



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2560

จุฬสาร *Env. Occ*

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



สาระในเล่ม

- ▶ ผอ.พิภพทา
- ▶ พยากรณ์โรคกับหมอ *Env-occ*
- ▶ เรื่องใกล้หมอ

- ▶ รู้ทัน โรคใกล้ตัว
- ▶ รอบรู้ *Env-occ*
- ▶ นานาสาระ

ผอ.กักตายน



สวัสดีท่านผู้อ่าน จุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม ในฉบับนี้เป็นฉบับที่สอง ที่ทางทีมงานมีความภูมิใจและใส่ใจ จัดหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งสาระ และความรู้ที่เข้มข้นมากขึ้น อาทิ ออฟฟิศซินโดรม โรคฮิตที่ไม่ควรมองข้าม , มูลฝอยติดเชื้อ ภัยเงียบใกล้ตัว ที่ไม่ควรมองข้าม , โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ นอกจากนี้ยังประมวลภาพกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น งานประชุมวิชาการนานาชาติครั้งที่ 1, งานแถลงข่าว “Smart Office Workers” ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศ พิชิต 2ม. (เมื่อยตัว,เมื่อยตา), งานรณรงค์วันสิ่งแวดล้อมโลก

“Connecting People to Nature” ปลุกต้นไม้ในบ้าน สร้างธรรมชาติ บำบัดอากาศพิษ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว” ไว้ในฉบับนี้

หวังว่าเนื้อหาภายในฉบับนี้ ท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ และสาระต่างๆ ทุกคนมีความตั้งใจและพร้อมจัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ทุกท่านชอบ ฝากติดตามข้อมูล ข่าวสาร ความเคลื่อนไหวผ่านเฟสบุ๊คและเว็บไซต์ของสำนัก ด้วยนะคะ

สุดท้ายนี้ ขอฝากจุลสารสำนัก ในฉบับนี้ หากท่านมี ข้อเสนอ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมา ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ขอให้ทุกท่านมีความสุขและเพลิดเพลิน กับการอ่านจุลสารสำนัก ในฉบับต่อไป กันด้วยนะคะ

ดร.แพทย์หญิงฉันทนา ผดุงทศ

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC

คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (computer vision syndrome)

การระบาด

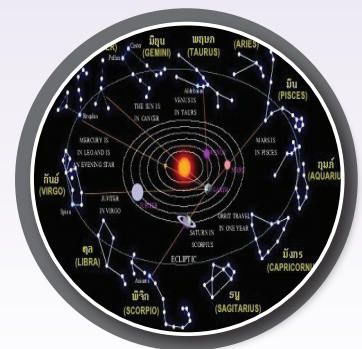
ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี ดาวเคราะห์จะส่งอิทธิพลต่อดาวฤกษ์ ทำให้มีการเคลื่อนไหว ท่วงท่าอิริยาบถหนึ่งนานๆ โดยไม่ขยับเขยื้อน และอีกหลายสาเหตุที่ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการของโรค คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมได้ เช่น ทิศทางการเป่าของแอร์ ความสว่างของหน้าจอ ระยะการมอง ท่าทางการนั่ง ตำแหน่งการวางคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

กลุ่มเสี่ยง

ดวงดาวนี้ ส่วนมากมักพบในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน เนื่องจากคนกลุ่มนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเกือบตลอดเวลา ทั้งทำงาน แชน และเล่นเกม เป็นเวลานานโดยไม่ได้พักสายตา ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าได้

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบโดยตรง คือ อาการตาแห้ง ทำให้เกิดการระคายเคืองตา แสบตา เคืองตา ปวดตา ตาพร่า เกิดภาพเบลอหรือภาพซ้อน ปวดศีรษะและอาจจะมีการแพ้แสงร่วมด้วยได้ เมื่อมีอาการมากๆ จึงจะมาพบแพทย์ ซึ่งการจะระบุว่าผู้ป่วยเป็นโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมหรือไม่นั้น แพทย์จะต้องวินิจฉัยอาการอย่างละเอียด



คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ควรระพริบตาบ่อยๆ การกระพริบตาช่วยกระตุ้นต่อมน้ำตาไหลออกมาให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา
2. พักสายตาตามกฎ 20-20-20 คือทุก 20 นาทีละสายตา ไปมองวัตถุอื่นที่ห่างออกไปอย่างน้อย 20 ฟุต เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
3. ปรับหน้าจอให้พอเหมาะและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แสงเหมาะสมกับการใช้งาน แสงที่ดีควรส่องสว่างจากด้านหลังหรือด้านข้างของจอไม่ควรส่องสว่างเข้าทางหน้าจอโดยตรง เพื่อช่วยลดปัญหาการสะท้อนของแสง
4. เมื่อมองวัตถุต่างๆ ควรห่างอย่างน้อย 20 นิ้วจากดวงตา จุดกึ่งกลางของการมองควรอยู่ต่ำลงไป 4-6 นิ้วจากกึ่งกลางของดวงตา
5. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพจากจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเป็นประจำทุกปี



