

พอ.หักท่าย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่านจุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เข้าสู่อันดับที่ 2 แล้วนะครับ เนื้อหาภายในฉบับนี้จะมีอยู่ 3 ส่วน โดยเน้นโรคที่มักเกิดในฤดูร้อนเป็นพิเศษ

ส่วนแรก ที่ผมจะฝากเป็นเรื่องของพยากรณ์โรคจากการทำงานในช่วงหน้าร้อน เราควรจะมียูวิธีป้องกันอย่างไร

ส่วนที่สอง เนื้อหาเป็นเรื่องโรคที่มากับหน้าร้อน ประชาชนจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เมื่อต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่อยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด การรับสารเคมีหรือรังสีบางชนิดที่มากับความร้อน จะมีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวอย่างไร

และส่วนที่สาม เรื่องของการจัดกิจกรรมรณรงค์ วันที่ 1 พฤษภาคม 2557 (วันแรงงานแห่งชาติ) และวันที่ 5 มิถุนายน 2557 (วันสิ่งแวดล้อมโลก) มาร่วมกันรณรงค์เรื่องของเกษตรกรกับการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชโดยมีประเด็นหลักว่า **"อ่าน ใส่ ถอด พัง"** สุดท้ายนี้ ขอฝากติดตามจุลสารเล่มนี้ หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



โรคฮีตสโตรก

● การระบาด

พยากรณ์ว่าผลกระทบจากราศีนี้ มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน ตั้งแต่เดือน มี.ค. - พ.ค. ซึ่งจะส่งอิทธิพลโดยตรงต่อคนที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนจัด ดาวเคราะห์จะโคจรรอบดวงอาทิตย์ ส่งผลให้อุณหภูมิโลกสูงขึ้น

● กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวมักทำมุมกับกลุ่มคนทุกเพศ ทุกวัย แต่การโคจรดาวเคราะห์ พบว่ากลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุด คือกลุ่มเกษตรกร คนทำงานก่อสร้าง คนที่ทำงานกลางแจ้งในสภาพอากาศร้อน ทหารที่เข้ารับการฝึก โดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายที่พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่นและผู้ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนจัด

บอกเล่าเก้าสิบ.สอว

ก้าวสู่>>ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิชาการ พิษวิทยาอาชีพอนามัยและสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันเรามีความพร้อมก้าวเดินสู่การวิจัยและพัฒนาวิชาการพิษสารเคมีสำหรับการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคพิษสารเคมีจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในระดับอาเซียน เพราะเรามีการวิจัยและพัฒนาวิชาการ สร้างองค์ความรู้ สร้างสรรค์นวัตกรรมด้วยเทคโนโลยีวิเคราะห์พิษวิทยาตามมาตรฐานสากล จัดทำเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพและดัชนีชี้วัดสุขภาพ เพื่อจัดการผลกระทบต่อสุขภาพในพื้นที่เสี่ยงภัยพิษสารเคมี พร้อมทั้งมีการถ่ายทอดความรู้และฝึกอบรมเฉพาะทาง โดยมีความร่วมมือกับเครือข่ายวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ



ติดต่อได้ที่
ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง
Rayong Occupational Health and Environmental
Development Center (ROHED CENTER)
18 ถ.ระยอง 1 ต.หัวป่า อ.เมือง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ 0-3868-4020-1 โทรสาร 0-3868-4020-1 ต่อ 111, 112
เว็บไซต์ : www.rohed-center.com

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC

● อาทิตย์

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดอาการที่สำคัญ คือผิวหนังขาดเลือดและน้ำไปหล่อเลี้ยง ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ เกิดภาวะขาดน้ำ และดวงตาดำยังส่งสัญญาณเตือนอีกอย่างคือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเรอ อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่ว ๆ ไป ที่จะพบว่ามีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

● การป้องกัน

ราศีนี้มีวิธีปฏิบัติตน เพื่อหลีกเลี่ยงหมกหมักของคลื่นแสงจากดวงอาทิตย์ หากรู้ว่าจะต้องทำงานท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่สภาพอากาศร้อนจัด และเพื่อเสริมอิทธิพลของดวงดาวให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว หรือเมื่อออกกำลังกายกลางแจ้งสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะรู้สึกกระหายน้ำก็ตาม

เรื่องใกล้หมอ ๑

พิษภัยใกล้ตัว...สารเคมีกำจัดศัตรูพืช



นายแพทย์พิบูล อิศระพันธ์

รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



อันตรายที่สำคัญอย่างหนึ่งของสารกำจัดศัตรูพืชคือผลในระยะยาว

เช่นการทำให้เกิดมะเร็งรบกวนระบบต่อมไร้ท่อ หรือทำให้เกิดอาการทางประสาทอย่างเรื้อรัง เป็นต้นเสียตายว่าการวินิจฉัยอาการแบบนี้และระบุว่าเป็นโรคจากสารกำจัดศัตรูพืชนั้นลำบากหรือแทบทำไม่ได้เลย สิ่งนี้ถือเป็นจุดอ่อนที่แก้ไขยากของการเฝ้าระวังควบคุมอันตรายจากสารกำจัดศัตรูพืช

