

# คู่มือการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทำงาน

สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน  
พยาบาลประจำสถานประกอบการ  
ที่ปรึกษาแรงงานสตรี และสตรีวัยทำงานทุกท่าน

## ที่ปรึกษาด้านบริหารจัดการและวิชาการ

นายณัฐวัตร มนต์เทวีญ์

ผู้อำนวยการสถาบันความปลอดภัยในการทำงาน

นางสาวสมพิศ พันธุเจริญศรี

นักวิชาการแรงงาน 8 ว

## ผู้เรียบเรียง

นายทวีสิทธิ์ บุญธรรม

นักวิชาการแรงงาน 4

## ผู้พิมพ์

นางสาวอุบลรัตน์ คงไกร

เจ้าพนักงานแรงงาน

## บทที่ 1

### “สภาพแวดล้อมการทำงาน : ผลกระทบต่อสุขภาพ”

ในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ผู้หญิงจำเป็นต้องทำงานนอกร้าน เพื่อหารายได้มาช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว การทำงานนอกร้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานในโรงงานจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อโดยตรงกับสุขภาพ เช่น เสียงที่ดังเกินไป สารเคมีหรือฝุ่นละอองที่ฟุ้งกระจายอยู่ในบรรยากาศ ความร้อน รังสี ความสั่นสะเทือน ความเครียด แต่จะมีสักกี่คนที่จะตระหนักถึงผลกระทบจากสภาพแวดล้อมการทำงานเหล่านี้ และหาวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายที่เกิดจากการทำงาน

สภาพแวดล้อมการทำงานดังกล่าว สามารถจัดเข้าเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. **สภาพแวดล้อมทางกายภาพ** ได้แก่ แสงสว่าง, เสียงที่ดังเกินไป, ความร้อน, ความเย็น, ความสั่นสะเทือน, รังสีต่าง ๆ และกระแสไฟฟ้า

2. **สภาพแวดล้อมทางเคมี** ได้แก่ ฝุ่นละอองต่าง ๆ, สารเคมีต่าง ๆ, และฝุ่นฟุ้งของโลหะหนัก ที่ใช้ในกระบวนการผลิต

3. **สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ** ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา และพยาธิต่าง ๆ

4. **สภาพแวดล้อมด้านเออร์โกโนมิกส์** ได้แก่ การจัดสภาพสถานที่ทำงาน, ท่าทางการทำงานและความเครียดจากการทำงาน หรือเพื่อนร่วมงาน, หัวหน้างาน

สภาพแวดล้อมการทำงานดังกล่าว อาจทำให้คนงานเป็นโรคโดยตรง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่มีอาการมากขึ้น โดยโรคที่เกิดขึ้นอาจเกิดขึ้นทันทีหลังสัมผัสสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น สารเคมี ความร้อน เสียงดัง ฯลฯ หรือเกิดอาการแบบเรื้อรัง ค่อย ๆ สะสมทีละน้อยจนมีอาการรุนแรงขึ้น

## สภาพแวดล้อมการทำงานต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร?

### เสียงดังจากการทำงาน

การทำงานในที่ ๆ มีเสียงดัง...จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไป และเกิดผลกระทบต่อการได้ยิน

★ **ผลกระทบต่อสุขภาพโดยทั่วไป** : เสียงดังจะก่อให้เกิดความรำคาญทำให้หงุดหงิด โมโหง่าย เครียด ปวดศีรษะ นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ใจสั่น นอนไม่หลับ

★ **ผลกระทบต่อการได้ยิน** : ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน ซึ่งถ้าเสียงดังมาก เช่น เสียงปืน เสียงประทัด หรือเสียงระเบิด อาจทำให้แก้วหูทะลุฉีกขาดได้ และถ้าได้รับฟังเสียงดังในโรงงานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน จะเกิดการสูญเสียการได้ยินทีละน้อย ซึ่งอาจเริ่มจากการฟังเสียงดนตรีแหลมๆ ความถี่สูงไม่ได้แสดงถึงการสูญเสียการได้ยินในช่วงความถี่สูง ต่อมาอาจพูดคุยเสียงดังกว่าคนอื่น ๆ หรือเวลาพูดคุยอาจจะต้องเงี่ยหูฟังหรือจ้องริมฝีปากผู้พูดแสดงถึงการสูญเสียการได้ยินที่ระดับความถี่พูดคุย หรืออาการหูตึงนั่นเอง

ความรุนแรงของการสูญเสียการได้ยินจะขึ้นอยู่กับความดังของเสียง, ลักษณะของเสียง เช่น เสียงที่ดังติดต่อกันตลอดเวลา เสียงที่ดังเป็นระยะ หรือเสียงที่กระแทกนานๆ ครั้ง และระยะเวลาที่ได้รับฟังเสียงดังในแต่ละวัน และระยะเวลาที่ทำงานกับเสียงมาโดยตลอด ยิ่งทำงานนานหูจะมีโอกาสเสื่อมได้มาก

## จะทราบได้อย่างไรว่าท่านมีความเสี่ยงต่อการสูญเสียการได้ยินแล้ว

ให้ท่านลองตอบแบบสอบถามด้านล่างเพื่อเป็นการประเมินภาวะการได้ยินเบื้องต้นของท่าน

1. ท่านมักจะต้องตะโกนคุยกับเพื่อนร่วมงานที่ยืนห่างอยู่ในระยะ 1 เมตร เสมอๆ ใช่หรือไม่	ใช่ / ไม่ใช่
2. หลังเลิกงานท่านมักจะมีเสียง วิว้งๆ หรือ วิว๊ดๆ ดังในหู ใช่หรือไม่	ใช่ / ไม่ใช่
3. เมื่อเลิกงานกลับไปที่บ้านคนในครอบครัวมักจะมีบอกรว่าท่านหูตึง	ใช่ / ไม่ใช่
4. หลังเลิกงานท่านมักจะต้องเริ่มปรับเสียงโทรทัศน์หรือวิทยุให้ดังขึ้นกว่าปกติ ใช่หรือไม่	ใช่ / ไม่ใช่
5. ท่านมักจะบอกรให้ผู้อื่นพูดประโยคเดิมซ้ำ เพราะได้ยินไม่ถนัด ใช่หรือไม่	ใช่ / ไม่ใช่

ถ้าท่านตอบใช่ในคำตอบใดคำตอบหนึ่งแสดงว่าท่านมีความเสี่ยงในการสูญเสียการได้ยินจากการทำงานแล้ว

## การป้องกันการเสื่อมสภาพของการได้ยินจากการทำงาน

กฎหมายคุ้มครองแรงงานได้กำหนดมาตรฐานเพื่อให้นายจ้างจัดสภาพแวดล้อมการทำงานเกี่ยวกับเสียงในสถานที่ทำงาน โดยระดับเสียงที่ดังที่สุดในสถานที่ทำงานจะต้องไม่ดังเกิน 140 เดซิเบล(เอ) ลูกจ้างที่ทำงานเกินวันละ 8 ชั่วโมง เสียงในสถานที่ทำงานไม่ควรดังเกิน 80 เดซิเบล (เอ) และได้กำหนดแนวทางแก้ไขปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน

เกี่ยวกับเสียงดังโดยให้นายจ้างปรับปรุงแก้ไขเพื่อลดเสียงจากต้นกำเนิดหรือ  
ทางผ่านของเสียง และจัดให้ลูกจ้างสวมใส่ปลั๊กลดเสียง หรือที่ครอบหู  
ลดเสียงที่ได้มาตรฐาน

สำหรับลูกจ้างแล้ว การใส่ปลั๊กลดเสียงหรือที่ครอบหูลดเสียงอย่าง  
ถูกต้อง ก็จะเป็นการช่วยป้องกันอันตรายจากเสียงดังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### การสวมใส่ปลั๊กลดเสียง

