



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ปีที่ 12 ฉบับที่ 3

จุลสาร

EnvOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคร่วย ะ วยทำงาน
เพจ E.occ News

WHO Collaborating Centre for Occupational Health



แบบประเมิน
ความพึงพอใจ



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

หน้า

3

สารจากผู้บริหาร

4

ความเสี่ยงและอันตรายที่สำคัญ 6 ข้อ
ที่เกษตรกรควรรู้ !!

6

หน้าฝนนี้....ชุดลอบบ่อน้ำอย่างไร
ให้ปลอดภัย

8

ทำไม? ไมเกรนจึงชอบมาหาเรา
ในช่วงหน้าฝน

10

7 วิธีเติมพลังให้ตัวเองพร้อมลุยงาน
ใน 1 สัปดาห์

12

โรคร่าเริง ง่วงกลางวัน ตื่นกลางคืน
ดูวัยทำงานสุขภาพแย่

14

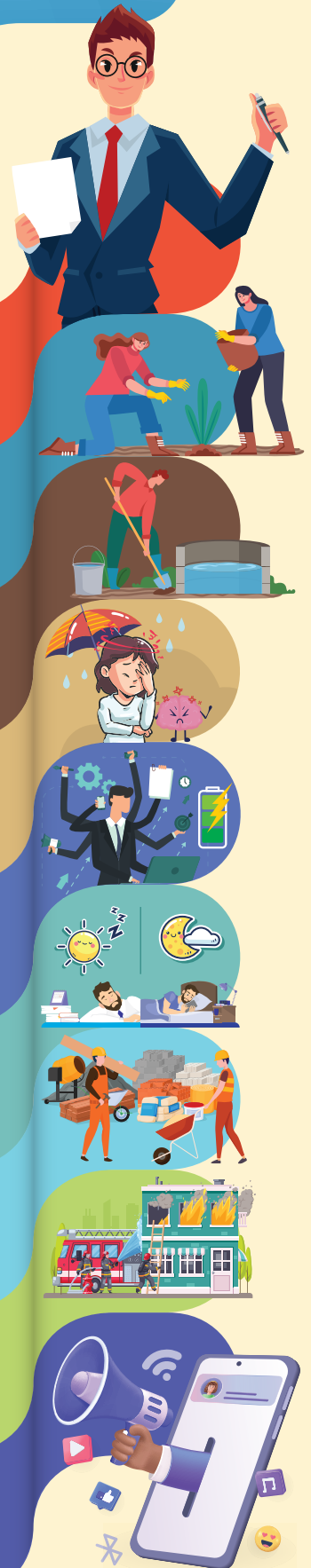
ภัยเงียบจากอุตสาหกรรมแร่ใยหิน
อันตรายถึงชีวิต

16

ลัดเลาะรอบบ้าน EnvOcc

20

กิจกรรมร่วมสนุก



สารจากผู้บริหาร



สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน ขอขอบคุณสำหรับการติดตามจุลสาร EnvOcc มาอย่างต่อเนื่องและยาวนานกว่า 12 ปี ในปีนี้เราก็ยังมีเนื้อหาสาระดี ๆ มาให้ผู้อ่านได้ติดตามอย่างเช่นเคย สำหรับในช่วงนี้สภาพอากาศทั่วทั้งประเทศไทยมีฝนฟ้าคะนองกระจายเกือบทั่วทั้งประเทศ สภาพอากาศแปรปรวน เต็มไปด้วยฝนตก เต็มด้วยอากาศร้อน ผมอยากให้ผู้อ่านติดตามสภาพอากาศและดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัวเป็นอย่างดี ในช่วงหน้าฝนนี้ ผมขอแนะนำบทความที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง และประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ให้สามารถทำงานได้อย่างปลอดภัย เช่น 1) ความเสี่ยงและอันตรายที่สำคัญ 6 ข้อ ที่เกษตรกรควรรู้ 2) หน้าฝนนี้ ชุดลวกบ่อน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย 3) ทำไม? ไม่เกรนจึงชอบมาหาเราในช่วงหน้าฝน และเนื้อหาบทความอื่น ๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวข้องภัยกับโรคและภัยต่าง ๆ ดังนี้ 4) 7 วิธีเติมพลังให้ตัวเองพร้อมลุยงานใน 1 สัปดาห์ 5) โรคร่าเรง ง่วงกลางวัน ตื่นกลางคืน อุดวัยทำงานสุขภาพแย่ 6) ภัยเงียบจากอุตสาหกรรมแร่ใยหิน อันตรายถึงชีวิต และที่ขาดไม่ได้ คือ ลัดเลาะรอบบ้าน ที่จะพาทุกท่านไปติดตามการดำเนินงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมจากส่วนกลางสู่การดำเนินงานในระดับพื้นที่ หวังว่าท่านผู้อ่านจะถูกใจกับจุลสารฉบับนี้

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำ ขอฝากจุลสาร EnvOcc ฉบับนี้ ไว้ให้ผู้อ่านได้รับความรู้ในการป้องกันอันตราย และช่วยแชร์ ส่งต่อ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจุลสารทุกท่าน เพื่อให้เนื้อหาสาระ และรูปแบบจุลสารมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน ทางกอง EnvOcc. ยินดีรับข้อเสนอแนะของผู้อ่านทุกท่าน เพื่อปรับปรุง และพัฒนาต่อไปครับ

ฝากติดตามเพจโรคร้าย ๆ วัยทำงาน รวมทั้ง เพจและ LINE OFFICIAL ใหม่ "EnvOcc Law แรงงานหลุดโรค" เพิ่มช่องทางใหม่ในการติดต่อ และติดตามข้อมูลข่าวสารสาระดี ๆ เกี่ยวกับ พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 พร้อมรับสติ๊กเกอร์ไลน์วัยทำงาน น่ารัก ๆ ด้วยนะครับ

“ ผู้อ่านท่านใด อยากมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับจุลสาร EnvOcc สามารถ ส่งบทความ เรื่องเล่า หรือเรื่องที่ยากบอกต่อที่เกี่ยวข้องกับโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม มายังอีเมล Media.envocc@gmail.com เพื่อเป็นการส่งต่อความรู้ หรือผลการดำเนินงาน ในพื้นที่ แก่หน่วยงานเครือข่าย ส่งกันมาเยอะ ๆ นะครับ ”

นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวร
ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ความเสี่ยงและอันตราย

ที่สำคัญ 6 ข้อ ที่เกษตรกรควรรู้ !!