ออฟฟิศซินโดรม โรคฮิตที่ไม่ควรมองข้าม

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบัน ล้วนเป็นผลสืบเนื่องจากการกระทำที่ผ่านมาเสมอ เรื่องของสุขภาพร่างกายก็เช่นกัน หากละเลยไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพให้ดี โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายก็มีสิทธิ์จะมาเยือนได้โดยไม่ทันตั้งตัว วันนี้เราจะพูดถึงโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ซึ่งมักเกิดขึ้นกับคนวัยทำงานโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น ก็มีความเสี่ยงเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ที่เริ่มจากการแสดงอาการเล็กน้อย จนอาจมองข้ามไป หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่มีการปรับพฤติกรรมหรือทำการรักษา ก็อาจลุกลามทำให้ร่างกายเสียสมดุลจนนำไปสู่การเจ็บป่วยอื่นๆ ในอนาคตได้

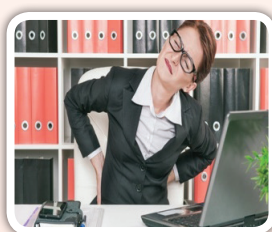


บทความในฉบับนี้ เราจะมาขอคำแนะนำดีๆ จาก ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ นายแพทย์เชี่ยวชาญ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรมกันเลยทีเดียว!!!

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คืออะไร

เป็นโรคที่เกิดจากการทำงาน พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ สาเหตุของโรคนี้มักเกิดจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานไม่เหมาะสม คนที่ทำงานออฟฟิศส่วนมากจะนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน นั่งเขียนหนังสือ-รายงาน ตรวจสอบเอกสารต่างๆ ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการทำงานเป็นเวลานานๆ โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ทำให้อวัยวะของร่างกายส่วนต่างๆ เช่น ไหล่ ต้นคอ บ่า แขน ข้อมือ เอว หลัง ฯลฯ เกิดอาการปวดเมื่อยล้า

ไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งหลังค่อม(งอ) นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ สภาพโต๊ะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้งโต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบ ไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ ระดับความสูงของเก้าอี้ และโต๊ะทำงานสูงหรือต่ำเกินไป เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับหลังอย่างมีประสิทธิภาพ



แบบไหน "เสี่ยง" ออฟฟิศซินโดรม

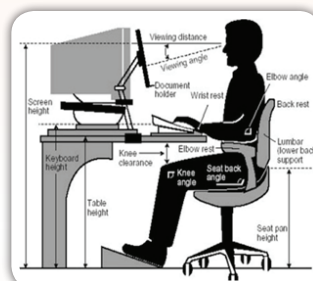
ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค Office Syndrome ได้แก่

- ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการจัดพื้นที่ในการทำงานเกินระยะเอื้อมมือ
- การทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานหรือทำงานในท่าทางเดิมนานๆ
- การได้รับรังสีในขนาดต่ำ

ออฟฟิศซินโดรม...เลี่ยงได้ไม่ยาก

แนววิธีป้องกันและปฏิบัติได้ง่ายๆ ด้วยหลัก "ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศพิชิต 2 ม." (เมื่อยตัว และเมื่อยตา)

1) "ม. เมื่อยตัว" ป้องกันได้โดยการนั่งทำงานด้วยท่าทางการทำงานที่ถูกต้องเหมาะสม ของที่ใช้บ่อยให้วางไว้ใกล้ตัว จัดอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมแก่ผู้ใช้งาน โดยหน้าจอคอมพิวเตอร์และเก้าอี้ที่นั่ง ควรปรับให้เหมาะสมกับผู้ใช้งานแต่ละคน ควรหยุดพักเป็นระยะระหว่างทำงาน หากกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความปวดเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี



2) "ม.เมื่อยตา" คือ จัดตำแหน่งการทำงานให้เหมาะสม แสงสว่างเพียงพอ ขณะทำงานให้กระพริบตาบ่อยๆ เพื่อป้องกันภาวะตาแห้ง หรือให้พักหลับตาประมาณ 3-5 วินาทีบ่อยๆ เพื่อช่วยกระตุ้นต่อมน้ำตาให้ไหลออกมาเพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ดวงตา ควรมีการพักสายตาเป็นช่วงสั้นๆ จากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ให้พักสายตาประมาณ 5-10 นาที โดยละสายตาจากคอมพิวเตอร์ มองไปไกลๆ และควรลุกขึ้นเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง หากรู้สึกเคืองตา ปวดตา หรือแสบตา ให้พักสายตาทันที อย่าฝืนทำงานต่อ

เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถใช้ชีวิตวัยทำงานได้อย่างไร้กังวล ห่างไกลภาวะออฟฟิศซินโดรม แถมยังกลับมามีสุขภาพที่ดี อีกด้วยนะค่ะ





นายจักรี ศรีแสง
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

“มูลฝอยติดเชื้อ กายเจียบใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม”

มูลฝอยติดเชื้อ หรือที่เราเรียกกันทั่วไปว่าขยะติดเชื้อ เป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหา เนื่องจากมูลฝอยติดเชื้อเป็นมูลฝอยอันตรายประเภทหนึ่งที่จะต้องมีการแยกออกจากมูลฝอยทั่วไปตั้งแต่แหล่งกำเนิด จัดเก็บ รวบรวมขนส่งและการกำจัดที่ถูกสุขลักษณะ เนื่องจากหากไม่มีการจัดการที่เหมาะสมแล้วอาจทำให้เกิดการปะปนรวมกับมูลฝอยทั่วไปหรือลักลอบทิ้งมูลฝอยติดเชื้อไว้ในสถานที่ต่างๆ ตามข่าวที่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม สุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและประชาชนทั่วไป

นิยามของมูลฝอยติดเชื้อ หมายความว่า มูลฝอยที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่ในปริมาณหรือมีความเข้มข้นซึ่งถ้ามีการสัมผัสหรือ



ใกล้ชิดกับมูลฝอยนั้นแล้วสามารถทำให้เกิดโรคได้ ตัวอย่างเช่น สำลี ผ้าก๊อซ เข็ม ใบมีด กระบอกฉีดยา หลอดแก้ว ฯลฯ ที่มีการสัมผัสกับ

เลือดหรือสารคัดหลั่งจากร่างกาย

ของมนุษย์และสัตว์ เป็นต้น โดยสถานการณ์มูลฝอยติดเชื้อของประเทศไทยในปัจจุบันพบว่า พ.ศ.2559 มีมูลฝอยติดเชื้อมีปริมาณ 55,750 ตัน ส่วนใหญ่มูลฝอยที่เกิดจากโรงพยาบาลของรัฐ คลินิก โรงพยาบาลเอกชน ห้องปฏิบัติการเชื้ออันตรายและสถานพยาบาลสัตว์ ฯลฯ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจุบันมูลฝอยติดเชื้อบางส่วนยังสามารถเกิดขึ้นที่บ้านของประชาชนได้ เช่น มูลฝอยติดเชื้อที่เกิดจากการดูแลผู้ป่วยติดเชื้อที่บ้าน เป็นต้น โดยส่วนใหญ่จะมีการขนส่งและกำจัดโดยบริษัทเอกชนหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งได้รับการจัดการอย่างถูกต้องด้วยวิธีการเผาในเตาเผา เพียงร้อยละ 75 นอกจากนี้โรงพยาบาลบางแห่งยังมีการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อภายในโรงพยาบาลเองโดยวิธีการเผาและอบด้วยไอน้ำ แต่ยังพบว่าบางพื้นที่ประสบปัญหาการทิ้งมูลฝอยติดเชื้อปะปนรวมไปกับมูลฝอยทั่วไปหรือลักลอบทิ้งในบริเวณต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ไปยังประชาชนและสิ่งแวดล้อมในบริเวณดังกล่าว



โดยผลกระทบของการจัดการมูลฝอยติดเชื้ออย่างไม่ถูกต้อง ได้แก่ การเกิดอุบัติเหตุเข็มทิ่มตำของคณงานเก็บขนขยะ การเกิดแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรคหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงพาหะนำโรค เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในดินและแหล่งน้ำธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสมูลฝอยติดเชื้อ ประกอบด้วย 1.กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ทางห้องปฏิบัติการ ที่มีการปฏิบัติหน้าที่ในการรักษา ดูแลผู้ป่วยหรือตรวจวิเคราะห์ตัวอย่าง 2.กลุ่มคณงานเก็บรวบรวมและขนส่งมูลฝอย ซึ่งมีมูลฝอยติดเชื้อปนเปื้อนอยู่ด้วย โดยส่วนใหญ่ความเสี่ยงมักเกิดขึ้นในคณงานที่ไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลหรือสวมเสื้อผ้าไม่เหมาะสม และ 3.กลุ่มผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป ที่อาจสัมผัสกับมูลฝอยติดเชื้อที่ไม่ได้รับการกำจัดที่เหมาะสม เช่น การทิ้งเข็มฉีดยาปะปนกับมูลฝอยทั่วไป