จะต้องเลือกปลั๊กลดเสียงที่มีขนาดพอดีกับรูหูไม่แน่นจนเจ็บหูหรือ  
หลวมเกินไป

#### วิธีการสวมใส่ปลั๊กลดเสียง

- ★ ใช้มือข้างหนึ่งอ้อมมาด้านหลังศีรษะ ดึงใบหูไปด้านหลัง เพื่อช่วย  
ให้การใส่ปลั๊กง่ายขึ้น
- ★ ถ้าเป็นปลั๊กลดเสียงชนิดโฟม ให้บี้ด้วยปลายนิ้วจนมีขนาดเล็ก  
ตลอดแนวยาวแล้วสอดเข้าในช่องหูควาไว้สักครู่จนปลั๊กขยาย  
ขนาดเต็มของหู
- ★ หากปลั๊กลดเสียงหลวมหรือชำรุดให้เปลี่ยนใหม่ทันที



## วิธีการสวมใส่ครอบหูลดเสียง

- ★ ถอดตุ่มหูออก และรวบผมไปให้พ้นจากบริเวณรอบใบหู
- ★ ใส่ครอบหูลดเสียงครอบใบหูทั้ง 2 ข้างโดยมิให้ปิดทับใบหู
- ★ ลองใช้มือขยับเบาๆ เพื่อให้แน่ใจว่าสวมใส่ได้กระชับดีแล้ว
- ★ ใช้นิ้วมือสำรวจรอบๆ บริเวณครอบหูกับผิวหนังว่าไม่มีรอยรั่ว หากสวมใส่ไม่กระชับให้ลองเปลี่ยนเป็นครอบหูแบบอื่น หรือใช้ปลั๊กลดเสียงแทน

หลังจากการใช้ปลั๊กลดเสียงหรือครอบหูลดเสียงจนเคยชิน ประมาณ 3 สัปดาห์ คุณจะรู้สึกถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นโดย

- ★ คุณจะรู้สึกว่เครียดน้อยลงในระหว่างทำงาน
- ★ คุณจะรู้สึกว่เหนื่อยน้อยลงหลังเลิกงาน
- ★ คุณจะรู้สึกว่สมรรถภาพการได้ยินของคุณปกติ

## แสงสว่างในการทำงานกับสุขภาพสายตา

แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม เช่น แสงที่จ้าเกินไปหรือแสงที่น้อยเกินไป เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน และอาจทำให้เกิดความผิดปกติทางสายตา จากการทำงานได้

ปัจจุบันในการทำงานต่างๆ มีการใช้คอมพิวเตอร์กันอย่างกว้างขวาง การใช้จอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้สายตาได้รับแสงรบกวน ที่เกิดจากแสงสะท้อนและแสงกระพริบ ซึ่งทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่

- ★ สายตาพร่ามัวเป็นพัก ๆ
- ★ ปรับภาพมองใกล้ - ไกล ได้ไม่ดีต้องใช้เวลาานานกว่าปกติ
- ★ รู้สึกตาแห้ง แสบตา สู้แสงไม่ได้
- ★ หนังตากระตุก ลืมตาไม่ค่อยได้

- ★ ปวดตา ปวดศีรษะ ทั้ง 2 ข้าง
- ★ เห็นภาพซ้อน



นอกจากแสงที่จ้าเกินไปแล้ว สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีมืดเกินไป ทำให้มีการใช้สายตามากกว่าปกติ เกิดอาการปวดตา เมื่อยตา ปวดศีรษะได้

การทำงานที่ต้องใช้สายตาเพ่งมาก เช่น งานเย็บผ้า, ประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์, เจียรระแนยเพชรพลอย จำเป็นจะต้องมีการจัดแสงสว่างให้เหมาะสม ซึ่งประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับภาวะแวดล้อม (แสงสว่าง) ได้กำหนดระดับความสว่างที่เหมาะสมในการทำงานตามลักษณะงานต่างๆ ดังนี้

ลักษณะงาน	ความเข้มของแสงสว่าง
งานที่ไม่ต้องการความละเอียด เช่น การขนย้าย การบรรจุ การบิด การเกลียววัตถุชนิดหยาบ	ไม่น้อยกว่า 50 ลักซ์

ลักษณะงาน	ความเข้มของแสงสว่าง
งานที่ต้องการความละเอียดเล็กน้อย เช่น การผลิตหรือการประกอบชิ้นงานอย่างหยาบๆ การช่างฝ่าย	ไม่น้อยกว่า 100 ลักซ์
งานที่ต้องการความละเอียดปานกลาง เช่น การเย็บผ้า เย็บหนังและการประกอบภาชนะ	ไม่น้อยกว่า 200 ลักซ์
งานที่ต้องการความละเอียดสูงกว่าความละเอียดปานกลาง เช่น การกรัดลึง หรือ แต่งโลหะ การซ่อมแซมเครื่องจักร การตรวจตราและทดสอบผลิตภัณฑ์ การตกแต่งหนังสือตัวและผ้าฝ้าย การทอผ้า	ไม่น้อยกว่า 300 ลักซ์
งานที่ต้องการความละเอียดมากเป็นพิเศษ เช่น งานประกอบเครื่องจักร หรืออุปกรณ์นาฬิกา เจียรระแนยเพชรพลอย การเย็บผ้าสีมีดทับ เป็นต้น	ไม่น้อยกว่า 1000 ลักซ์

นอกจากปริมาณแสงในที่ทำงานแล้ว ความแตกต่างของความสว่างบริเวณที่ทำงานกับบริเวณข้างเคียงก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สายตาเสื่อมได้ เช่น การทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ในห้องมืด จะทำให้ปวดศีรษะและเสียสายตา

นอกจากนั้น แสงจากดวงไฟหรือแหล่งกำเนิดแสงอื่น และแสงสะท้อนจากวัตถุเข้าสู่ดวงตาโดยตรงก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความรำคาญ ปวดศีรษะและสายตาเสื่อมสมรรถภาพได้

ดังนั้น ในการจัดสถานที่ทำงานจึงควรจัดให้แหล่งกำเนิดแสง เช่น



หลอดไฟ หรือ โลหะ กระຈกที่ก่อให้เกิดการสะท้อนแสงอยู่นอกขอบเขตของสายตา หรือเปลี่ยนพื้นผิวของวัตถุโดยรวมให้เกิดการสะท้อนเข้าสู่ดวงตาน้อยที่สุด

นอกจากแสงสว่างแล้ว ระยะเวลาของการทำงานและการใช้สายตาข้างหนึ่งข้างใดเพียงข้างเดียวก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สายตาเสื่อมสมรรถภาพการทำงานในระยะไกลเกินไปจะทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อตามาก ทำให้เกิดการปวดตาและเกิดปัญหาการทำงานของกล้ามเนื้อดวงตาไม่ประสานกันทำให้เกิดปัญหาตาเขได้

### การดูแลสุขภาพสายตา

1. จัดสถานที่ทำงานให้มีแสงสว่างเพียงพอและสบายตา
2. ไม่มองของสีเขวากกลางแดดหรือมองแสงสว่างจ้า นานๆ เช่น ดวงอาทิตย์ หลอดไฟที่มีแสงจ้า หรือแสงจากการเชื่อมโลหะ เป็นต้น
3. ไม่เอามือหรือผ้าสกปรก เช็ด หรือขยี้ตา และไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
4. ไม่ไ้วผมยวปรกหน้า เพราะจะทำให้มองไม่ถนัด และเป็นช่องทางให้ความสกปรกเข้าดวงตาได้
5. เมื่อทำงานที่ต้องใช้สายตาติดต่อกันนานๆ ควรมีการพักสายตาเป็นระยะๆ โดยการ
  - ▶ หลับตาทั้งสองข้าง เป็นแบบหลับตานิ่ง
  - ▶ มองเหมอ โดยการมองไปข้างหน้าให้สุดสายตา ไม่มองจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้กล้ามเนื้อรูม่านตาได้พักและได้ขยายเต็มที่
  - ▶ มองไกลเกิน 6 เมตร โดยการมองผ่านหน้าต่างคุณภาพที่ไกลสุดสายตา แม้จะตั้งใจหรือไม่ก็ตามกล้ามเนื้อตาจะได้พัก