นางสาวสุมิษา เชื้อทอง



นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มยุทธศาสตร์และพัฒนางานองค์กร
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ประเทศไทยเราอาชีพส่วนใหญ่ของประชากร คือ งานเกษตรกรรมเป็นอาชีพที่สืบทอดกันมานาน ถึงจะปลอดภัยแต่ก็เป็นกลุ่มอาชีพที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับโรคร้ายจากหลายช่องทางจึงต้องเข้าใจ ฝ้าสังเกตอาการ และเตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ



1. สารเคมีทางการเกษตร



โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ซึ่งมีทั้งสารที่ใช้สำหรับฆ่าแมลง ฆ่าหญ้า กำจัดเชื้อรา โรคพืช รวมถึงสารฆ่าหนู และสัตว์กัดแทะต่าง ๆ มีผลกระทบต่อสุขภาพเกษตรกร ทำให้เกิดอาการหรือการเจ็บป่วย ทั้งที่เกิดขึ้นโดยทันที เช่น ผื่นคัน ผื่นแดง ปวดศีรษะ มึนงง แสบตา น้ำตาไหล อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน บางรายอาจมีอาการหมดสติ หรือรุนแรงถึงขั้น เสียชีวิต เป็นต้น การเจ็บป่วยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในระยะยาว เช่น อัมพาต เกิดโรคมะเร็ง เป็นต้น

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ ทางการหายใจ ทางปาก และทางผิวหนัง ฉะนั้นจึงไม่ควรฉีดพ่นในขณะที่ลมแรงหรือฝนตก และควรยืนอยู่เหนือลมเสมอ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น หน้ากากป้องกันสารเคมี เป็นต้น ห้ามกินอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ ในขณะที่ผสมสารเคมีตรวจเช็คอุปกรณ์การฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพที่ดี ไม่ชำรุดก่อนนำไปใช้ ในกรณีที่เกิดอาการฉุกเฉิน ห้ามใช้ปากเป่าหัวฉีดพ่น แต่ให้ถอดหัวฉีดออกมาทำความสะอาดโดยใช้การแช่ในน้ำ หรือใช้ไม้เขี่ยแล้วล้างน้ำ ควรสวมใส่ถุงมือ เสื้อผ้าให้มิดชิด หากสารเคมีหกประอะเปื้อนร่างกายให้ใช้น้ำสะอาด ชำระล้างนานอย่างน้อย 15 นาที รีบอาบน้ำฟอกสบู่และเปลี่ยนเสื้อผ้า



2. การบาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อ



การบาดเจ็บกล้ามเนื้อเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป เช่น ออกแรงยกลาก เช่น ขอบที่มีน้ำหนักมาก ๆ หรือทำงานอยู่ในท่าซ้ำ ๆ ตลอดทั้งวัน ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ ปวด บวม การเคลื่อนไหวผิดปกติ



วิธีการป้องกัน

1. ไม่ควรออกแรงยกผลึก เช่น ลาก ทูน เกินกำลัง ถ้าเป็นสิ่งของที่มีน้ำหนักมากต้องใช้เครื่องมือ หรือคนอื่นช่วย
2. ยกของด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ย่อตัวลงให้สิ่งของนั้นแนบชิดลำตัว ใช้กำลังของขาดันตัวขึ้น ไม่ก้มงอหลังขณะยกของ
3. ทำกายบริหารในท่าต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น ลดความเมื่อยล้าได้
4. ควรเปลี่ยนอิริยาบถเมื่อต้องทำงานท่าหนึ่งท่าใดนาน ๆ เช่น ยืนนาน ๆ ก็นั่งพักนั่งยอง ๆ นาน ๆ ก็ลุกยืนเดินไปมาบ้าง



3. โรคติดเชื้อ สัตว์/แมลงมีพิษ



การทำงานเพาะปลูกนอกจากท่านจะเสี่ยงต่อสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ต่อ แตน แล้วบางครั้งหากท่านต้องทำงานในที่ที่มีน้ำขัง ท่านอาจต้องเสี่ยงต่อโรคลีชี่หนู ซึ่งทำให้เกิดอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณน่อง ตาเหลือง ตัวเหลือง หากมีอาการดังกล่าวต้องรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที นอกจากนี้ การเกิดบาดแผลขณะทำงาน เช่น ถูกตะปูตำ กิ่งไม้แหลมคมทิ่มตำ ฯลฯ ทำให้เกิดบาดแผลสกปรกก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคบาดทะยักได้ โดยจะมีอาการเสียวที่บาดแผล ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อกระตุก อ้าปากไม่ได้ อาการกระตุกจะมากขึ้นถ้ามีเสียงดัง หรือแสงสว่างมากระตุ้นและอาจเสียชีวิตได้

วิธีการป้องกัน

1. สวมรองเท้าบูทหุ้มส้น เพื่อป้องกันของแหลมคม เช่น เศษแก้ว กิ่งไม้แข็ง ๆ ทิ่มตำ จนเกิดบาดแผลและ ป้องกันสัตว์ เช่น งู หรือสัตว์มีพิษอื่น ๆ กัด
2. เมื่อเกิดบาดแผล ต้องล้างแผลทำความสะอาด โดยเฉพาะแผลจากของแหลมทิ่มตำ และควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักทันที
3. หากบาดแผลที่เท้า ไม่ควรเดิน หรือย่ำน้ำเท้าเปล่า หากจำเป็น ควรสวมรองเท้าให้มิดชิด



4. ความร้อน



อันตรายจากความร้อนอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด คลื่นไส้ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เป็นตะคริว เป็นลม หรืออาจเกิดอาการผิวดกที่ผิวหนัง เช่น ผื่น ตุ่มแดง ๆ เกิดอาการเหนียวล้า และแสงแดดอาจเป็นสาเหตุของต่อกระจก มะเร็งที่ผิวหนังได้ หากทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ

วิธีการป้องกัน

1. การสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว เพื่อป้องกันอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง
2. การสวมหมวกปีกกว้างป้องกันแสงจะส่องเข้าดวงตาโดยตรง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่อกระจก เพื่อป้องกันสาเหตุของต่อกระจก
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ และจัดเตรียมน้ำดื่มให้เพียงพอตลอดระยะเวลาทำงาน
4. เมื่อเกิดอาการผิวดก เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ ฯลฯ ควรพัก ในที่ร่มทันที



5. เสียงดังและความสั่นสะเทือน



การทำงานกับเครื่องมือ เครื่องจักรกลที่มีเสียงดังนาน ๆ อาจทำให้เกิดอันตรายต่อระบบการได้ยินทำให้เกิดอาการสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราว ซึ่งอาการจะกลับเป็นปกติได้แต่หากทำงานในที่ที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน โดยไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน จะทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยินแบบถาวร ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ การทำงานกับเครื่องจักรที่มีความสั่นสะเทือนนาน ๆ เช่น ขับรถยนต์ รถแทรกเตอร์ จะทำให้ร่างกายเกิดอาการเมื่อยล้า เช่น แขน ขา หรือเกิดอาการปวดเหมือนมีเข็มแทงในกล้ามเนื้อ เกิดการอักเสบของกระดูก เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ

วิธีการป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องจักรกล อุปกรณ์เครื่องมือที่มีเสียงดัง หรือมีความสั่นสะเทือนเป็นเวลานาน ๆ
2. หากจำเป็นต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ที่อุดหู
3. ลดระยะเวลาการทำงานกับเครื่องจักรกล อุปกรณ์เครื่องมือที่มีเสียงดังหรือมีความสั่นสะเทือน



6. อุบัติเหตุเนื่องจากการทำงาน



เพาะปลูกต้องใช้ของมีคมต่าง ๆ ในการทำงาน เช่น การดายหญ้าเพื่อกำจัดวัชพืช การเก็บเกี่ยวผลผลิต การตัด การสับ เป็นต้น

