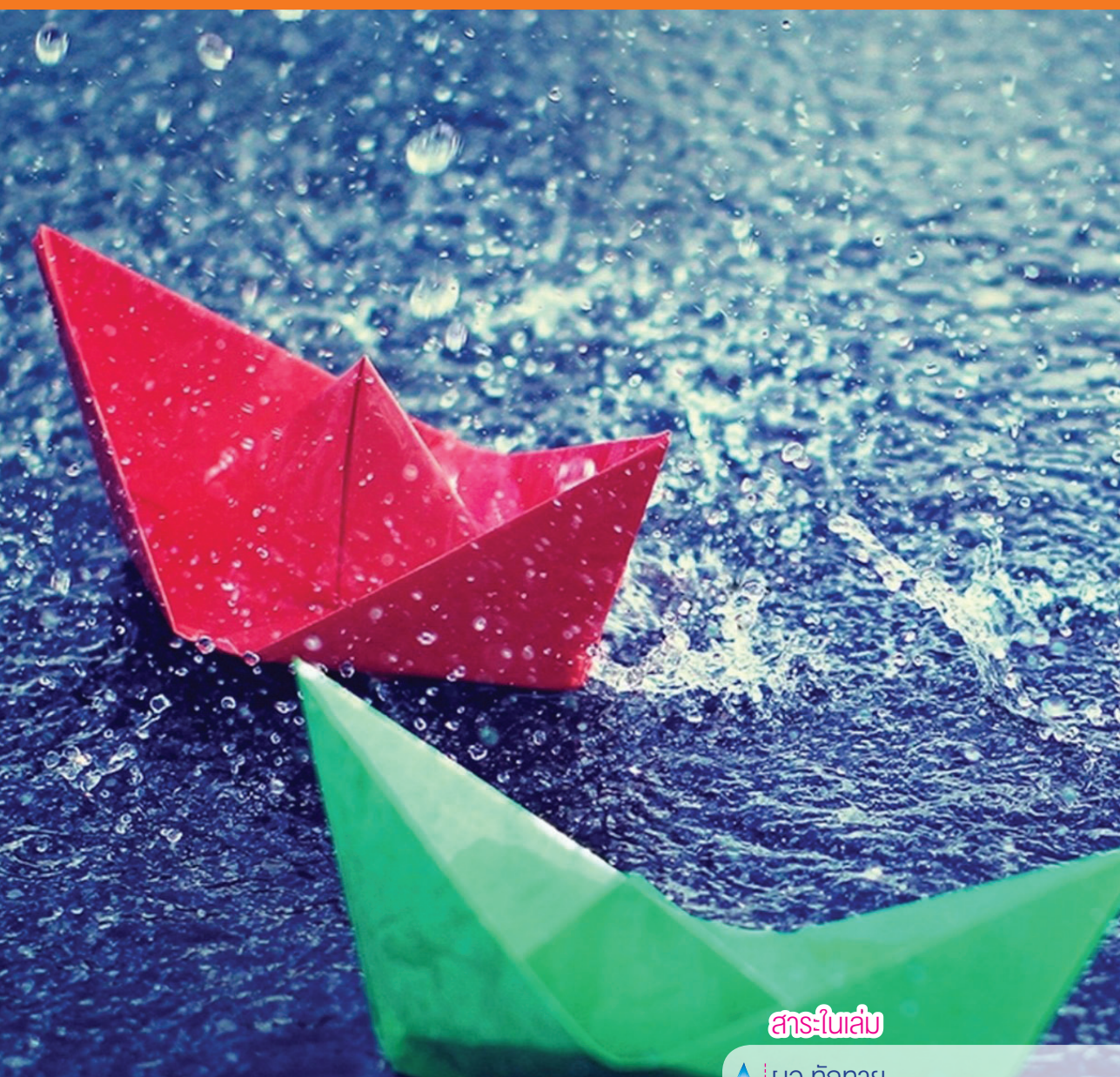
- ▶ **ที่ปรึกษา** ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- ▶ **กองบรรณาธิการ** กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย
- ▶ **สถานที่ติดต่อ** สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
In/Inสาร 0 2591 8172,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



## จุลสาร สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ENV - OCC

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2557

<http://www.envocc.org>



### สารในเล่ม

- ▶ ผอ.กักกาย
- ▶ พยากรณ์โรคกับทบทวน ENV-OCC
- ▶ เรื่องใกล้หมอ
- ▶ ประมวลภาพกิจกรรม
- ▶ รอบรู้เรื่องโรค