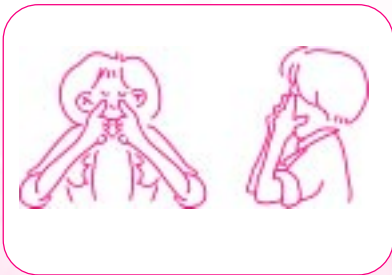
นอกจากนี้การมองไกลที่ได้ทัศนียภาพที่ดีทำให้จิตใจแจ่มใส  
สดชื่น เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด

6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ บำรุงสายตา เช่น ผักใบเขียว  
ต่างๆ และผักผลไม้ที่มีสีเหลือง จะเป็นแหล่งของวิตามินเอ  
และเบต้าแคโรทีนที่บำรุงสายตาได้ดี
7. หลังจากเลิกงานในแต่ละวันไม่ควรมีกิจกรรมที่ต้องใช้สายตา  
มากๆ เช่น การดูโทรทัศน์ใกล้ๆ การเย็บปักถักร้อย การอ่าน  
หนังสือ และควรมีเวลาพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่เพราะตา  
จะได้พักแบบผ่อนคลายมากที่สุด
8. ควรมีการนวดกล้ามเนื้อตาเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเมื่อยล้า  
ตามขั้นตอนต่อไปนี้



### ทำที่ 1 นวดมุมบนของบ้ตา

- ▶ วางหัวแม่มือบนเปลือกตาด้านบน  
บริเวณหัวตา
- ▶ นิ้วทั้ง 4 ที่เหลือวางบริเวณหน้าผาก
- ▶ ใช้หัวแม่มือกดคลึงนวดจากหัวตา  
ไปให้รอบดวงตา
- ▶ นวดรอบขอบตา 4-5 ครั้ง



### ทำที่ 2 นวดแก้ม

- ▶ แขนนิ้วชี้กับนิ้วกลางแตะบริเวณ  
ข้างรูจมูก หัวแม่มือวางบริเวณคาง
- ▶ ลดนิ้วกลางลง แล้วใช้นิ้วชี้ นวด  
บริเวณแก้มให้ทั่ว
- ▶ นวดซ้ำ 4-5 ครั้ง



### ท่าที่ 3 นวดตั้งจมูก

- ▶ ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ คีบตั้งจมูก บริเวณระหว่างตาทั้งสองข้าง
- ▶ นวดบริเวณระหว่างตาทั้งสองข้าง โดยนวดลงก่อน แล้วนวดขึ้น
- ▶ ทำซ้ำ 4 - 5 ครั้ง



### ท่าที่ 4 นวดบริเวณรอบเบ้าตา

- ▶ กำนิ้วมือทั้ง 4 หลวมๆ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดเบาๆ บริเวณขมับ
- ▶ ไซ้ข้อที่ 2 ของนิ้วชี้ นวดบริเวณเบ้าตา  
ด้านบน : เริ่มจากหัวคิ้วไปสิ้นสุดที่ปลายคิ้ว  
ด้านล่าง : จากด้านหัวตาล่างไป สิ้นสุดด้านหางตาล่าง  
ทำซ้ำ 4-5 ครั้ง

9. สำหรับผู้ที่มีปัญหาสายตา หรือมีอาการสายตาดูอื่น ๆ เช่น ตาเป็นต้อ ตาอักเสบ มีน้ำตาไหลตลอดเวลา หรือมีอาการปวดศีรษะมากขณะทำงาน ควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## ความร้อนในสถานที่ทำงาน

ความร้อนในบรรยากาศการทำงานในสถานที่ที่มีความร้อนสูง เช่น บริเวณเตาหลอมโลหะ, หม้อหนึ่ง, หม้อต้ม หรือทำงานกลางแจ้ง มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยจะทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมากขึ้น ทำให้น้ำในร่างกายลดลง และเมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้ร่างกายไม่สามารถทนต่อความร้อนได้และเกิดอาการต่างๆ เช่น ปากแห้ง, อ่อนเพลีย, มีผดผื่นขึ้นตามตัว, กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นตะคริว ผิวหนัง แห้งร้อน และเป็นลมหมดสติ ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุในการทำงานมากขึ้น

นอกจากความร้อนที่เกิดจากแหล่งกำเนิดแล้ว ปัจจัยเสริมที่ทำให้ความร้อนในบรรยากาศการทำงานสูง มีดังนี้

- ★ อุณหภูมิของบรรยากาศโดยรอบ เช่น ในฤดูร้อนอากาศภายนอกจะมีอุณหภูมิสูงมาก ทำให้เกิดอาการจากความร้อนได้ง่ายกว่าฤดูอื่น ๆ
- ★ ความชื้นในบรรยากาศ ถ้าในบรรยากาศการทำงานมีความชื้นสูง จะทำให้การระเหยของเหงื่อจากร่างกายไม่ดี ทำให้อุณหภูมิในร่างกายระบายความร้อนได้น้อย และเกิดอาการจากความร้อนได้
- ★ การระบายอากาศในที่ที่มีการระบายอากาศไม่ดี จะทำให้มีความร้อนสะสมในบรรยากาศการทำงานสูง
- ★ เสื้อผ้าที่สวมใส่ในการทำงาน หากเป็นผ้าที่มีการระบายความร้อนไม่ดี จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายผู้สวมใส่สูงมากขึ้น
- ★ ลักษณะงานที่ทำถ้าเป็นงานที่ต้องใช้แรงหรือมีการเคลื่อนไหว จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ทำให้เกิดความร้อนสะสมภายในร่างกายมากขึ้น

สภาพร่างกายของแต่ละคนสามารถทนทานต่อความร้อนได้ไม่เท่ากัน ผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง มีน้ำหนักตัวมาก เป็นโรคหัวใจ หรือมีพฤติกรรมชอบดื่มสุรา จะทำให้ร่างกายมีโอกาสเกิดอาการจากความร้อนได้มากขึ้น

## ทำอย่างไรจะสามารถป้องกันอันตรายจากความร้อนได้

การป้องกันอันตรายจากความร้อนสามารถทำได้โดย

- ★ จัดให้มีการระบายอากาศในสถานที่ทำงาน โดยติดตั้งพัดลมหรือท่อดูดอากาศร้อน
- ★ จัดให้ใส่ชุดทำงานที่เหมาะสม มีการระบายความร้อนได้ดี หรือสามารถป้องกันความร้อนจากภายนอกได้ดี
- ★ ผู้ที่ทำงานกับความร้อนควรดื่มน้ำ น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ครั้งละ 1 แก้ว บ่อยๆ ในระหว่างการทำงานกับความร้อน เพื่อทดแทนเหงื่อที่สูญเสียไปในระหว่างการทำงาน
- ★ จัดให้มีที่พักในระหว่างการทำงานในสถานที่ที่ไม่ร้อน และมีการระบายอากาศที่ดี
- ★ ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ในกรณีที่มีอาการตะคริวเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน 1 ขวดใส่เกลือ 1 ช้อนชา เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อในระหว่างทำงานจะช่วยลดอาการตะคริว หากมีผู้หมดสติ หรือเป็นลมจากความร้อนให้นำผู้ป่วยไปนอนพักในบริเวณที่เย็น และมีการระบายอากาศที่ดี นำผู้ป่วยส่งหน่วยพยาบาลหรือแพทย์ทันที