วิธีการป้องกัน

1. ใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับชนิดของงาน
2. หมั่นศึกษาวิธีการใช้เครื่องมือที่ถูกต้อง
3. ตรวจสอบเครื่องมืออุปกรณ์ เครื่องจักรที่ชำรุด และซ่อมแซมให้อยู่ ในสภาพที่ใช้งานได้
4. จัดวางสิ่งของต่างๆให้เป็นระเบียบไม่เกะกะกีดขวางจนเกิดอันตราย
5. สวมอุปกรณ์ ป้องกันอันตรายที่เหมาะสม เช่น ถุงมือ
6. เพิ่มความระมัดระวังเมื่อต้องทำงานในที่สูง

หน้าฝนนี้... ขุดลอกบ่อน้ำ อย่างไรให้ปลอดภัย

นางสาววิรงรอง กาญจนะ



นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน พบว่าหลายพื้นที่มีการวางแผนเตรียมการกักเก็บน้ำไว้ใช้เพื่อการอุปโภค บริโภค ทำการการเกษตร ถ้าบ้านใดมีการขุดบ่อน้ำบาดาล หรือบ่อเพื่อการเก็บกักน้ำ ก็จะมีการขุดลอกดินโคลนกันบ่อน้ำ เพื่อให้มีพื้นที่ในการเก็บกักน้ำเพิ่มมากยิ่งขึ้น ทำให้มีน้ำขุ่นขาว เศร้าตามมา จากเหตุการณ์พบผู้เสียชีวิตจากการขุดลอกบ่อ เพราะบ่อน้ำมักจะมีลักษณะแคบ ทางเข้าออกจำกัด และไม่ได้ออกแบบไว้สำหรับเป็นสถานที่ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ รวมทั้งมีสภาพหรือสภาวะที่อาจทำให้คนทำงานได้รับอันตรายได้ วันนี้เราจะมาแนะนำวิธีการทำงานที่ถูกต้อง และปลอดภัยสำหรับคนที่ทำงานขุดลอกบ่อน้ำกันนะคะ

อันตรายจากการขุดลอกบ่อน้ำซึ่งเป็นที่อับอากาศ



1

ผู้ปฏิบัติงานอาจติดอยู่ภายในบ่อน้ำ หรือจมน้ำ



2

วัตถุที่อยู่ด้านบนบ่อน้ำอาจหล่นกับผู้ที่ลงไปปฏิบัติงานได้

3

ภายในบ่อมีปริมาณออกซิเจนต่ำ อาจมีก๊าซ ไฮโดรเจนซัลไฟด์ รวมทั้งละอองที่สามารถติดไฟหรือระเบิด อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงานได้





ข้อแนะนำการขุดลอกบ่อน้ำซึ่งเป็นที่ับอากาศอย่างปลอดภัย

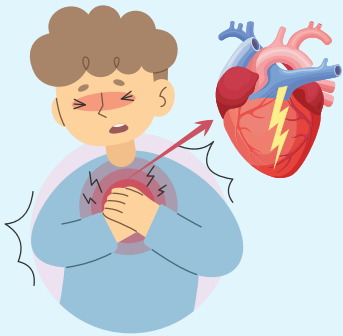


01

ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ควรประเมินสถานที่ปฏิบัติงาน ว่ามีโอกาสที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงานได้หรือไม่ โดยการสังเกตลักษณะของบ่อ รวมทั้งการตรวจวัดทางสิ่งแวดล้อม

ควรทำงานเป็นทีม อย่างน้อย 3 คนต่อทีม โดยต้องมีคนที่อยู่ด้านบนสถานที่ปฏิบัติงานเสมอ เพื่อคอยให้ความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา

02

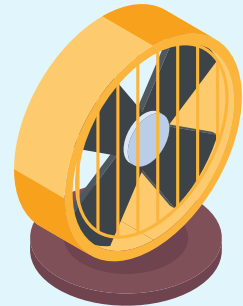


03

ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ โรคหัวใจ ไม่ควรทำงานขุดลอกบ่อน้ำ และการทำงานในที่ับอากาศต่าง ๆ

ควรเพิ่มการระบายอากาศให้เพียงพออย่างต่อเนื่อง เช่น การเปิดปากก่อกังไว้ และการเติมอากาศ หรือใช้พัดลมเป่าอากาศ เพื่อเพิ่มออกซิเจนในพื้นที่นั้น ๆ ตั้งแต่ก่อนและขณะปฏิบัติงาน

04



05

ไม่ควรทำให้เกิดความร้อนหรือประกายไฟในสถานที่ปฏิบัติงาน ทั้งด้านบนและภายในบ่อ

กรณี เกิดเหตุที่เป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงานภายในบ่อ ให้ทำการช่วยเหลือจากด้านบนเท่านั้น พร้อมทั้งโทรศัพท์แจ้งขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานกู้ภัยในพื้นที่ทันที ผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ด้านบนไม่ควรลงไปภายในบ่อ เพราะอาจได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายภายในบ่อ

06



ทำไม? ไมเกรน

จึงชอบมาหาเรา ในช่วงหน้าฝน

นักวิชาการเผยแพร่
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและความรอบรู้สุขภาพ
กองโรคจากอาหารประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ทำไมช่วงพายุเข้าถึงปวดหัวไมเกรนบ่อยจัง หรือเราว่าคิดไปเอง? จริง ๆ แล้วช่วงที่มีฤดูมรสุม
เพื่อน ๆ ที่เป็นโรคไมเกรนจะปวดหัวได้บ่อยขึ้น จากเนื่องมาจาก**เหตุผลหลัก ๆ 2 สาเหตุด้วยกัน**

1. อากาศชื้น

การที่ฝนทำให้ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสามารถกระตุ้นการเกิดไมเกรนได้

2. ความกดอากาศ

ในบางคนความกดอากาศที่เปลี่ยนเวลามีพายุ จะกระตุ้นหูชั้นกลางได้ ทำให้ปวดหัวได้เหมือนกับ

แต่โรคไมเกรนยังสามารถเกิดได้อีกหลากหลายสาเหตุ วันนี้เราไปทำความรู้จักกับโรคไมเกรนกันดีกว่าละ

โรคไมเกรนแม้จะยังไม่มีการยืนยันทางการแพทย์แน่ชัดว่าสาเหตุเกิดจากอะไร แต่ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคมักทั้งปัจจัยภายใน อย่างเช่น สภาพจิตใจ ความเครียด ฮอโมน และพันธุกรรม ไปจนถึงปัจจัยภายนอก อย่างเช่น สิ่งแวดล้อม สภาพอากาศ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งเร้าให้เกิดอาการปวดหัวอย่างรุนแรงและยากจะหลีกเลี่ยง จนมีผลกระทบในชีวิตประจำวัน และการทำงานซึ่งยากจะอธิบายให้ใครเข้าใจความเจ็บปวดนี้ได้ เพราะจะไม่เหมือนกับอาการปวดหัวที่คนทั่วไปรู้จัก

โรคไมเกรน ถูกจัดอันดับให้เป็นโรคที่คนวัยทำงานเป็นกันมาก เป็นโรคที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต มีระดับความรุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก สามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย แต่พบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึงสามเท่า ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากฮอโมน



ปวดศีรษะแบบโหนกถึงเรียกว่า ไมเกรน

1. ปวดศีรษะข้างเดียวหรือเริ่มปวดจากข้างเดียวก่อนแล้วค่อย ๆ เริ่มปวดทั้ง 2 ข้าง
2. ปวดตุบ ๆ คล้ายมีอะไรเต้นหรือเหมือนโดนอะไรบีบตรงบริเวณขมับปวดเป็นระยะ ๆ
3. มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน
4. การปวดจะกินระยะเวลาหลายชั่วโมง แต่จะไม่นานเกิน 1 วัน
5. ความรุนแรงของอาการปวด มีตั้งแต่ปวดปานกลางจนถึงรุนแรงมาก ระยะเวลาในการปวดแต่ละครั้งส่วนใหญ่ประมาณ 4-7 ชม.
6. อาการปวดจะกำเริบหรือรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีความเครียด อากาศร้อน แสงจ้า หรืออดนอน



ปัจจัยอะไรบ้าง ที่กระตุ้นให้มีอาการปวดหัวไมเกรน

1. แสงไฟสว่าง แสงไฟกระพริบ หรือแสงแดดที่จ้า
2. อากาศที่ร้อนเกินไป หรือ อากาศที่ร้อนชื้น เช่น ช่วงเวลาก่อนฝนจะตก
3. ออฟฟิศซินโดรม หรือ โรคพังผืดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือใช้มือถือ ก้มหน้านาน ๆ จนกล้ามเนื้อเกิดพังผืดขึ้น รวมถึงอาการกล้ามเนื้อบริเวณคอตึง ก็สามารถกระตุ้นทำให้เกิดไมเกรน ปวดร้าวรอบกระบอกตา คลื่นไส้มีนหัวได้
4. อาหารที่สามารถกระตุ้นไมเกรน ได้ เช่น ชีส แอลกอฮอล์ ผงชูรส อาหารที่ผสมไนโตรเจน เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน น้ำตาลเทียม นอกจากนี้ ยังพบว่า คาเฟอีน ถือเป็นสารที่กระตุ้นอาการไมเกรนได้ ใครที่กินกาแฟอยู่แล้วมีอาการไมเกรน ควรลดปริมาณการกินกาแฟลง อย่างไรก็ตาม มีผู้ป่วยเพียง 20% เท่านั้น ที่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าอาหารเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดไมเกรน



ปัจจัยอะไรบ้าง ที่กระตุ้นให้มีอาการปวดหัวไมเกรน

5. ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การอดนอน หรือ การนอนที่มากจนเกินไป
6. ฮอร์โมนเอสโตรเจน อาการปวดหัวไมเกรน มักถูกกระตุ้น เมื่อฮอร์โมนเอสโตรเจนลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว เรียกว่า “อาการปวดหัวไมเกรน ตอนเป็นประจำเดือน” (menstrual migraine)
7. ช่วงเวลาภายหลังจากคลอดบุตร ในช่วงตั้งครรภ์ ความถี่ของการปวดไมเกรนจะลดลง แต่หลังจากคลอดลูกแล้ว พบว่า ความถี่ของการปวดไมเกรนจะสูงขึ้น เพราะช่วงตั้งครรภ์อยู่นั้น ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะขึ้นสูงเรื่อย ๆ และมาต่ำลงหลังที่คลอดบุตร จึงไปกระตุ้นอาการไมเกรน

โดยทั่วไปคนที่เป็นไมเกรน มักมาจากสิ่งเร้าหรือ สิ่งกระตุ้นที่แตกต่างกันไปบ้าง ผู้ที่มีอาการเป็นประจำควรหมั่นสังเกตตัวเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่กระตุ้นการปวดหัวไมเกรน



พฤติกรรมควรทำ สำหรับคนเป็นไมเกรน

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น ซึ่งจะดีที่สุด เราควรจะรู้จักตัวเองว่าอะไรคือปัจจัยกระตุ้นที่ส่งผลกับอาการปวดของเราได้มากที่สุด เช่น การนอนไม่เพียงพอ มีความเครียด การอยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป การมองแสงจ้า เป็นต้น สำหรับคุณผู้หญิง อาจมีปัจจัยกระตุ้นมาจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และการมีประจำเดือน
2. การลดความเครียดผ่านวิธีการต่างๆ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นข้อแนะนำยอดนิยมที่ช่วยป้องกันได้หลายโรค เนื่องจากช่วยในการปรับระดับสารเคมีในร่างกาย ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และยังทำให้เกิดการหลั่งสารแห่งความสุข หรือเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) อีกด้วย แต่การออกกำลังกายก็ไม่ควรหักโหม หรือทำอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีวันพัก แนะนำให้เริ่มด้วยการเดินเร็ว หรือการขี่จักรยานใกล้บ้าน หรือกิจกรรมง่าย ๆ ก่อน และควรหมั่นสังเกตตัวเองอยู่เสมอ เนื่องจากสำหรับบางคนแล้ว การออกกำลังกายที่หนักหรือต่อเนื่องเกินไป อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นให้ปวดหัวไมเกรนได้
3. การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ และการขาดสมดุลน้ำในร่างกาย ทำให้สมองเกิดการปรับตัวที่ผิดปกติ และปวดหัวไมเกรนได้ หลีกเลี่ยงการอดอาหาร การทานอาหารไม่ตรงเวลาทำให้ไมเกรนกำเริบได้ เนื่องจากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดที่ต่ำเกินไปจนมีผลต่อสมองและทำให้เกิดอาการปวดศีรษะขึ้น
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาแก้ปวดมากเกินไป หากรับประทานยาแก้ปวดติดต่อกันมากกว่า 3-4 วันต่อสัปดาห์ อาจนำไปสู่อาการปวดศีรษะเนื่องจากการใช้ยาเกินขนาดได้ ดังนั้นหากเริ่มปวดศีรษะบ่อย หรือ ใช้ยาแก้ปวดบ่อยขึ้น ควรต้องปรึกษาแพทย์
5. พักผ่อนให้เพียงพอและเหมาะสม อาการปวดไมเกรนจะเกิดขึ้นหากผู้ป่วยไม่มีการจัดการการนอนให้เหมาะสม ผู้ป่วยส่วนมากอาจเข้าใจว่าโรคไมเกรนเกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ เท่านั้น แต่ความจริงแล้วการนอนหลับมากเกินไป เช่น เกินกว่า 8-9 ชั่วโมงก็เป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคไมเกรนได้



อย่างไรก็ตาม หากอาการปวดหัวไมเกรนยังรุนแรงอย่างต่อเนื่องและไม่ทุเลาลง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาอย่างถูกวิธีนะคะ

7 วิธีเติมพลัง

ให้ตัวเอง พร้อมลุยงาน ใน 1 สัปดาห์

นางสาวอังคณา เมธากุล



นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

มนุษย์งานทั้งหลายคงประสบกับความรู้สึกที่ไม่อยากมาทำงานในวันจันทร์กันเลย ดังวลที่ว่า **“เรื่งกว่าพรกรรมก็วันจันทร์นี่แหละ”** ดังนั้นเราจะมีวิธีอย่างไรในการเติมพลังให้ตัวเอง เพื่อพร้อมลุยงานใน 1 สัปดาห์ ให้มีแรงบันดาลใจในการทำงานเติมไฟเติมพลังให้มีแรงสู้งานหนัก งานด่วนกัน มาติดตามกันเลยค่า

