



จุลสาร

ENV. OCC

ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ตุลาคม - ธันวาคม 2561



» สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

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

<https://ddc.moph.go.th/th/site/ofce/view/envocc>

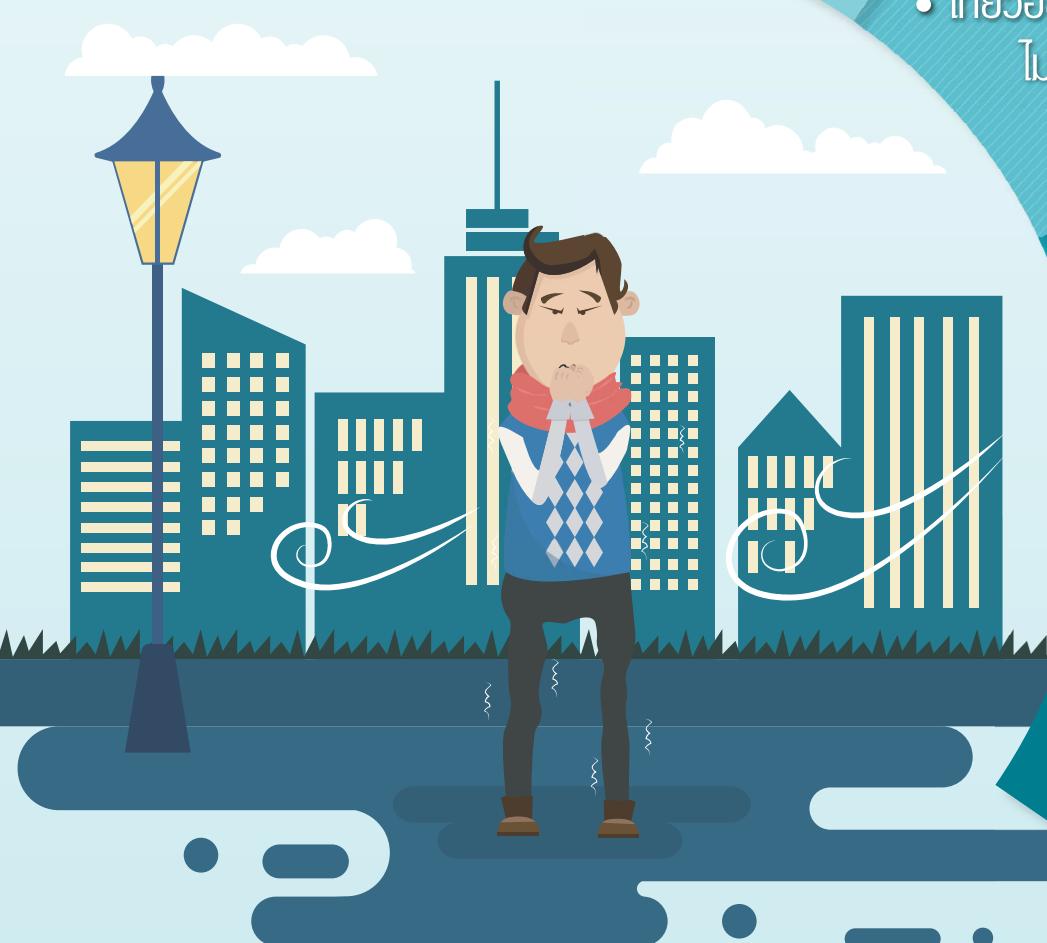
- สารจากพื้นบริหาร

- โรคที่มา กับเสื้อ กันหนาวมีอุ่น

- เกี่ยวอย่างปลดภัย ไม่ผิงไฟในเต๊ะ

- ก้าชพิช จำกเครื่องทำน้ำอุ่น ระบบแก๊ส

- ทำไม้รั้วสีกหงา เป็นพิเศษในช่วง ฤดูหนาว



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับของรางวัล



สารจากผู้บრิหาร

ดร.พญ. วันนา พดุงกศ
ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประจำตัวเชิงแสวงหา



จุลสารประจำตัวเชิงแสวงหา

สวัสดีค่ะ.....ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน

จุลสารสำนักโรคจากการประจำตัวเชิงแสวงหา ได้เดินทางเข้าสู่ปีที่ 7 แล้วนะครับ จุลสารฉบับนี้ มาพร้อมกับรูปแบบใหม่ที่เพิ่มความน่าสนใจมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบที่เน้น infographic พร้อมเนื้อหาที่อัดแน่นเข้มข้นเช่นเคย รวมไปด้วยบล็อกกันด้วยหมวดหมู่ในช่วงเดือนตุลาคม โดยอันตรายที่มาพร้อมกับช่วงเวลา này ได้แก่ 1. โรคที่มากับเสื้อกันหนาวมือสอง 2. เที่ยวอย่างปลอดภัย ไม่ผิดไฟในเด็นท์ 3. ก้าวพิษจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส 4. ทำไม้รั้วสักเหงาเป็นพิเศษในช่วงฤดูหนาว และฝากท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน **สแกน QR Code ทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อจุลสาร** เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงคุณภาพจุลสารฉบับต่อไปด้วยนะครับ นอกจากนี้สามารถติดตามความเคลื่อนไหวข้อมูลข่าวสารผ่านทางเฟสบุ๊ค และเว็บไซต์ของสำนักฯ

สุดท้ายนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบ “จุลสารสำนักโรคจากการประจำตัวเชิงแสวงหา” มีความสมบูรณ์ ครบถ้วนและเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ

โรคที่มากับเสื้อกันหนาวมือสอง

เมื่อเริ่มเข้าสู่หน้าหนาวประชาชนส่วนใหญ่มักซื้อหาน้ำเสื้อกันหนาวมาสวมใส่ โดยเฉพาะเสื้อกันหนาวมือสองที่นำเข้าจากต่างประเทศ เนื่องจากมีให้เลือกจำนวนมาก ราคาถูก และหาซื้อด้วยง่ายในปัจจุบัน สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ ในเสื้อกันหนาวมือสองอาจมีเชื้อโรคหรือพาหะนำโรคติดมากับเสื้อผ้าที่เก็บรวมกันนานๆ หากไม่ทำความสะอาดก่อน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สวมใส่ได้ ซึ่งโรคที่สำคัญๆ ได้แก่

โรคกลาก gele จากเชื้อร่าที่เจริญเติบโตอยู่ในเสื้อผ้าที่เก็บไว้ในสภาพอากาศร้อนอบอุ่น หากไม่ซักทำความสะอาดก่อนสวมใส่ จะทำให้ผิวนางเป็นผื่นแดงกลairy เป็นผื่นแพ้และคัน

ส่วนผู้ซื้อควรสวมผ้าปิดจมูกขณะเลือกซื้อ เพื่อป้องกันการสูดผุ่งละออกที่มากับเสื้อผ้า ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสภาพดีหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ทำจากหนังสัตว์ประเภทขนฟู เนื่องจากทำความสะอาดยาก อาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้ที่สำคัญที่สุด คือ **การทำความสะอาด** ก่อนนำเสื้อกันหนาวมือสองมาใช้โดยให้ซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า แล้วนำไปตากแดดมาต้มในน้ำเดือดหรือน้ำนาน 15 นาที-1 ชั่วโมง นำไปตากแดด



โรคภูมิแพ้ จากผุ่งไฝผ้าและผุ่งที่ติดตามกระสบบรรจุ ระหว่างการขนส่งหรือจากการแพ้น้ำยาตี่ที่ใช้ก่อนจำหน่าย อาจระคายเคืองผิวนางได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้คู่แล้ว อาจเกิดอาการรุนแรงมากขึ้น

โรคผิวนาง จากพاهนนำโรคที่ชอบอาศัยอยู่ในไฝผ้าที่สัก嫖กได้แก่ ตัวไร ตัวเรื้อด เห็บ หมัดและล่อน เมื่อสัมผัสผิวนางจะดูดเลือด ทำให้เกิดอาการแพ้เป็นผื่นแดงคัน และอาจเกิดเป็นแพลงติดเชื้อได้

จัดให้แห้ง เพื่อฆ่าเชื้อโรครวมทั้งแมลงหรือสัตว์นำโรคต่างๆ ส่วนผู้ที่มีอาการคันหลัง ใช้เสื้อกันหนาวมือสอง ไม่ควรแค่แกะเกา หรือปล่อยไว้จนลุกalam ควรรีบไปพบแพทย์ผิวนางเพื่อรับการรักษาที่ถูกวิธี