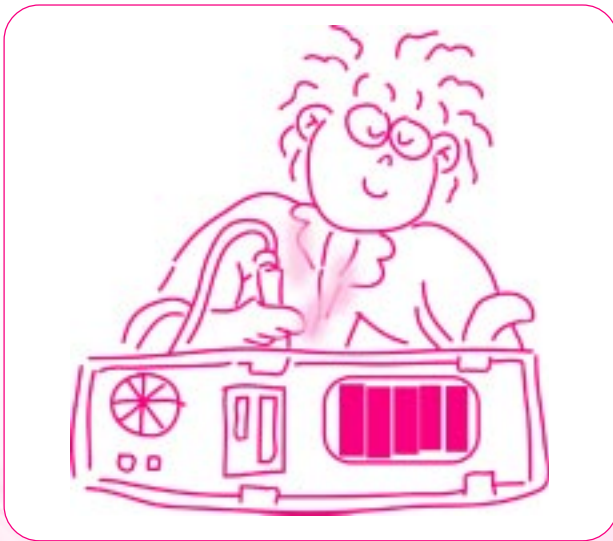
## ฝุ่นและสารเคมีในที่ทำงาน

ในสถานประกอบการทุกแห่ง มีการใช้สารเคมีเป็นวัตถุดิบในกระบวนการผลิต โดยสารเคมี เหล่านี้ จะอยู่ในรูปแบบที่ต่างกัน เช่น ของเหลว ของแข็ง ก๊าซ ฝุ่น พุ่ม ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง เช่น

- ★ ทางปากโดยการกลืนกินสารเคมีเข้าไป
- ★ ทางการหายใจเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ
- ★ ซึมผ่านเข้าร่างกายทางผิวหนัง

สารเคมีแต่ละชนิดจะส่งผลกระทบต่อร่างกายแตกต่างกันไป บางชนิดเกิดพิษแบบเฉียบพลัน บางชนิดทำให้เกิดโรครื้อรังเมื่อสัมผัสเป็นระยะเวลานาน บางชนิดเป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดมะเร็งได้

## หนทางที่สารเคมีเข้าสู่ร่างกาย



นอกจากสารเคมีจะส่งผลกระทบต่อผู้สัมผัส ที่ได้รับสารเคมีนั้นแล้ว ยังสามารถส่งผลกระทบต่อยังทารกในครรภ์ และสามารถก่อให้เกิดความผิดปกติทางพันธุกรรมได้

## ตัวอย่างของสารเคมีหรือฝุ่นในกระบวนการผลิตและผลกระทบต่อสุขภาพ

กิจการ	ฝุ่น / สารเคมี	ผลกระทบต่อสุขภาพ
ทอผ้า / ปั่นด้าย	- ฝุ่นฝ้าย	- ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบจากฝุ่นฝ้าย (บิสซิโนสิส) และทำให้เกิดโรคหอบหืดจากการทำงาน
การผลิตเส้นใยสังเคราะห์	- ก๊าซอะซิโตน - ก๊าซแอมโมเนีย - ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์	- ทำให้ระคายเคืองตาและผิวหนัง - ระคายเคืองตา หลอดลมอักเสบ ปอดบวม - มีพิษต่อระบบประสาททำให้จิตใจและอารมณ์แปรปรวน
การฟอกย้อมเส้นด้ายหรือผ้า	- ก๊าซคลอรีน  - สารตะกั่วที่ประกอบในสี  - สารแคดเมียมในสีย้อมผ้า  - สารโครเมียม	- ทำให้ระคายเคืองตา จมูกและผิวหนัง หลอดลมและระคายเคืองปอด - เกิดตะคริว ท้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร โลหิตจาง - ปวดศีรษะ หงุดหงิด ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ - ผิวหนังอักเสบ ผื่นงั่นจมูกทะลุ มะเร็งปอด
การผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และเครื่องใช้ไฟฟ้า	- สารตะกั่ว - ตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น โทลูอีน ไซลีน น้ำมันวานิช	- เกิดตะคริว - มีพิษต่อระบบประสาททำให้จิตใจและอารมณ์แปรปรวน มึนงง ระคายเคืองเยื่อตา จมูก และลำคอ ผิวหนัง

กิจการ	ฝุ่น / สารเคมี	ผลกระทบต่อสุขภาพ
การผลิตรองเท้า	- ตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น โทลูอีน ไซลีน ที่ใช้ในการติดชิ้นงาน หรือทำความสะอาดชิ้นงาน	- มีพิษต่อระบบประสาททำให้จิตใจและอารมณ์แปรปรวนมีแรงระคายเคืองเยื่อตา จมูก และลำคอ ผิวหนัง

## ท้ออย่างไรจึงจะไม่เป็นโรคจากการสัมผัสสารเคมี

การที่จะป้องกันอันตรายจากสารเคมีที่เราใช้ในการทำงานได้นั้น จะต้องทำความรู้จักถึงคุณสมบัติและอันตรายของสารเคมีที่ใช้เสียก่อน โดยข้อมูลเหล่านี้ท่านสามารถอ่านได้จากฉลากที่เปิดอยู่ข้างภาชนะบรรจุ และหากไม่สามารถอ่านฉลากดังกล่าวได้ หรือมีฉลากแต่ท่านไม่เข้าใจให้สอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานที่ดูแลโรงงานของท่าน

ก่อนที่จะเราจะใช้สารเคมีใดๆ ในการทำงาน เราจะต้องตอบคำถามเหล่านี้ให้ได้เสียก่อน คือ

1. สารเคมีนั้นมีอันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
2. เราจะป้องกันอันตรายจากการสัมผัสสารเคมีนั้นได้อย่างไร
3. ในกรณีที่เกิดอันตรายขึ้นจากการสัมผัสจะมีวิธีดูแลตนเองเบื้องต้นหรือปฐมพยาบาลอย่างไร

เมื่ออ่านฉลากที่บอกคุณลักษณะของสารเคมีหรือข้อมูลเคมีภัณฑ์จนเข้าใจแล้ว จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดและสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสสารเคมี



## อันตรายทางชีวภาพจากการทำงาน

ในบรรยากาศการทำงานนั้นจะประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา พยาธิ และส่วนประกอบของสิ่งมีชีวิต เช่น ฝุ่นจากพืช ขนสัตว์ ละอองจากสัตว์ แต่ร่างกายของเราก็มีกลไกที่จะต่อสู้กับสิ่งมีชีวิตเล็กๆ เหล่านี้เพื่อที่จะปรับร่างกายให้กลับคืนสู่สภาพสมดุลง่ายปราศจากโรค

แต่ในบางกรณีที่กลไกการปรับสมดุลง่ายของร่างกายอ่อนแอจากสาเหตุต่างๆ เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ มีบาดแผลที่ผิวหนัง จะทำให้มีโอกาสเกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เมื่อทำงานสัมผัสกับเชื้อโรค


หนทางที่เชื้อโรคหรือฝุ่นจากสิ่งที่มีชีวิตนี้จะเข้าสู่ร่างกาย มี 4 ช่องทาง คือ

1. การสัมผัสโดยตรงกับเชื้อโรค หรือฝุ่นละอองจากสิ่งมีชีวิต
2. จากการหายใจเอาบรรยากาศที่มีฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคเข้าไป
3. จากเชื้อโรคหรือฝุ่นละอองที่ปนเปื้อนอยู่ในน้ำและอาหาร
4. จากสัตว์พาหะนำโรค

## ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัจจัยทางชีวภาพเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้

### 3 รูปแบบคือ

1. เกิดโรคจากเชื้อโรคที่สัมผัส เช่น การเกิดวัณโรคในพยาบาลที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่มีเชื้อวัณโรค โรคปอดอักเสบจากฝุ่นขานอ้อย หรือฝุ่นใยมะพร้าวที่มีเชื้อรา, ตาอักเสบจากการสัมผัสกล้องจุลทรรศน์ที่มีเชื้อโรคในอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์