1. ทำ To Do List งานที่จะต้องทำไว้ล่วงหน้า

จะทำก่อนนอนคืนวันอาทิตย์หรือหลังตื่นนอนในเช้าวันจันทร์ก็ได้ เป็นการตั้งสมาธิและวางแผนการทำงาน พร้อมจัดลำดับความสำคัญของงานไปในตัว บางคนอาจคิดทบทวนและวางแผนระหว่างขับรถหรือเดินทางมาทำงานก็ได้ เมื่อมาถึงที่ทำงานก็พร้อมเริ่มงานได้ทันที ไม่ต้องเสียเวลามานั่งทบทวนและจัดลำดับงานที่ต้องทำในรอบสัปดาห์อีกต่อไป



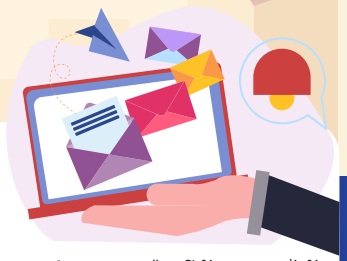
2. จัดสรรเวลาในการเดินทางมาทำงานให้ดี

ไม่แค่ให้ทันเวลาเข้างานเท่านั้น แต่ควรเผื่อเวลาสำหรับการรับประทานอาหารเช้า ด้วย อาหารเช้าสำคัญมากนะ ไม่ควรงดหรือข้ามไปรับประทานรวมกับมื้อกลางวัน การรับประทานอาหารเช้าจะทำให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมอ่งแล่น มีแรงทำงานในวันนั้นได้อย่างสบาย ๆ ลองสังเกตดูก็ได้ วันไหนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จะรู้สึกหมดแรง ใจสั้น และไม่มีแรงทำงาน



3. เช็กอีเมล หรือไลน์กรุ๊ปก่อนเริ่มงานทุกวัน

ฝึกทำให้เป็นกิจวัตร เพื่อจะได้ไม่พลาดเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะงานที่ต้องมีการติดต่อประสานงานกับผู้อื่น งานวิชาการ งานบริการ ยุคสมัยนี้การติดต่อสื่อสารทำได้หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องทำหนังสือเป็นลายลักษณ์อักษร เพราะเสียเวลา สามารถติดต่อสื่อสาร ประสานงาน ปรีกษา ทารือ โต้ตอบกันได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะการใช้ช่องทางไลน์กรุ๊ป หรือช่องทางโซเชียลอื่น ๆ ฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อการทำงานที่ราบรื่นและรวดเร็ว



4. จัดลำดับความสำคัญของงานให้เหมาะสม

บางครั้งงานที่เราวางแผนหรือจัดลำดับไว้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เรียกว่าง่าย ๆ คือ ถูกแทรกคิว เพราะมีงานสำคัญ งานเร่งด่วนที่จำเป็นต้องเร่งทำมากกว่าเข้ามาระหว่างที่เราทำงานตามลำดับอยู่ เราต้องรู้จักพิจารณา ทบทวนดูว่างานไหนสำคัญ และเร่งด่วนกว่ากัน งานไหนควรเริ่มก่อน หรือหากมีงานที่ต้องแก้ไขโดยที่ใช้เวลาไม่นาน ก็อาจพักงานเดิมมาแก้ไขงานนั้นให้ถูกต้องก่อน เพื่อจะได้ส่งงานนั้น ได้ทันเวลาและไม่ล่าช้า



5. หมั่นถอดบทเรียนการทำงานของตัวเองอยู่เสมอ



ให้ทบทวนว่าที่ผ่านมาเราทำงานได้ได้ดี มีเหตุปัจจัยอะไรเกื้อหนุน และเราใช้วิธีใดในการทำงานให้สำเร็จ ให้จดจำวิธีการทำงานลักษณะนั้นมาใช้กับงานอื่น ๆ ที่ทำอยู่ในปัจจุบันและอนาคต ในทางกลับกันก็ให้ ทบทวนด้วยว่ามีงานใดที่เราพบปัญหา อุปสรรคในการทำงาน หรือต้องปรับปรุงวิธีการทำงาน ให้ผลงาน มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้นและสำเร็จทันเวลา งานใดที่ผิดพลาดก็ไม่ควรใช้วิธีเดิมอีกต่อไป ต้องไม่ให้เกิด ข้อผิดพลาดซ้ำซาก ทั้งหมดนี้จะช่วยให้เราสามารถปรับปรุงวิธีการทำงานของเราให้ดียิ่งขึ้น

6. หาเวลาเติมความรู้และประสบการณ์ให้ตัวเองบ้าง

เวลาหลังรับประทานอาหารกลางวันหรือหลังเลิกงาน เป็นเวลาที่เหมาะสมในการค้นคว้าหาความรู้จากบทเรียน หลักสูตร ออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งมีมากมายที่เป็นหลักสูตรฟรี ไม่ต้องเสียค่าลงทะเบียนแต่อย่างใด สามารถเข้าไปศึกษาได้วันละนิดวันละหน่อย เป็นการเติมความรู้และทักษะให้ตัวเอง เพิ่มพูนความสามารถและนำไปใช้ต่อยอดการทำงาน ในอนาคตได้ด้วย ทักษะที่จำเป็นในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นทักษะภาษาอังกฤษ ทักษะดิจิทัล ทักษะทางธุรกิจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการทำงานได้ทั้งสิ้น อย่าปล่อยเวลาหลังรับประทานอาหารกลางวัน โดยเปล่าประโยชน์ ลองเปลี่ยนจากนั่งเฝ้าทีวีกับเพื่อน หรือแอบงีบ มาหาความรู้ดี ๆ ใส่สมองกันบ้าง สมาร์ทและมีประโยชน์กว่ากันเยอะเลย



7. ดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจให้ดีหลังเลิกงาน

ทำงานหนักมาทั้งวันแล้ว ก่อนอื่นต้องตั้งใจทำงานในแต่ละวันอย่างเต็มที่ จะได้ไม่เลิกงานเย็น หรือต้องทำงานล่วงเวลา หลังจากนั้นก็ควรหาเวลาไปออกกำลังกายแล้วแต่ความชอบและความถนัด บางคนวิ่งจ็อกกิ้ง บางคนตีแบดมินตัน ตีปิงปอง บ้างก็ไปว่ายน้ำ ฝึกโยคะ เหล่านี้ล้วนทำให้เราผ่อนคลายจากความเครียด เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ได้ยืดเส้นยืดสาย คลายกล้ามเนื้อ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่ายอีกด้วย บางคนอาจชวนเพื่อนไปรับประทานอาหารเย็น หรือเดินเล่นบ้าง เป็นการผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ดี และได้พัฒนาความสัมพันธ์ กับเพื่อนร่วมงานด้วย สิ่งที่สำคัญคือเมื่อกลับถึงบ้านก็ควรทำภารกิจต่าง ๆ ให้แล้วเสร็จ และรีบเข้านอน ไม่นอนดึก เพราะจะทำให้สมองทำงานได้ไม่ดีในวันรุ่งขึ้น อาจทำให้ปวดหัว เวียนศีรษะ และทำให้ไม่สามารถทำงานได้เต็มที่