เครดิตผู้เขียน นางสาวพิชญ์ภูภานุ อุดมรักษ์
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ



เกี่ยวอย่างปลอกด้วย

ไม่ผิง ไฟ ใบเต็งท์

ในช่วงลมหนาวพัดมา寒่ากันน้ำ หลายคนจัดการเดินทางไปท่องเที่ยวสัมผัสลมหนาวกันตามยอดดอยในภาคเหนือกันแล้ว แต่ถึงจะไปเที่ยวก็ต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วย จากการเชื่อว่า **การดื่มสุรา** จะช่วยแก้หนาวได้ ดีมั่ว่าร่างกายอบอุ่น จึงไม่ส่วนเสื้อกันหนาว ซึ่งไม่เป็นความจริงและเป็นเรื่องที่อันตราย โดยในช่วงแรกหลังดื่มสุราจะรู้สึกร้อนวุบวาบ ซึ่งเกิดจากเส้นเลือดฝอยใต้ผิวนังขยายตัว ผลที่ตามมาที่ประสาชนิดไม่ถึง คือ ร่างกายจะสูญเสียความร้อน และนำออกทางผิวนังอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลง หากดื่มเข้าไปมากแอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้เมานหลับไป โดยไม่ได้ดูแลร่างกายให้อุ่นอย่างเพียงพอ ทำให้เสียชีวิตจากภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้ และมักพบในผู้ที่มีประวัติดื่มสุราเป็นประจำเกือบทุกปี

ไม่ควรนำเตาถ่านหรือตะเกียงน้ำมันก้าด เข้าไปจุดให้ความอบอุ่นในเต็นท์
เนื่องจากในคืนไฟที่เกิดจากการเผาไฟมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อผู้ที่อยู่ในเต็นท์หายใจเอา ก๊าซ 2 ชนิดนี้ เข้าไปจะทำให้เซลล์ของอวัยวะต่างๆ ขาดออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดอาการร่วงหลับโดยไม่รู้ตัว และเสียชีวิตได้



ทั้งนี้ ขอแนะนำให้ผู้ที่จะเดินทางไปท่องเที่ยวและพักแรมในเต็นท์ **เตรียมเครื่องกันหนาวไปให้พร้อม** เช่น ถุงนอน ผ้าปูรองพื้นเต็นท์ ผ้าห่ม เสื้อกันหนาว เพื่อให้ความอบอุ่นแกerrร่างกายอย่างเพียงพอ จุดที่จะต้องดูแลให้ความอบอุ่นเป็นพิเศษคือ ศีรษะ คอ และหน้าอก เนื่องจากมีเส้นเลือดใหญ่อยู่ใกล้ผิวนังและไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญคือสมอง หัวใจ หากสัมผัสอากาศเย็นมาก เป็นเวลานาน เส้นเลือดจะหดตัว เลือดไหลเวียนช้าลง อาจทำให้อวัยวะขาดเลือดได้

สิ่งที่ประชาชนควรปฏิบัติในช่วงฤดูหนาวเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเสมอ คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทแป้งและไขมัน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เนื้อสัตว์ติดมัน เพื่อช่วยสร้างความอบอุ่นแกerrร่างกาย ดีมั่ว่าสามารถให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นผิวนัง ทำให้ริมฝีปากและผิวนังไม่แห้งแตก ทาโลชั่นป้องกันผิวแห้ง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สักดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที เพื่อสร้างภูมิต้านทานร่างกาย



ก๊าซพิษ จากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

ว่าที่ร้อยตรีรรยา カラaganam

นักวิชาการสารสนับสนุน

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาภาพต่อสาธารณะสุภาพ



เดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ ของทุกปีเป็นฤดูหนาวของประเทศไทย ซึ่งเป็นฤดูที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปรับลมหนาวตามภูเขาระดับต่ำ หรือสถานที่ที่มีอากาศหนาวเย็น โดยเฉพาะทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ช่วงปี 2551 - 2560 มีรายงานเหตุการณ์การผู้ป่วย และเสียชีวิตขณะอาบน้ำด้วยเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส รวม 21 เหตุการณ์ มีผู้ป่วย 24 ราย และเสียชีวิต 7 ราย ส่วนใหญ่เป็นผู้อาบน้ำคนสุดท้ายหลังจากมีการอาบน้ำต่อเนื่องกันหลายคน พบรากตอนสถานที่พักต่างๆ ทั้งในรีสอร์ฟ โรงแรม และสถานที่ปฏิบัติธรรม (ข้อมูลจากสำนักงานมาตรฐานฯ กรมควบคุมโรค)