- 
2. เกิดการระคายเคืองและกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ เช่น การเกิดโรคหอบหืดในคนงานที่สัมผัสฝุ่นจากเครื่องเทศ, พริก, แป้ง, กาแฟในอุตสาหกรรมผลิตอาหาร
  3. การถูกสัตว์กัดแทะในระหว่างการทำงาน เช่น การถูกแมลงกัดต่อยในระหว่างทำงาน

### การควบคุมอันตรายทางชีวภาพ

- ★ **กำจัด** สิ่งที่ทำให้เกิดโรคจากกระบวนการผลิตโดยใช้วัตถุดิบอื่นที่มีอันตรายน้อยกว่าทดแทน
- ★ **การติดตั้งระบบระบายอากาศ** ซึ่งระบบที่ดีจะทำให้ผู้ที่ทำงานสัมผัสกับปัจจัยก่อโรคทางชีวภาพน้อยลง
- ★ **การแยกกระบวนการผลิต** ที่มีอันตรายจากปัจจัยทางชีวภาพ ออกจากกระบวนการผลิตอื่นๆ เช่น การแยกผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อให้อยู่ในบริเวณที่เป็นเขตผู้ป่วยติดเชื้อ, การแยกกระบวนการผลิตที่มีฝุ่นอินทรีย์จากกระบวนการผลิตอื่น ๆ
- ★ **การบริหารจัดการเพื่อควบคุมอันตรายทางชีวภาพ** เช่น การจัดทำระเบียบการปฏิบัติงาน เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการให้บริการทางการแพทย์, มาตรฐานการทำความสะอาด และการทำลายเชื้อ, ระบบการตรวจโรคให้แก่พนักงานเพื่อการเฝ้าระวังทางสุขภาพ
- ★ **การสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่จำเป็น** เช่น การสวมหน้ากากกันฝุ่นเมื่อต้องทำงานสัมผัสกับฝุ่นอินทรีย์จากพืช, การสวมถุงมือ เมื่อต้องสัมผัสกับเนื้อสัตว์ดิบหรือเลือด เป็นต้น

- ★ การเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ เช่น การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบชนิด A และชนิด B แก่พนักงานที่ต้องทำงานสัมผัสกับผู้ป่วย เป็นต้น

## เออร์โกโนมิกส์กับผลกระทบต่อสุขภาพ

### เออร์โกโนมิกส์คืออะไร ?

เออร์โกโนมิกส์ หรือ การยศาสตร์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกแบบงานและลักษณะท่าทางการทำงานให้เหมาะสมกับคนงาน เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น อาการปวดหลัง, ปวดต้นคอ, ปวดข้อมือ, ปวดแขนขา, ปวดตา, ความเครียดและความเบื่อหน่าย นอกจากนี้การออกแบบงานที่ดีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานอีกด้วย

### ผลกระทบต่อสุขภาพจากการออกแบบงานที่ไม่เหมาะสม

การออกแบบงานที่ไม่เหมาะสม ทำให้ผู้ปฏิบัติงานต้องฝืนทำงานในท่าทางที่ไม่สะดวกสบายอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ ข้อมือ, ข้อต่างๆ หลัง หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยการบาดเจ็บดังกล่าวมีสาเหตุมาจาก

- ★ การทำงานกับเครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน
- ★ การทำงานที่มีการเคลื่อนไหวของข้อมือซ้ำ ๆ
- ★ การทำงานในท่าทางที่ฝืนหรือผิดธรรมชาติ
- ★ การทำงานที่มือ, หลัง, ข้อมือหรือข้อต่าง ๆ ต้องใช้แรงหรือรับน้ำหนักมากเกินไป
- ★ การทำงานที่มีการเหยียดแขนจนสุดหรือ การทำงานที่ต้องยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

- ★ การทำงานที่มีการก้มหรืองอหลัง
- ★ การยกของหนัก

### ตัวอย่างของความผิดปกติของกระดูกและข้อ ที่พบจากการทำงานในลักษณะต่างๆ

อาการและความผิดปกติ	สาเหตุ
<p>- <b>ถุงน้ำในข้ออักเสบ</b></p> <p>อาการ : ปวดบวมบริเวณข้อที่มีอาการอักเสบ เช่น ข้อเข่า ข้อศอก และข้อไหล่</p>	<p>การทำงานที่มีการคุกเข่าตลอดเวลา, มีแรงกดที่ข้อศอก หรือมีการเคลื่อนไหวของข้อไหล่มากๆ</p>
<p>- <b>เส้นประสาทในโพรงกระดูกข้อมืออักเสบเนื่องจากการกดทับ</b></p> <p>อาการ : ปวดแปลบ ๆ หรือปวดตื้อ ๆ ที่หัวแม่มือและนิ้วมือ อาการมักจะเกิดขึ้นในตอนกลางคืน</p>	<p>การทำงานที่มีการเคลื่อนไหวข้อมือซ้ำๆ การใช้เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือนและในบางครั้งเกิดอาการขึ้นร่วมกับอาการเอ็นและปลอกเอ็นอักเสบ</p>
<p>- <b>การติดเชื้อลุกลามจากอาการซ้ำบริเวณฝ่ามือ</b></p> <p>อาการ : ปวดบวมบริเวณฝ่ามือโดยมีอาการซ้ำรวมด้วย</p>	<p>เกิดจากการติดเชื้อบนรอยถลอกที่ฝ่ามือที่มีรอยซ้ำจากการใช้พลั่ว, ฆอน</p>
<p>- <b>เอ็นยึดกระดูกต้นแขนอักเสบ</b></p> <p>อาการ : ปวดบวมบริเวณข้อที่มีการอักเสบ</p>	<p>เกิดจากการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวข้อแขนซ้ำๆ เช่น การประกอบชิ้นสวน, ปิดฉลากผลิตภัณฑ์</p>
<p>- <b>ข้ออักเสบเนื่องจากกระดูกงอกผิดปกติ</b></p> <p>อาการ : คอแข็ง หรือ ก้มลงลำบาก และมีอาการปวด</p>	<p>การก้มเงยซ้ำๆ เป็นเวลานานทำให้ข้อเสื่อมและเกิดการงอกของกระดูกผิดปกติ</p>

อาการและความผิดปกติ	สาเหตุ
<p>- <b>เอ็นอักเสบ</b></p> <p>อาการ : ปวดบริเวณบริเวณข้อมือ ต้นแขน ขยับมือได้ลำบาก</p>	การเคลื่อนไหวมือ หรือข้อมือซ้ำๆ
<p>- <b>ปลอกหุ้มเอ็นอักเสบ</b></p> <p>อาการ : มีอาการเจ็บปวดมากบริเวณมือ และขยับมือได้ลำบาก</p>	การเคลื่อนไหวมือซ้ำๆ อาจเกิดเนื่องจากแรงกำกับการผลิตในระบบสายพานให้เร็วขึ้น
<p>- <b>ปวดต้นคอ หรือปวดไหล่</b></p> <p>อาการ : ปวดเฉพาะที่บริเวณคอหรือไหล่</p>	นั่งในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ
<p>- <b>การอักเสบของเอ็นบริเวณนิ้วมือ</b></p> <p>อาการ : เคลื่อนไหวนิ้วมือลำบาก เมื่องอนิ้วมือแล้วจะรู้สึกเจ็บ</p>	การเคลื่อนไหวของนิ้วมือซ้ำๆ, หยิบจับวัตถุในท่าเดี๋ยวนานเกินไปหรือแน่นเกินไป

## พนักงานจะมีส่วนร่วมในการปรับปรุงสภาพการทำงานได้อย่างไร

ผู้ปฏิบัติงานควรจะช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อ จป.หัวหน้างาน หรือ จป.วิชาชีพ หากท่านรู้สึกว่าการทำงานของท่านนั้น ไม่สะดวกสบาย หรือทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยร่างกายขณะทำงาน หรือหลังเลิกงาน เพราะผู้ปฏิบัติงานจะเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าการจัดสถานที่ทำงานนั้นเหมาะสมและทำให้ตนรู้สึกสบายขณะปฏิบัติงานหรือไม่