ในขณะที่เราพบว่า เด็กอายุต่ำกว่าสิบปีสามารถหาซื้อเครื่องตีแมลงออกฮอลล์ได้อย่างค่อนข้างจำกัดเพราะมีกฎหมายห้ามไว้วัน เรากลับพบว่าเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงคนแก่เจียนตาย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า อาจถูกหรือใครที่มีเงินเล็กน้อยต่างก็สามารถเข้าถึงสารกำจัดศัตรูพืชอย่างง่ายดาย

แม้ที่ผ่านมาทางภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนจะพยายามรณรงค์ให้มีการใช้สารเคมีอย่างปลอดภัย เช่น ปรับปรุงพฤติกรรมการใช้สารเคมีของเกษตรกร แต่ก็ได้ผลไม่มากและไม่ได้คุ้มครองประชาชนในฐานะผู้บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับผลการตรวจเลือกที่บางครั้งพบว่า เกษตรกรมีผลการตรวจเลือกที่อันตรายน้อยกว่าผู้บริโภค!!

ถ้าเราคิดว่าปัญหาสารกำจัดศัตรูพืชนั้นรุนแรงมากและอยากจะควบคุม เราจะมีทางเลือกสองทางเท่านั้นทางหนึ่งคือ ยอมให้มีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่หลากหลายแต่จำกัดการใช้อย่างเข้มงวด เฉพาะบุคคลที่มีใบอนุญาต อีกทางหนึ่งคือใครๆ ก็จ่ายเงินมาซื้อได้เหมือนเดิม แต่จำกัดสารที่มีพิษสูงซึ่งวางขายในท้องตลาดให้น้อยลง

เนื่องจากไม่เคยมีใครเชื่อว่าประเทศไทยจะควบคุมหรือจำกัดการเข้าถึงสารกำจัดศัตรูพืชในระดับบุคคลได้ เช่นการออกใบอนุญาตให้ซื้อหรือใช้สารเคมีเฉพาะบุคคลที่มีความรู้ความชำนาญและผ่านการฝึกอบรมและการทดสอบแล้วหลายฝ่ายจึงพยายามควบคุมการนำเข้าสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่อันตรายมากๆ เพื่อจำกัดสารที่มีขายในท้องตลาด และนั่นก็คือสิ่งที่ทุกภาคส่วนคงต้องพยายามทำความเข้าใจและช่วยเหลือนั่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อประชาชนทุกภาคส่วนทั้งเกษตรกรและผู้บริโภค

<http://data.fao.org/dataset?entryId=5e70fee4-fb65-43b6-8da1-b6de4626b9bd>

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ENV-OCC

3

เรื่องใกล้หมอ ๒

คลื่นความร้อน อันตราย จากกรุงเทพฯ



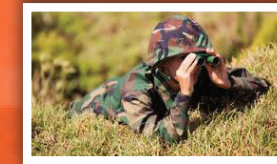
แพทย์หญิงจันทนา ผดุงทศ

รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ปกติร่างกายของมนุษย์จะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส เมื่อใดที่ร่างกายของเราต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิแตกต่างกันไป ร่างกายของเราจะมีกระบวนการในการรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ได้ เมื่อใดที่ต้องเผชิญกับอากาศที่หนาวจัด ร่างกายจะเกิดอาการสั่นของกล้ามเนื้อ เส้นเลือดที่ผิวหนังจะหดตัวลงเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะภายในมากขึ้น แต่ถ้าเมื่อใดที่ร่างกายต้องเผชิญกับอากาศร้อนที่อุณหภูมิ ร้อนกว่า 37 องศาเซลเซียส ร่างกายจะมีกลไกในการปรับลดอุณหภูมิให้เย็นลงเช่นเดียวกัน โดยกลไกหลักที่รักษามันคือ คือ การมีเหงื่อออกเพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงจากการระเหยของเหงื่อนั่นเอง

แต่...เมื่อใดที่ร่างกายไม่สามารถปรับลดอุณหภูมิให้ลงได้ จะทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าลมแดด (Heat Stroke) หรือนักวิชาการบางท่านเรียกว่า "อุณหภูมิ" นั่นเอง โรคอุณหภูมิหรือโรคลมแดดจัดได้ว่าเป็นโรคที่อันตรายอย่างรุนแรง ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของระบบสมอง อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตจากการทำงานที่ผิดปกติได้ แต่หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยและรักษาได้อย่างทันท่วงทีจะสามารถช่วยชีวิตได้ การเสียชีวิตและความพิการลงได้มาก