เป็นอย่างไรกันบ้างคะ เชื่อว่าหากมีบุษย์ออฟฟิศหรือบุษย์งานกั๊งหลายนำ 7 วิธีที่แนะนำนี้ไปใช้ และปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ทุกคนมีความพร้อมในการรับมือกับงานต่างๆ ที่ต้องทำในแต่ละสัปดาห์อย่างแน่นอน เป็นกำลังใจให้บุษย์งานทุกคนคะ

โรคเรื้อรัง



ช่วงกลางวัน ตื่นกลางคืน

- อุดรียทำงานคุณภาพแย่

นางสาวจุไรรัตน์ ช่วงไชยยะ



นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและความรอบรู้สุขภาพ
กองโรคจากอาหารการประคบอาชีวและสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมอดหลับอดนอนที่ทำมาจนเคยชิน ต่อไปนี้ขอร้องว่า ให้เปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยด่วน และอย่าคิดไปเองนะว่าอดหลับอดนอน ตอนนี้แล้วค่อยไปนอนชดเชยในช่วงกลางคืนแทน เพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นของโรคเรื้อรัง กัยร้ายจากพฤติกรรมทำลายสุขภาพ

โรคเรื้อรัง เกิดจากความผิดปกติที่เกี่ยวกับการหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับพฤติกรรมอดหลับ อดนอนที่ทำสะสมจนเหมือนเป็นการใช้งานร่างกายอย่างหนักยิ่งก็กับคนที่ชอบอ่านหนังสือหรือทำงาน ห้ามรุ่งห้ามค่ำต่อเนื่องกันหลายวันมาพิกาชีวิตและระบบการทำงานของร่างกายจะปรวนแปรไปหมด

อาการของโรคเรื้อรัง

คนที่เป็โรคเรื้อรังจะรู้สึกอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน หงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายและไม่มีสมาธิในการเรียน หรือการทำงาน แต่ในช่วงกลางคืนสมองจะแล่นความคิดสร้างสรรค์บังเกิด และรู้สึกกระปรี้กระเปร่า อย่างเต็มที่จนทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างที่ควร



โรคเรื้อรังส่งผลกระทบร้ายแรงกว่าที่คิด

• ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน

"โกรทฮอร์โมน" ฮอร์โมนตัวสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟู ควบคุมความเครียด และช่วยเผาผลาญอาหาร ซึ่งจะหลั่งออกมาในช่วงที่เรานอนหลับ หรือช่วง 22.00 น.- 02.00 น. แต่เมื่อเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้กลางคืนไม่ได้นอน หรือนอนไม่เต็มที่ ก็จะส่งผลให้โกรทฮอร์โมนไม่หลั่งตามที่ควรจะเป็น ผลกระทบจากการที่โกรทฮอร์โมนไม่หลั่ง ทำให้ร่างกายไม่ได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฟื้นฟูไม่เต็มที่ ร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนเพลียง่าย ผิวพรรณขาดความชุ่มชื้นไม่เปล่งปลั่ง เผาผลาญอาหารได้น้อยลง มีอาการอยากหวาน ส่งผลไปยังน้ำหนักตัว อ้วนง่ายขึ้น และอาจมีโรคเบาหวานตามมา ในเพศหญิงการที่ฮอร์โมนแปรปรวน ยังส่งผลถึงรอบเดือนที่ผิดปกติ และอาจทำให้มีอาการ PMS รุนแรงมากขึ้น (อาการก่อนมีประจำเดือน)



• ลำไส้ทำงานผิดปกติ

เมื่อนอนและตื่นไม่เป็นเวลา ก็มักจะตามมาด้วยการทานอาหารไม่ตรงเวลา โดยเฉพาะมื้อเช้าที่ควรทานในช่วงลำไส้กำลังทำงาน ประมาณ 05.00 น. - 07.00 น. อาหารเช้าและน้ำ จะกระตุ้นการขับถ่าย ช่วยให้ลำไส้ทำงานปกติ แต่หากทานข้าวสายเลยช่วงที่ลำไส้ทำงานไปแล้ว จะส่งผลให้ระบบขับถ่ายแปรปรวน ท้องผูกง่าย เสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลำไส้

• ร่างกายติดคาเฟอีน

ภัยร้ายแฝงที่อันตรายไม่แพ้กัน คือ โรคเรื้อรังสามารถทำให้เรากลายเป็นคนติดคาเฟอีนได้ ด้วยความที่กลางคืนปั่นงาน ต้องมีคาเฟอีนแก้่วง ตัดมาตอนเช้าที่ไม่ได้นอน ก็ต้องพึ่งคาเฟอีนให้กระปรี้กระเปร่าอีกเช่นกัน เมื่อใช้ชีวิตวนลูปไปเช่นนี้ ก็จะทำให้ติดคาเฟอีนไปโดยไม่รู้ตัว หากไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน ก็จะง่วงซึม อ่อนเพลีย ปวดหัว และไม่มีแรง การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมาก ๆ ยังเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดในสมองตีบได้



• ส่งผลกระทบไปยังการเรียนรู้ และการทำงาน

แม้จะมีงานส่งในตอนเช้า หรืออ่านหนังสือสอบได้จนจบ แต่การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือไม่ได้นอน จะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น ไม่สามารถทำงานตอนเช้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านการสื่อสารและการแก้ปัญหาลดลง เพราะสมองไม่สามารถประมวลผลได้เต็มที่ ผลกระทบเรื่องอารมณ์ที่หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ยังทำให้เสียบุคลิกภาพอีกด้วย



▶ ปรับพฤติกรรม เปลี่ยนร่างกายให้แข็งแรง แต่ไม่เป็นโรค

การรักษาในขั้นต้นของโรคเรื้อรัง คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก่อนที่โรคนี้จะส่งผลกระทบร้ายแรงให้ร่างกาย การปรับพฤติกรรมทำได้ดังนี้

• ปรับนาฬิกาชีวิต ตื่นและเข้านอนให้เป็นเวลา

อาจจะทำได้ยาก หากต้องนำงานค้างกลับมาทำที่บ้าน แต่แนะนำว่าอย่างน้อย ๆ ไม่ควรนอนดึกจนเกินเที่ยงคืน เพื่อให้โกรทฮอร์โมนได้มีเวลาเข้าฟื้นฟูร่างกาย และเผาผลาญอาหารที่ทานเข้าไป



ในตอนเช้า หากไม่สามารถตื่นได้เอง ก็แนะนำให้ตั้งนาฬิกาปลุก ซึ่งควรตั้งเป็นเวลาเดิมทุกวัน และห้ามกด Snooze แล้ว กลับไปนอนต่อเด็ดขาด เพราะจะทำให้ง่วงซึม และตื่นยากขึ้นกว่าเดิม

เมื่อได้เข้านอนและตื่นนอนเวลาเดิม ๆ ไปสักพัก ร่างกายก็จะปรับตัวสามารถตื่นเองได้ และง่วงเมื่อถึงเวลานอน ซึ่งดีต่อสุขภาพมากกว่า