หลักในการสังเกตเพื่อปรับปรุงสภาพการทำงานมีอยู่ 6 จุดด้วยกัน คือ

1. พื้นที่บริเวณจุดปฏิบัติงาน
2. ท่าทางการนั่งและเก้าอี้ปฏิบัติงาน

3. สถานที่ยื่นปฏิบัติงาน
4. เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ปฏิบัติงาน
5. การยกย้าววัสดุในการปฏิบัติงาน
6. การออกแบบงาน

### 1. พื้นที่บริเวณจุดปฏิบัติงาน

- ★ พื้นที่บริเวณปฏิบัติงานจะต้องสูงพอที่คนงานที่มีความสูงที่สุดปฏิบัติงานได้โดยไม่ต้องก้มและจะต้องวางชิ้นงานให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตา
- ★ ความสูงของปุ่มควบคุมควรอยู่ในระดับระหว่างเอวและหัวไหล่ และปุ่มควบคุมที่ใช้น้อยไม่ควรวางไว้สูงเหนือระดับไหล่
- ★ ระยะเวลาเพื่อหยิบชิ้นงานควรออกแบบให้ผู้ที่มิแขนสั้นที่สุดสามารถหยิบชิ้นงานได้สบาย โดยไม่ต้องเอื้อมมากและควรออกแบบให้ผู้ที่สูงไม่ต้องก้มหลังมากขณะหยิบชิ้นงาน ควรวางอุปกรณ์ที่ใช้น้อยไว้ด้านหน้าบริเวณที่หยิบใช้ได้สะดวก

ออกแบบไม่ดี



ออกแบบดี



- ★ งานที่ทำบ่อยมากควรวางไว้ต่ำกว่าระดับศอก
- ★ งานที่ต้องมีการยกย้ายควรวางไว้ในความสูงระดับระหว่างเอวกับไหล่
- ★ พื้นี่ทำงานควรเพียงพอที่พนักงานสามารถเหยียดขาได้อย่างสะดวก และควรจัดที่พักเท้าเพื่อให้พนักงานเปลี่ยนอิริยาบถได้
- ★ ด้ามจับควรมีขนาดเหมาะสมกับมือ
- ★ ควรมีพื้นที่ทำงานกว้างพอสำหรับผู้ถ้วน
- ★ ควรวางตำแหน่งของเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือข้างที่ถนัดของผู้ปฏิบัติงาน
- ★ ไม่ควรมีแสงสะท้อนเข้าตา และควรมีแสงสว่างเพียงพอเพื่อให้ทำงานได้สะดวก

## 2. ทำท่าทางนั่งและเก้าอี้ปฏิบัติงาน

### ท่าทางนั่ง

- ★ ควรวางเครื่องมือให้พนักงานหยิบได้โดยสะดวกไม่ต้องบิดหรือเอี้ยวตัวหยิบ
- ★ ท่าทางนั่งทำงานที่ดีคือการนั่งหลังตรง ไหล่ไม่เกร็งและใกล้กับชิ้นงานมากที่สุด
- ★ โต๊ะและเก้าอี้ควรออกแบบให้ชิ้นงานมีความสูงระดับเดียวกับข้อศอก
- ★ หากเป็นไปได้ควรจัดให้มีที่พัก มือ แขน และข้อศอก ที่สามารถปรับระดับได้

## เก้าอี้ปฏิบัติงาน

- ★ เก้าอี้จะต้องมีความสูงเหมาะสมกับระดับงานที่อยู่บนโต๊ะทำงาน
- ★ ความสูงของเก้าอี้และระดับความสูงของพนักพิงควรปรับได้ และพนักพิงจะต้องรองรับหลังส่วนล่างได้ดี
- ★ เก้าอี้ที่ดีจะต้องออกแบบให้คนงานโน้มตัวไปด้านหน้าขณะนั่ง และพิงเอนมาด้านหลังได้โดยสะดวก
- ★ โต๊ะทำงานจะต้องมีช่องสำหรับสอดขาและเข่า มีเนื้อที่ภายใต้โต๊ะให้คนงานเปลี่ยนอิริยาบถได้โดยง่าย
- ★ ขณะทำงานเท้าควรวางราบอยู่บนพื้น หากเก้าอี้สูงมากเกินไป ควรจัดทำที่พักเท้าเพื่อใช้วางเท้าขณะนั่งทำงาน เพื่อลดแรงกดที่ด้านหลังน่องและหัวเข่า
- ★ เก้าอี้ควรนั่งได้อย่างมั่นคง ที่นั่งและพนักพิงควรทำจากวัสดุที่ทำให้นั่งได้อย่างสบายและสามารถระบายความร้อนได้ดี

ออกแบบไม่ดี



ออกแบบดี



ออกแบบดี





### 3. สถานที่ยืนปฏิบัติงาน

การทำงานที่ต้องยืนปฏิบัติงานนานๆ จะทำให้เกิดอาการปวดหลัง ชาวมมีปัญหาเรื่องการไหลเวียนโลหิต เส้นเลือดขดที่ขา และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หากมีความจำเป็นต้องยืนปฏิบัติงานนานๆ ควรปฏิบัติดังนี้

- ★ ควรจัดหาเก้าอี้ไว้ในบริเวณปฏิบัติงาน เพื่อให้พนักงานได้พักเป็นระยะตามต้องการ
- ★ ควรจัดวางเครื่องมือให้คนงานหยิบได้สะดวกทั้งด้านหน้าและด้านหลังเพื่อป้องกันการบิดเอี้ยวตัวขณะปฏิบัติงาน
- ★ ควรปรับความสูงของระดับงานให้เหมาะสมกับความสูงของคนงาน หากปรับระดับงานไม่ได้ควรปรับระดับพื้น เช่น การจัดให้คนงานที่ตัวเตี้ยยืนบนฐานที่ยกระดับขึ้นจากพื้น
- ★ ควรจัดให้มีที่พักเท้าและมีพื้นที่ เพื่อให้คนงานวางเท้าและเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อลดแรงกดที่หลัง
- ★ ควรจัดแผ่นรองเท้าบริเวณที่คนงานยืนหรือให้คนงานใส่รองเท้าที่สามารถกระจายแรงกดที่ส้นเท้า
- ★ ระยะของหน้างานควรอยู่ห่างประมาณ 8 - 12 นิ้ว เพื่อมิให้คนงานต้องเมื่อยมากเกินไปขณะทำงาน

### 4. เครื่องมือและอุปกรณ์ควบคุมการปฏิบัติงาน

#### เครื่องมือ

- ★ เครื่องมือควรออกแบบมาให้คนงานใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อหัวไหล่, แขนและขา แทนกล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น ข้อมือและนิ้วมือ และไม่ควรออกแบบเครื่องมือให้คนงานงอข้อมือหรือบิดข้อมือขณะจับ

- ★ ตามจับควรสะดวงสบายต่อการจับและมีความยาวพอที่จะจับได้ถนัดมือ และควรมีฉนวนหุ้มเพื่อป้องกันการนำไฟฟ้า และควรมีพลาสติกหุ้มบริเวณมือจับที่เป็นเหลี่ยมคม
- ★ ไม่ควรใช้เครื่องมือที่นิ้วมือหรือผิวหนังมีโอกาสถูกหนีบได้ขณะใช้
- ★ เครื่องมือควรออกแบบให้เหมาะสมกับมือข้างที่ถนัด