ดังนั้น จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหามูลฝอยติดเชื้อเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกฝ่าย จะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เช่น การออกมาตรการจัดการ

มูลฝอยติดเชื้อเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกฝ่าย จะต้องร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เช่น การออกมาตรการจัดการ



มูลฝอยติดเชื้ออย่างเหมาะสมและถูกสุขลักษณะตั้งแต่แหล่งกำเนิด การจัดเก็บ การรวบรวมขนส่ง และการกำจัด, การให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่และผู้ปฏิบัติงานให้สามารถจัดการมูลฝอยติดเชื้อได้อย่าง

ปลอดภัย การรณรงค์สร้างจิตสำนึกแก่ประชาชนและการบังคับใช้กฎหมายควบคุมการจัดการมูลฝอยติดเชื้ออย่างจริงจัง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหามูลฝอยติดเชื้ออย่างยั่งยืนต่อไป

ขอบคุณภาพประกอบ : นางสาวเยาวลักษณ์ วงศ์คำชา
นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลป่าตอง
จังหวัดภูเก็ต

เผยแพร่โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สำนักโรคฯ เปิดตัวกิจกรรมระดับการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1

“สานพลังขับเคลื่อนนวัตกรรมด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เพื่อก้าวที่มั่นคง สู่สังคมที่ยั่งยืน”

เมื่อวันที่ 1-3 มีนาคม 2560 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมวิชาการด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 8 และการประชุมวิชาการนานาชาติด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 1 ภายใต้แนวคิด “สานพลังขับเคลื่อนนวัตกรรมด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เพื่อก้าวที่มั่นคง สู่สังคมที่ยั่งยืน” (Occupational and Environmental Health Innovation for Health Sustainability) ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร โดยได้รับเกียรติจาก ศ.คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการ พร้อมมอบโล่รางวัลบุคคลต้นแบบที่มีผลงานและบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน จำนวน 5 ท่าน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่องค์กรและปฏิบัติงานต่อไป



สำนักโรคฯ จัดแถลงข่าวงาน Smart Office Workers

“ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศฟิต 2 ม.”

เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2560 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดแถลงข่าวงาน Smart Office Workers “ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศฟิต 2 ม.” ณ ห้องประชุมประเมินจันทวิมล อาคาร 1 ชั้น 1 ตึกกรมควบคุมโรค ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานพิธีเปิดงานครั้งนี้

การจัดงานแถลงข่าวในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนัก ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนวัยทำงานออฟฟิศมีสุขภาพที่ดี สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องการป้องกันตนเองที่ถูกต้อง

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานแถลงข่าวในครั้งนี้ จะสร้างความตระหนักส่งเสริมให้คนวัยทำงานออฟฟิศมีสุขภาพที่ดี สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เหมาะสม ตลอดจนสร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการป้องกันตนเองจากโรคออฟฟิศซินโดรมที่ถูกต้อง และสนับสนุนให้ผู้ที่ทำงานออฟฟิศทั่วประเทศหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลเรื่อง Safety Thailand ซึ่งมุ่งเน้นการลดอุบัติเหตุและโรคจากการทำงานให้ลดลงต่อไป



สำนักโรคฯ จัดรณรงค์วันสิ่งแวดล้อมโลก “Connecting People to Nature” ปลุกต้นไม้ในบ้าน สร้างรั้วธรรมชาติ บำบัดอากาศพิษ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2560 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม ได้จัดกิจกรรมรณรงค์วันสิ่งแวดล้อมโลก “Connecting People to Nature” ปลุกต้นไม้ในบ้าน สร้างรั้วธรรมชาติ บำบัดอากาศพิษ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว ณ ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์สุเทพ เพชรมาก รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานพิธีเปิดงานในครั้งนี้

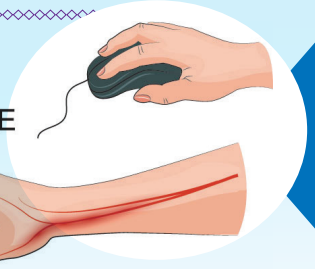
กิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม สร้างความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม และเพื่อสื่อสารไปยังหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงจากมลพิษอากาศ ได้เห็นประโยชน์ของการปลุกต้นไม้ในบ้านและรอบบริเวณบ้าน ซึ่งเป็นตัวช่วยในการฟอกอากาศและดูดสารพิษ นับว่าเป็นวิธีการที่ประชาชนทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย

นอกจากนี้กิจกรรมภายในงาน การเสวนาวิชาการจากผู้แทนหน่วยงานจากภาครัฐและภาคเอกชน ที่มาให้แนวคิดในการทำให้สถานที่ทำงานเป็นอาคารสีเขียว ดึงธรรมชาติเข้ามาในที่ทำงาน รวมทั้งมีการมอบรางวัล การประกวดภาพวาดและภาพถ่ายสำหรับนักเรียน นิสิตนักศึกษา การจัดนิทรรศการเพื่อให้ความรู้เรื่องต้นไม้สามารถลดมลพิษทางอากาศได้ และการให้บริการตรวจสอบตรวจสุขภาพปอดจากโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ นับว่าได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนในพื้นที่รวมทั้งสื่อมวลชน ต่างให้ความสนใจเข้าร่วมงานอย่างคับคั่ง



โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ

CARPAL TUNNEL SYNDROME



ปัจจุบันคอมพิวเตอร์ถือเป็นอุปกรณ์ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้งาน และมีการใช้งานต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ รวมถึงการใช้อุปกรณ์เสริม เช่น เมาส์ แต่รู้หรือไม่ว่าการใช้เมาส์จะทำให้เราอยู่ในท่ากระดูกข้อมือขึ้นเป็นเวลานาน นำไปสู่การกดทับของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ หรือทางการแพทย์รู้จักกันในชื่อ “โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ” (Carpal Tunnel Syndrome)

โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ คือ การที่เส้นประสาทมีเดียน (median nerve) ถูกกดทับบริเวณข้อมือ ผู้ป่วยจะมีอาการปวด ชา ตั้งแต่บริเวณข้อมือจนถึงปลายนิ้ว มักมีอาการมากบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางครึ่งนิ้ว บางครั้งเมื่อใช้นิ้วมือเคาะบริเวณข้อมือ จะมีอาการคล้ายไฟช็อตไปตามนิ้วมือ ถ้าเส้นประสาทถูกกดทับมากขึ้น จะทำให้มีอาการมืออ่อนแรง หยิบจับของลำบาก ถึงของหล่นบ่อยๆ และกล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือฝ่อลีบได้

การรักษา

1. หยุดกิจกรรมที่เป็นสาเหตุของอาการปวด พักการใช้ข้อมือเป็นช่วงๆ ระหว่างมีกิจกรรม
2. รับประทานยาลดปวดต้านการอักเสบเพื่อบรรเทาอาการปวด และลดอาการบวมเฉพาะระยะแรก
3. ใส่อุปกรณ์ตามข้อมือตอนกลางคืน เพื่อให้ข้อมืออยู่ในท่าปกติตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดความดันในโพรงข้อมือ

4. ออกกำลังกายหรือขยับนิ้วและข้อมือเพื่อป้องกันการติด หากมีอาการปวดหรือชาให้หยุดทำ

5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์ หรืออาการแย่ลงจากเริ่มแรก ควรไปพบแพทย์ แพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์เพื่อลดการอักเสบ

6. สุดท้ายหากอาการแย่ลง ทำงานไม่ได้ หรือหลังจากรักษา 3-4 เดือนแล้วอาการไม่ดีขึ้น แพทย์จะพิจารณารักษาโดยการผ่าตัด

โดยสรุปแล้วสำหรับผู้ที่ต้องใช้เมาส์เป็นเวลานาน ควรใช้แผ่นรองข้อมือขณะใช้เมาส์ เมื่อรู้ตัวว่าทำงานได้ 1-2 ชั่วโมง ควรหยุดพักสัก 10-15 นาที จัดท่าที่นั่งที่ถูกต้อง เวลาพิมพ์ข้อศอกกับคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้ข้อมือเกิดการโก่งโค้งผิดปกติ ถ้าอาการไม่ได้รุนแรงมากนัก การแช่มือในน้ำอุ่นจะช่วยบรรเทาอาการได้ เพียงเท่านั้น... ก็สามารถห่างไกลจากโรคจับเม้านานได้แล้ว ไม่ยากใช่ไหมล่ะครับ สุดท้ายนี้ผมหวังว่าบทความนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านที่จำเป็นต้องใช้เมาส์เป็นประจำนะครับ

ที่มา: <http://health.hajjai.com/4242/>



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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