สาเหตุที่ทำให้ผู้อาบน้ำป่วยหรือเสียชีวิต เกิดจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นที่ไม่ได้มาตรฐาน (มอก.) มีการติดตั้งที่ไม่ได้มาตรฐาน การระบายอากาศไม่เหมาะสมกับสภาพ/ขนาดของห้องน้ำ และเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สจะมีการเผาไหม้เพื่อทำความร้อนเพื่อทำให้น้ำอุ่นแต่เกิดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ไปแทนที่ออกซิเจน (O_2) ทำให้คนอาบน้ำ สูดดมก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จะไปจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน เกิดอาการวิน Weiyan ศีรษะ ปวดศีรษะ มีน้ำมือ หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชื้น หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น



เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่น ระบบแก๊ส ให้ได้มาตรฐาน ความปลอดภัย โดยติดตั้ง ในห้องน้ำที่มีการระบายอากาศเพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือนและวิธีใช้อย่างชัดเจน



ไม่ควรอาบน้ำนานเกินไป ก่อนจะเข้าไปอาบน้ำควรเข้าระยะเวลาอย่างน้อย 15 - 20 นาที หลังจากมีคนอาบน้ำเสร็จ เพื่อให้อากาศระบายออกก่อน หากมีอาการ ขณะอาบน้ำ เช่น วิน Weiyan หน้ามืด หายใจลำบาก หรือได้กลิ่นแก๊ส ผิดปกติ ควรรีบปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที



หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรปิดประตูออกเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่ง และปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล



กลุ่มเสี่ยงควรระวังเป็นพิเศษ ในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส เพราะหากได้รับก๊าซดังกล่าวอาจทำให้เสียชีวิต ได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ทำไมรู้สึกเหงาเป็นพิเศษในฤดูหนาว?

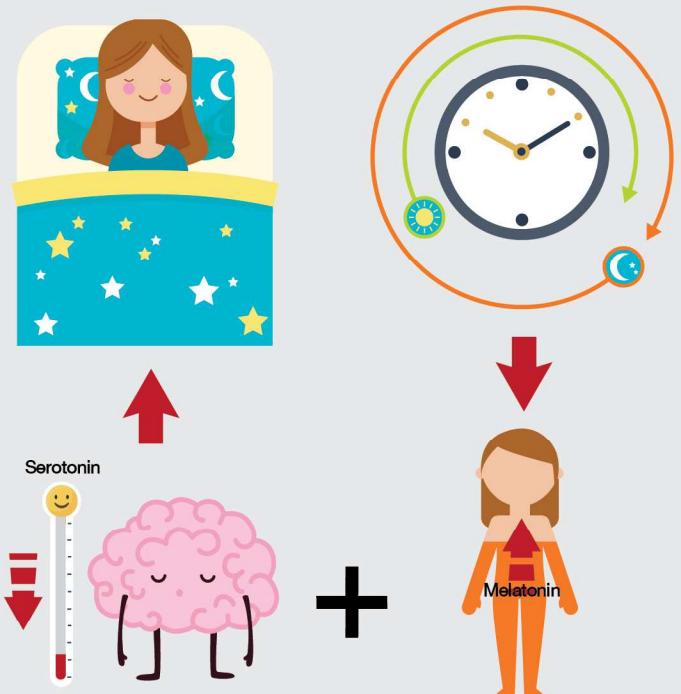
นางพรพรรณ หุ่นทอง
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มพัฒนาวิชาการ



หลักๆ สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเหงาในฤดูหนาวคือ!

..... ภูเขา หมอกจากๆ บ่นยอดเขา ชุดสายๆ ไส้กันหนาว หรือเพลงเหงาๆ สักเพลิง นอกจากโรคติดเชื้อที่เป็นโรคยอดฮิตหน้าหนาวกันไปแล้วล่ะ เชื่อว่า.... หน้าหนาวคงมีหลายคนที่รู้สึกเหงากว่าปกติ เคยสงสัยไหมค่ะ ว่า.... ทำไมเราถึงรู้สึกเหงาหรือเคร้าเป็นพิเศษในฤดูหนาว? เป็นกันใหม่ ลองสังเกตตัวเอง ดูนะค่ะ ที่เป็นอย่างนี้ก็ เพราะว่า มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ได้อธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวว่า เป็นอาการทางจิตชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **"SAD"** (Seasonal Affective Disorder) หรืออาการซึมเศร้า ที่มีผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงฤดูกาลนั่นเอง อาการนี้มักเกิดกับคนอายุ 18 - 30 ปี และอาการดังกล่าว อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้เลยทีเดียว! ให้ !! ความเหงาวน่ากลัวขนาดนี้กันเลยทีเดียว

และมีข้อสันนิษฐานที่ทำให้รู้สึกเหงากว่าฤดูอื่นๆ นั้นก็คือ ฤดูหนาว มีเวลาลงวันสั้นกว่ากลางคืน ทำให้ร่างกายมนุษย์ได้รับแสงแดดน้อยลงกว่า ช่วงเวลาปกติ วงจรการนอนหลับและตื่น (Sleep - wake cycle) เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ออร์โมนเกี่ยวกับการหลับที่เรียกว่า **เมลาโทนิน** (Melatonin) หลั่งมากผิดปกติ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ต้องการการนอน ประจำกับ **สารเซโรโทนิน** (Serotonin) ที่ส่งผลให้อารมณ์ดี หลั่งจากสมองส่วนกลางในปริมาณลดลงมาก ซึ่งมีสาเหตุ มาจากการขาดแสงอาทิตย์ แต่ไม่ต้องตกใจไปนะ ประเทศไทยไม่ได้อยู่ในพื้นที่เสี่ยงของการเกิดอาการดังกล่าว เนื่องจากมีฤดูหนาวที่ไม่ยาวนาน และยังมีแดดจ้าตลอดปี



แต่หากคราวเกิดอาการเคร้า เหงา วิตกกังวลในฤดูหนาว เรา ก็สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีโปรตีน เพื่อเพิ่มการผลิตสารเซโรโทนินของร่างกาย ห้องเที่ยวคลายหนาว กับคนที่รู้ใจ หรือครัวที่ยังโสดก็ไม่ต้องกังวลนะค่ะ ออกไปเที่ยวกับครอบครัว หรือเพื่อน ทำชีวิตตัวเองให้ดี และมีความสุข เชื่อว่าอีกไม่นานท่านต้องเจอกันดีเดินผ่านเข้ามาในชีวิตในฤดูต่อไปแน่นอน

แหล่งอ้างอิงที่มา : <http://www.vcharkarn.com>

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

รอบรับ ENV.OCC

สำนักโรคจากการประกลบอาชีพจัดการประชุมรับฟังความคิดเห็นต่อ
(ร่าง) พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกลบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. ...



จากการพิจารณากรุณาคณฑ์พิเศษวาระ 3 มีมติให้มี
การจัดการประชุมรับฟังความคิดเห็นต่อ (ร่าง) พระราชบัญญัติ
ควบคุมโรคจากการประกลบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ.
(ตามรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2560 มาตรา 77) โดยสำนักโรคจากการประกลบ
อาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค ได้กำหนด
การรับฟังความเห็น 7 ครั้ง แบ่งเป็น ส่วนกลาง 3 ครั้ง จัดไปเรียบร้อย
แล้วเมื่อวันที่ 25, 29, 30 ตุลาคม 2561 และส่วนภูมิภาค 4 ครั้ง
ในเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2561 ซึ่งเป็นการนำประเด็นที่มี
การแก้ไขในสาระสำคัญ หรือเปลี่ยนหลักการมารับฟังความเห็น
จากผู้มีส่วนได้เสีย



สำนักโรคจากการประกลบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวนนท์ ตำบลตลาดขวัญ¹
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117/2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

- ▶ กี่ปรึกษา
- ▶ กองบรรณาธิการ
- ▶ สถาบันก่อติดต่อ

ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกลบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักโรคจากการประกลบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวนนท์ ตำบลตลาดขวัญ¹
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 3866
อีเมลล์ media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ <http://envocc.ddc.moph.go.th>