ออกแบบไม่ดี



ออกแบบดี



### อุปกรณ์ควบคุมการปฏิบัติงาน

- ★ ปุ่มควบคุม, ควรออกแบบให้ใช้งานได้ง่ายในท่ายืนหรือทำนั่งปกติ โดยไม่ต้องเอื้อมและควรออกแบบให้เหมาะสม เช่น ปุ่มควบคุมสำหรับเครื่องจักรที่ใช้ความเร็วสูงควรใช้มือควบคุม และปุ่มควบคุมที่ต้องใช้แรงกดมากควรใช้เท้าควบคุม
- ★ ปุ่มควบคุมควรเป็นชนิดใช้ 2 มือควบคุม เพื่อป้องกันการถูกหนีบโดยเครื่องจักร
- ★ ปุ่มกดควรออกแบบให้ใช้นิ้วกดได้ที่ละ 2 - 3 นิ้ว
- ★ ควรมีการระบุปุ่มที่ใช้ในกรณีฉุกเฉินและปุ่มที่ใช้ในการปฏิบัติงานปกติอย่างชัดเจน โดยการติดป้าย / แยกสี
- ★ ปุ่มควบคุมควรออกแบบเพื่อป้องกันการเปิด / ปิด โดยบังเอิญ เช่น การทำฝาปิดครอบสวิตซ์

## 5. การยกย้ายวัสดุในการปฏิบัติงาน

- ★ น้ำหนักที่ยกจะต้องเหมาะสมกับผู้ที่จะยก โดยจัดหีบห่อใหม่ให้มีขนาดเล็กลงเพื่อลดน้ำหนักในการยก, ลดจำนวนของที่่จะยกในแต่ละเที่ยว และใช้ผู้ยกมากกว่า 1 คน ในการยกของที่มีน้ำหนักมาก
- ★ ปรับระยะทางในการยกย้ายวัสดุให้ใกล้ขึ้นโดยปรับระดับพื้นที่ที่จะต้องยกของให้สูงขึ้นและเปลี่ยนแปลงที่เก็บวัสดุให้ใกล้ขึ้น
- ★ ลดการบิดเอี้ยวลำตัวขณะยกย้าย โดย
  - ▶ จัดท่าทางการยกโดยให้ของที่่จะยกอยู่ด้านหน้าของร่างกาย
  - ▶ จัดพื้นที่บริเวณยกย้ายให้กว้างพอที่่จะหมุนตัว โดยมีต้องบิดเอี้ยวลำตัว
  - ▶ หันด้านข้างโดยเคลื่อนเท้าแทนการหมุนลำตัว
- ★ ใช้การลากหรือเข็นแทนการยก โดยใช้รถเข็นช่วย
- ★ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการออกแรงยก เช่น ใช้กล้ามเนื้อขาแทนกล้ามเนื้อหลังในการยกวัสดุจากพื้น



## 6. การออกแบบงาน

การออกแบบงานที่ดีจะต้องทำให้คนงานเกิดสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดย

- ★ จะต้องออกแบบให้คนงานที่ทำงานสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้โดยง่าย

- ★ จะต้องออกแบบให้คนงานมีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจ
- ★ จะต้องออกแบบให้คนงานรู้สึกภาคภูมิใจในผลสำเร็จของงานนั้น
- ★ มีการสอนงานให้คนงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจ
- ★ มีการจัดตารางเวลาการทำงานให้คนงานมีโอกาสได้พักอย่างเต็มที่
- ★ เมื่อมีการปรับเปลี่ยนงาน จะต้องมียุ่ช่วงเวลาให้คนงานทำความคุ้นเคยกับงานใหม่ในระยะเริ่มแรกก่อน

### แบบประเมินความเสี่ยงในงานด้วยตนเอง

#### ลักษณะงานที่ท่านทำอยู่

- |  |                              |                                 |
|--|------------------------------|---------------------------------|
| ▶ มีการบิดข้อมือ ซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่?                   | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการบิดแขน ซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่?                      | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการยกข้อศอกไกลจากตัว ซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่?           | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการบีบจับด้วยนิ้วชี้และนิ้วโป้งบ่อยๆ หรือไม่?      | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการยกหรือเอื้อมแขนเหนือระดับไหล่บ่อยๆ หรือไม่?     | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการใช้เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือนบ่อยๆ หรือไม่? | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการใช้มือเปล่าในการกด ตอก บ่อยๆ หรือไม่?           | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการบิดเอี้ยวลำตัวหรือองหลังบ่อยๆ หรือไม่?          | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการยกของในระดับต่ำกว่าหัวเข่า ซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่?  | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| ▶ มีการก้มคอ ซ้ำๆ บ่อยๆ หรือไม่?                       | <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |

ลักษณะงานดังกล่าวข้างต้นล้วนแต่เป็นลักษณะงานที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ หากท่านตอบว่าใช่ในข้อใดข้อหนึ่ง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานที่ดูแลบริษัทท่านอยู่ เพื่อการปรับปรุงสภาพงานที่เหมาะสมต่อไป



## บทที่ 2

# ดูแลตนเองอย่างไรปลอดภัยจากโรคเบาหวาน

### โรคเบาหวานคืออะไร?

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินหรือสร้างได้น้อยมาก ฮอร์โมนอินซูลินนี้มีหน้าที่คอยช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายมีไม่พอหรือมีพอแต่ใช้ไม่ได้ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ทำให้เกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อมีน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะทำให้ปัสสาวะหวาน ในบางครั้งมีมดขึ้นได้จึงเรียกว่า “เบาหวาน”

โรคเบาหวานมักมีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ ซึ่งผู้ที่เป็นโรคนี้มักมีพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นโรคนี้ด้วย นอกจากนี้ยังอาจมีสาเหตุอย่างอื่น เช่น อ้วนเกินไป, กินอาหารหวานมากเกินไป หรือเกิดจากการใช้ยา เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาเม็ดคุมกำเนิด หรืออาจพบร่วมกับโรคอื่น ๆ เช่น โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง

### จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวานหรือไม่?

ในรายที่อาการเบาหวานยังไม่มาก (จะมีระดับน้ำตาลในเลือด 140 - 200 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิลิตร) อาจจะไม่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น จะทราบได้จากการตรวจปัสสาวะเท่านั้น

ในรายที่อาการชัดเจน จะมีอาการบัสสาวะบ่อย และบัสสาวะ  
ครั้งละมากๆ เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมากับบัสสาวะ จะดึงเอาน้ำออกมาด้วย  
เมื่อถ่ายบัสสาวะมากก็จะทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ  
และอาจมีอาการอ่อนเพลียเกิดขึ้นได้

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานอาจเป็นผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากๆ หรือ  
ผู้ที่รูปร่างปกติมีลักษณะผอมก็ได้ เนื่องจากผู้ที่เป็นเบาหวานเป็นผู้ที่ร่างกาย  
ไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงาน ร่างกายจึงเผาผลาญ  
พลังงานจากกล้ามเนื้อและไขมันแทน ทำให้บางรายอาจมีน้ำหนักลดลง  
และกล้ามเนื้อลีบลง แต่ในบางรายอาจมีน้ำหนักขึ้นหรืออ้วนขึ้นก็ได้  
ขึ้นกับภาวะโภชนาการ เช่น การรับประทานอาหารไขมันสูงเป็นประจำ  
ผู้ป่วยเบาหวานบางคนอาจมีอาการคันตามตัว เป็นผื่นบ่อย เป็นแผลเรื้อรัง  
หายยาก บางรายอาจมีอาการคันตามช่องคลอดหรือมีตกขาว

ในรายที่เป็นมานานไม่ได้รับการรักษา อาจมีอาการชา หรือ  
ปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือ ปลายเท้า ตามัวลง อาจพบอาการ  
ความดันโลหิตสูงร่วมด้วย

## เบาหวานมีอันตรายมากน้อยเพียงใด?

ผู้ที่เป็นเบาหวานแล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง อาจทำให้เกิด  
ภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้ ดังนี้

1. **ต้อกระจก** ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงจะทำให้เลนส์ตาค่อยๆ  
เสื่อมไปเรื่อยๆ จนเกิดภาวะต้อกระจกขึ้น ในบางรายอาจมี  
อาการจอบประสาตา หรือจอตาสีอม ทำให้ตามัวลงเรื่อยๆ  
และอาจทำให้ตาบอดในที่สุด