• เปลี่ยนอาหารการกิน

หากไม่อยากรู้สึกง่วงในตอนกลางวัน แนะนำให้งดหรือลดทานอาหารจำพวกแป้ง แล้วเปลี่ยนมาเน้นทานโปรตีนให้มากขึ้น จะช่วยให้ร่างกายมีแรง และตื่นตัวได้มากกว่า

อย่างไรก็ดีสำหรับคนที่คิดว่าร่างกายเคยชินกับการอดหลับอดนอนจนไม่รู้สึกรังเกียจกับความผิดปกติใด ๆ กับสุขภาพ ขอให้จำไว้ว่าผลกระทบกับสุขภาพเมื่อคุณอดหลับอดนอน อาจไม่แสดงตัวในเร็ววันนี้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น คุณจะได้เจอกับภาวะสุขภาพที่เต็มไปด้วยโรครุมเร้าเลยก็ได้ ฉะนั้นเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของตัวเองตั้งแต่วันนี้ดูจะปลอดภัยกว่าเยอะ



ภัยเงียบ ร้ายหิน อันตรายถึงชีวิต

จากอุตสาหกรรม



หลายคนกำลังสนใจปัญหาสุขภาพที่เกิดจากฝุ่น PM_{2.5} แต่จะมีใครรู้ไหมว่าอันตรายจาก “ฝุ่นใยหิน” มีความรุนแรงที่มากกว่า และแฝงมาในการใช้ชีวิตประจำวันของเราอย่างคาดไม่ถึง

“ฝุ่นใยหิน” มาจากสิ่งต่าง ๆ รอบกาย ที่มีส่วนผสมจากแร่ใยหินในการผลิต โดยอุตสาหกรรมที่มีการใช้แร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ อุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ซีเมนต์ กระเบื้องมุงหลังคา กระเบื้องทนความร้อน ท่อซีเมนต์ใยหิน และท่อน้ำประปา ผลิตภัณฑ์พลาสติก กระเบื้องปูพื้นไวนิล พลาสติกขึ้นรูปต่าง ๆ และกล่องพลาสติกบรรจุแบตเตอรี่ กระจกแร่ใยหิน และผลิตภัณฑ์เส้นใยอัดแน่น ฝ้าเบรค คลัทช์ สิ่งทอที่ทำด้วยแร่ใยหิน เช่น ชุดป้องกันไฟ ฉนวนกันความร้อน เช่น ท่อน้ำร้อน หม้อไอน้ำ และฉนวนหุ้มคานเหล็ก ในอาคารสูง เพื่อป้องกันการขยายตัวของเหล็ก ในกรณีเกิดเพลิงไหม้ ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น สารยึดในยางมะตอย วัตถุเคมีในการทำหินเจียร และปะเก็น

เราสัมผัสแร่ใยหินได้อย่างไร

โดยส่วนใหญ่ผู้คนมักได้รับสัมผัสแร่ใยหินจากการสูดดมที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศเข้าไปโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ยังอาจจะได้รับสารปนเปื้อนจากการสลายตัวของใยหินตามธรรมชาติ แหล่งที่ขยະใยหิน หรือท่อซีเมนต์ใยหินที่มีการเสื่อมสภาพ และที่น่ากังวลที่สุด ก็คือบุคคลที่ต้องทำงานในอุตสาหกรรมที่ใช้แร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ เช่น คนงานเหมืองแร่ใยหิน คนงานโรงงานผลิตใยหิน คนงานอุตสาหกรรมที่ใช้ใยหินเป็นวัตถุดิบ คนงานก่อสร้างที่ต้องตัดเจียรกระเบื้องมุงหลังคา กระเบื้องปูพื้น หรือรื้อถอนอาคารที่มีวัสดุที่มีใยหินเป็นส่วนประกอบ คนงานอุตสาหกรรมรถยนต์ ช่างยนต์ ในขณะที่เปลี่ยนผ้าเบรคหรือคลัทช์ คนงานที่ทำหน้าที่จัดการขยะที่มีใยหินเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น ที่สำคัญบุคคลเหล่านี้สามารถนำสารปนเปื้อนของแร่ใยหินกลับมาสูดรอบครัว และบุคคลในบ้านได้อีกด้วย



ภัยมีดจากแร่ใยหิน

หากบอกว่าการสัมผัสแร่ใยหิน มีผลทำให้ผู้สัมผัสในระยะเวลานาน ๆ อาจกลายเป็นผู้ป่วยมะเร็งปอดได้ คงทำให้หลาย ๆ คนเริ่มเกิดความตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดจากแร่ใยหิน

“ใยหินทุกประเภทเป็นสารก่อมะเร็งในคน” นี้คือ ข้อสรุปของสถาบันวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (The International Agency for Research on Cancer, IARC) จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยของนักวิชาการจากทั่วโลก ทั้งการศึกษาทางระบาดวิทยาในคน และการศึกษาในสัตว์ทดลองสถาบันวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติจัดแร่ใยหินทุกกลุ่มย่อยเป็นสารก่อมะเร็ง เพื่อสรุปว่าใยหินทุกประเภทเป็นสารก่อมะเร็งในคน รวมถึงใยหินโครโซไทล์ที่ยังมีการใช้ในประเทศไทยในขณะนี้ด้วย

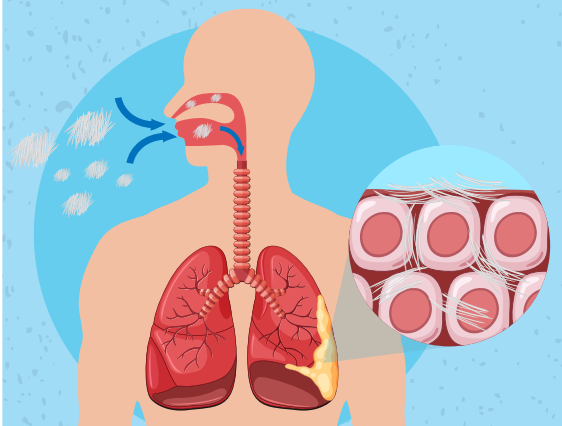
แร่ใยหินก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพหลากหลาย ได้แก่ โรคปอดอักเสบจากใยหินหรือแอสเบสโตซิส (asbestosis) โรคหรือความผิดปกติของเยื่อหุ้มปอด (pleural thickening, pleural plaque) โรคมะเร็งปอด (lung cancer) และโรคมะเร็งของเยื่อหุ้มปอด (mesothelioma) เป็นจุดหรือก้อนในปอด และโรคมะเร็งกล่องเสียง

จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าคนงานกลุ่มที่ทำงานสัมผัสใยหินโครโซไทล์ดังกล่าวเกิด/เสียชีวิตจากมะเร็งประเภทต่าง ๆ รวมถึง มะเร็งปอด และมะเร็งเยื่อหุ้มปอดมากกว่าคนทั่วไป ข้อมูลดังกล่าวทำให้สถาบันวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ สรุปว่าใยหินทุกประเภทเป็นสารก่อมะเร็งในคนในปี พ.ศ. 2555