จากการศึกษาของกรมควบคุมโรค พบว่าผู้ป่วยด้วยโรคนี้พบได้ทุกช่วงอายุ ตั้งแต่อายุ 4 ปี จนถึง 94 ปี แต่พบว่ากลุ่มอายุที่มีความเสี่ยงที่สุดคือกลุ่มชายฉกรรจ์ 30 - 35 ปี ซึ่งมีร่างกายที่แข็งแรงสามารถทำงานหนักท่ามกลางอากาศที่ร้อนจัดได้หรืออาจจะทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น เล่นกีฬาหรือฝึกทหาร อาจขาดทักษะในการเตรียมตัวมาก่อน ผู้ป่วยที่เป็นโรคลมแดดหรือจะมีอาการที่สำคัญ 3 อย่าง คือ มีไข้สูง ไม่มีเหงื่อ การทำงานของระบบประสาทกลางที่ผิดปกติ เช่น เป็นลม กระวนกระวาย พฤติกรรมผิดปกติ ก้าวร้าว ประสาทหลอน เต้นเซเซ และหมดสติภาวะฉุกเฉินจากความร้อนอื่นๆ ได้แก่ บวมจากความร้อน โรคลมแดด (Heat Cramps) โรคลมแดด (Heat Exhaustion) การมีเหงื่อหรือไม่มีเหงื่อ ข้อแตกต่างที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งระหว่างโรคลมแดดและภาวะฉุกเฉินจากความร้อนอื่นๆ อย่างแรกคือการมีเหงื่อออกไม่ได้หมายความว่าต้องได้รับการวินิจฉัยภาวะโรคลมแดดหรือไม่ได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคลมแดดหรือระยะต้นๆ มักมีเหงื่อออกมา แต่ในที่สุดก็จะถึงภาวะไร้เหงื่อซึ่งเกิดจากการขาดน้ำ การที่เลือดถูกดึงออกไปเลี้ยงอวัยวะภายในมากขึ้นและเลือดมีหนืดน้อยลง คอแห้งหรือทำงานผิดปกติ รวมทั้งผลจากฮอร์โมนหรือยาบางชนิด ซึ่งสามารถลดการหลั่งเหงื่อลงได้



ปัจจุบันยังมีโรคหลายชนิดที่อาจจะมีการที่คล้ายกับโรคลมแดดได้ เช่น ไข้มาลาเรีย ไข้ไทฟอยด์ บาดเจ็บจากการเกิดพิษจากยาแก้ปวด ยาบ้า เป็นต้น

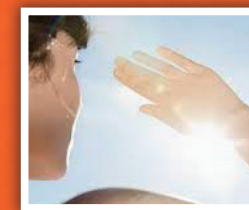
วิธีการปฏิบัติตัวอย่างง่าย เพื่อป้องกันจากโรคลมแดด หรือโรคลมแดด

1. กลุ่มประชาชนทั่วไป

- 1.1 ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวด้านหลอดเลือดหรือหัวใจ ถ้าจำเป็นต้องออกไปกลางแจ้ง ให้ทาครีมหรือใส่หมวก และไม่ควรถูกแดดเป็นเวลานานเกินไปจนรู้สึกร้อน
- 1.2 ควรดื่มน้ำเปล่ามากกว่าตลอดวัน โดยไม่ต้องรอให้หิวน้ำก่อน
- 1.3 ไม่ควรทิ้งเด็กหรือผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไว้ในรถที่จอดตากแดด เพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้
- 1.4 หากตากแดดหรือร้อนในท้องกระจกหรือร้อนที่อวัยวะอื่น จมูกสีก้นน้ำมาก ตัวร้อนแต่เหงื่อไม่ออก เวียนศีรษะ หายใจหอบ อาการเหล่านี้ให้รีบไปพบแพทย์

2. กลุ่มผู้ทำงานกลางแจ้งหรือฝึกทหาร

- 2.1 ควรจัดตารางการทำงานกลางแจ้งในช่วงที่อากาศร้อนจัด เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เคยชิน เช่น วันแรก ทำงานนาน 2 ชั่วโมงให้พักในที่ร่ม 1 ชั่วโมง วันต่อไป ทำงาน 3 ชั่วโมงให้พักในที่ร่ม 1 ชั่วโมง เป็นต้น
- 2.2 หัวหน้างานหรือผู้ทำงาน ควรตรวจสอบอุณหภูมิสูงสุดของแต่ละวัน เพื่อปรับระยะเวลาทำงานกลางแจ้งไม่ให้เสี่ยงต่อการป่วย
- 2.3 ควรกำหนดให้ทุกคนที่ทำงานกลางแจ้ง ดื่มน้ำเปล่าเป็นระยะๆ อย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน
- 2.4 หากทำงานกลางแจ้งแล้วมีอาการร้อนจัดแต่เหงื่อไม่ออก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อระบายความร้อนในตัวออกมาและเป็นการลดความร้อนออกจากร่างกาย
- 2.5 หากปฏิบัติตามข้อ 2.4 แล้วยังมีอาการร้อนจัด หายใจถี่ ปาก คอแห้งและอาจเวียนศีรษะ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย



ติดต่อขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
โทร.02 590 4393
E-mail : env-med@goglegroups.com
เอกสารอ้างอิง สุจิต สุนทรธรรม "โรคลมแดด"
เอกสารเผยแพร่ทาง Internet

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ENV-OCC

4

2

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ENV-OCC