จะเห็นได้ว่าฝุ่นใยหินวนเวียนอยู่ใกล้ตัวเราจนบางครั้ง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องทำงานสัมผัสกับแร่ใยหินโดยตรง ยิ่งเสี่ยงอันตรายมากที่สุด ดังนั้นการมีความรู้ ความเข้าใจ ทราบถึงพิษภัยของอันตรายจากแร่ใยหินนั้น จะช่วยให้เราปรับพฤติกรรมการทำงาน สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE) รวมถึงปรับสภาพแวดล้อมให้เราอยู่ในที่ทำงานที่ปลอดภัย โดยการควบคุมที่แหล่งกำเนิด เพื่อลดการสัมผัสฝุ่นแร่ใยหิน ทั้งนี้การรับรู้ข้อมูลอันตราย เพื่อทำความเข้าใจ รู้ความเสี่ยง วิธีการป้องกันตนเอง รวมถึงหลีกเลี่ยงการรับสัมผัส ปรับวิธีการทำงานที่ถูกต้อง จะช่วยให้เราสามารถป้องกันตนเอง ปลอดภัยจากโรคที่เกิดจากการทำงานสัมผัสแร่ใยหินนี้ได้

ข้อมูลอ้างอิง

- บทความ ใยหินโครโซไทล์กับสุขภาพ, แร่ใยหินกับสุขภาพ โดย ศ.นพ.สุรศักดิ์ บูรณตรีเวทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- บทความ โรคปอดเหตุใยหิน โดย รศ.นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล



ลดละรอบบ้าน

EnvOCC



กอง EnvOCC ลงพื้นที่เฝ้าระวังผลกระทบสุขภาพประชาชน

กรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้โกดังเก็บสารเคมี อำเภอกาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2567 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี ลงพื้นที่เฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน กรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้โกดังเก็บสารเคมีในพื้นที่อำเภอกาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยทำการตรวจวัดคุณภาพอากาศบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงจุดเกิดเหตุ รัศมี 2 กิโลเมตร รวมทั้งสนับสนุนหน้ากากป้องกันสารเคมีแก่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ทั้งนี้ผลการตรวจวัดไม่พบสารเคมีที่ตกค้างในบรรยากาศ ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวและเฝ้าระวังอาการสำหรับประชาชนต่อไป



กอง EnvOcc ร่วมกับหน่วยงานเครือข่าย ลงพื้นที่ สื่อสารความเสี่ยง สร้างความรอบรู้สุขภาพ

เรื่องโรคชิลิโคสิส พื้นที่ตำบลเพนียด อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี



เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2567 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับทีมสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพนียด ผู้ใหญ่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร่วมลงพื้นที่สื่อสารความเสี่ยงสร้างความรอบรู้สุขภาพประเด็น ความรู้ อันตรายจากการทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคชิลิโคสิสในผู้ประกอบอาชีพแกะสลักหิน พื้นที่ตำบลเพนียด อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี โดยได้ดำเนินการสื่อสารความรู้ สอบถามความเข้าใจ วิธีการป้องกันตนเอง การสวมหน้ากาก ที่ถูกต้อง ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานเบื้องต้น เพื่อลดความเสี่ยงจากการสัมผัสฝุ่นจากการทำงานภายในบริเวณบ้าน และนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ไปพัฒนาสื่อในรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ ทั้งนี้ ทางพื้นที่เห็นว่า ข้อมูลผลการดำเนินงานความรอบรู้ด้านสุขภาพที่กองได้ดำเนินการ ประเด็นโรคชิลิโคสิส นั้นมีประโยชน์ จึงควรมีผลการดำเนินงานดังกล่าว ที่ผ่านมาส่งต่อเพื่อให้พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำข้อมูลผลการดำเนินงานไปปรับใช้ในพื้นที่ต่อไป



กอง ENVOCC ลงพื้นที่ขับเคลื่อนการดำเนินงาน ฝักระวัง ป้องกันควบคุมโรค

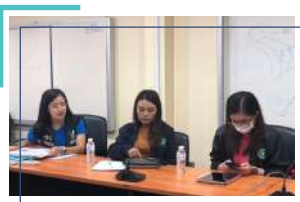
จากการประกอบอาชีพในกลุ่มแรงงานในระบบ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยกลุ่มงานอาชีวอนามัยลงพื้นที่เพื่อพัฒนาและขับเคลื่อนการดำเนินงาน แพดเกจการฝักระวังสุขภาพด้านโรคจากการประกอบอาชีพ ให้เป็นไปตาม พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 และชี้แจงแนวทางการดำเนินงานสถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข ร่วมกับ

- สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่
- สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี
- สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 อุดรธานี
- สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช

สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่

ชี้แจงแพดเกจการจัดการโรคและแนวทงสถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็น ให้กับหน่วยบริการสุขภาพ และสถานประกอบการในพื้นที่จังหวัดน่าน



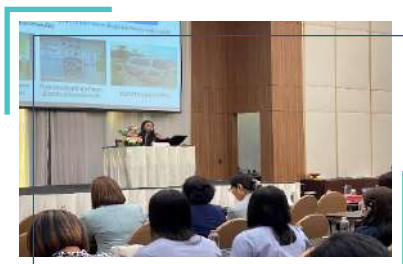
สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 อุดรธานี

ชี้แจงแนวทงสถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็น ให้กับหน่วยบริการสุขภาพ และสถานประกอบการในพื้นที่จังหวัดหนองคาย



สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช

ชี้แจงแพคเกจการจัดการโรคและแนวทางสถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็น ให้กับหน่วยบริการสุขภาพ และสถานประกอบการในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช



สำนักงานสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี

ชี้แจงแพคเกจการจัดการโรคให้กับหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสระแก้ว





กิจกรรม ร่วมสนุก

ขอเชิญชวนทุกท่านติดตามข้อมูลข่าวสาร พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพฯ อีกทั้งสาระดี ๆ ด้านการป้องโรคจากการประกอบอาชีพและโรคสิ่งแวดล้อม จากกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



ผ่านช่องทาง LINE OA ในชื่อ “@envoclaw”
เพียงเท่านี้ก็ไม่พลาดข้อมูลข่าวสารดี ๆ

Env Occ Law และ **โรคร้ายๆ ภัยทำงาน**

มี LINE Official Account แล้วนะ!

ติดตามข้อมูล ข่าวสาร พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพฯ อีกทั้งสาระดี ๆ ด้านการป้องโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ผ่านช่องทาง Line ได้แล้ววันนี้!

รับ LINE Sticker ฟรี! เมื่อกดเพิ่มเพื่อน ตั้งแต่วันนี้ จนกว่าของรางวัลจะหมด

HELLO

ทำความรู้จัก พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพฯ และโรคที่เกี่ยวข้อง พ.ศ. 2562

รู้จัก โรคร้ายๆ ภัยทำงาน ป้องกันได้

สื่อประชาสัมพันธ์

Env Occ Law

โรคร้ายๆ ภัยทำงาน

Click

โรคร้ายๆ ภัยทำงาน

โรคร้ายๆ ภัยทำงาน

Click

โรคร้ายๆ ภัยสุขภาพ ตามมา ตอบได้

พิเศษสุด!



สำหรับผู้ที่ Add LINE OA และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม **รับ Line Sticker โรคร้าย ๆ ภัยทำงาน** สุดน่ารักไปใช้กันได้เลย ตั้งแต่วันนี้ จนกว่าของรางวัลจะหมด!