2. **ปลายประสาทอักเสบ** เกิดอาการชา หรือปวดรื้อนตามปลายมือปลายเท้า
3. **ไตเสื่อม** จนเกิดภาวะไตวาย ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้บ่อย
4. **ผนังหลอดเลือดแดงแข็ง** ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง อัมพาต และโรคหัวใจขาดเลือดได้ ถ้าหลอดเลือดที่เท้าตีบแข็งทำให้เลือดไปเลี้ยงที่เท้าไม่พอ ทำให้เกิดอาการเท้าเย็น เป็นตะคริวหรือปวดเมื่อเดินมาก ๆ
5. **เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย** เนื่องจากภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ

## ข้อแนะนำสำหรับการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน

สำหรับผู้ที่มิอายุเกินกว่า 40 ขึ้นไป หรือผู้ที่มีญาติพี่น้องป่วยเป็นเบาหวานหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ควรเฝ้าระวังตนเองโดยการตรวจเช็คบัสสาวะ หรือเลือดเพื่อดูระดับน้ำตาลเป็นครั้งคราว ซึ่งการตรวจดังกล่าวอาจรวมอยู่ในการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี หากการตรวจดังกล่าวพบว่า เป็นเบาหวานในระยะเริ่มแรก (ระดับน้ำตาลในเลือด 140 - 200 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิลิตร) ควรจะได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ

การรู้จักรับประทานอาหาร โดยการลดของหวาน อาหารจำพวกแป้ง และไขมัน กินอาหารพวกโปรตีน และรับประทานอาหารจำพวกผัก และผลไม้ให้มากๆ อย่านั่งหรือนอนนิ่งๆ นอนออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้ร่าเริงไม่เครียด และวิตกกังวลจะทำให้โอกาสในการเป็นโรคเบาหวานน้อยลง



## ถ้าป่วยเป็นเบาหวานหรือมีญาติป่วยอยู่จะดูแลสุขภาพอย่างไร?

- ★ ควรจะทำความเข้าใจว่า เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถ้าได้รับการรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ก็จะสามารถดำรงชีวิตได้ดังเช่นคนปกติ แต่หากขาดการรักษาหรือรักษาไม่จริงจัง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้
- ★ การฉีดยา หรือกินยารักษาเบาหวาน อาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (อาการใจหวิว ใจสั่น หนาวมีด ตาลาย ตัวเย็น เหงื่อออก) ถ้าเป็นมากอาจเป็นลมหมดสติได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันอันตรายจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ จึงควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และควรพกท็อฟฟี่ติดตัวไว้เสมอถ้ามีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น



- ★ ก่อนใช้ยาทุกครั้งควรถามเภสัชกรหรือผู้ขายให้แน่ใจว่ายานั้น จะไม่มีผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด
- ★ ควบคุมอาหารการกินอย่างเคร่งครัดโดย
  - ▶ กินอาหารวันละ 3 มื้อ กินให้ตรงเวลาในปริมาณใกล้เคียง กันทุกวัน ทุกมื้อ
  - ▶ อย่ากินจุบจิบ
  - ▶ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ (แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน และผัก) โดยกินแป้งพอสมควรแต่กินผักให้มากๆ โดยเฉพาะผัก ประเภทใบและถั่วงอก
  - ▶ งดน้ำตาล ของหวานทุกชนิด และผลไม้ที่มีรสหวานจัด แต่ถาชอบหวานให้ใช้น้ำตาลเทียมแทน
  - ▶ หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารทอด เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และอาหารที่มีรสเค็มจัด
- ★ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ บันจี้จักรยาน หรือว่ายน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การควบคุม อาหารและการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ★ สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ ควรเลิกสูบ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ ผู้ที่เป็นเบาหวานมีผนังหลอดเลือดแดงแข็งและเสื่อมเร็วขึ้น และนำไปสู่โรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้
- ★ ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานจะต้องระมัดระวังมิให้เกิดแผลตาม ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผลบริเวณเท้าและดูแลรักษาเท้าให้ สะอาดอยู่เสมอ เพราะแผลบริเวณเท้าในผู้ป่วยเบาหวาน จะหายยาก และมีโอกาสเกิดการติดเชื้อลุกลามได้ง่าย



## บทที่ 3

### ความอ้วน...ปัจจัยบนทonusสภาพในการทำงาน

**ความอ้วน** เกิดจากปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายมีจำนวนมากเกินไป โดยทั่วไปแล้วผู้หญิงจะมีไขมันประมาณ 25-30% ของน้ำหนักตัว และผู้ชายจะมีประมาณ 15-20% ของน้ำหนักตัว

#### ทำไมเราจึงอ้วน?

ความอ้วนมักจะเกิดจากสาเหตุหลัก 2 ประการ คือ การรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงมากเกินไป และความออกกำลังกายน้อยเกินไป สาเหตุดังกล่าวทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงพลังงานที่มีมากเกินไปที่ใช้ในแต่ละวัน เป็นไขมันทำให้ร่างกายอ้วนขึ้น

นอกจากสาเหตุหลัก 2 ประการดังกล่าวแล้วยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น

- ★ พันธุกรรม ถ้าพ่อแม่อ้วนลูกมีโอกาสอ้วนถึง 80%
- ★ ความผิดปกติของการทำงานของต่อมไร้ท่อทำให้การหลั่งของฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ
- ★ ความผิดปกติของสมองส่วนไฮโปทาลามัส ที่ทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ
- ★ ยาบางชนิด ทำให้เกิดความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น
- ★ ความเครียด ทำให้บางคนหาทางออกด้วยการรับประทานอาหารบ่อยขึ้นและมากขึ้น

## จะรู้ได้อย่างไรว่าอ้วนเกินไปหรือไม่?

การที่จะบอกได้ว่าร่างกายของเราอ้วนหรือผอมเกินไปหรือไม่นั้น สามารถเทียบได้จากสัดส่วน ที่เหมาะสมของน้ำหนักและส่วนสูง หรือที่เรียกว่าค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยสามารถคำนวณง่ายๆ ได้ โดยใช้ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

$$\begin{aligned} & \text{ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม} \\ & \text{จะมีค่าดัชนีมวลกายดังนี้} \\ & = \frac{50}{1.55 \times 1.55} = 20.83 \text{ กิโลกรัม / ตารางเมตร} \end{aligned}$$

ซึ่งค่าปกติควรอยู่ระหว่าง 18.5 ถึง 24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร หากค่าดัชนีมวลกายมีค่าตั้งแต่ 25 กิโลกรัม / ตารางเมตร ขึ้นไป ถือว่าเริ่มอ้วน ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร ขึ้นไปถือว่าเป็นโรคอ้วน

## ความอ้วนมีผลเสียต่อร่างกายและการทำงานได้อย่างไร?

ความอ้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคนิ่วในถุงน้ำดี, โรคไตและโรคเครียดจากการปรับตัวเข้าสังคมและความรู้สึกเกิดปมด้อยเพิ่มโอกาสในการเกิดมะเร็งของมดลูก รังไข่ และเต้านม

นอกจากนั้นความอ้วนยังเป็นอุปสรรคในการทำงาน ทั้งในด้านความคล่องตัวในการทำงาน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก จะเหนื่อยและร้อนขณะทำงานได้ง่ายกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ เพราะขณะทำงานร่างกายจะต้องใช้ออกซิเจนและพลังงานไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมากกว่า และโครงสร้างของร่างกายยังต้องแบกภาระน้ำหนักตัวมากกว่าคนปกติ

คนที่เมื่อน้ำหนักตัวมากจึงมีโอกาสเกิดโรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อ และโรคปวดหลังจากการทำงานได้มากกว่าคนปกติ

## จะควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไปได้อย่างไร?

หลังจากที่คุณคำนวณค่าดัชนีมวลกายแล้ว พบว่าน้ำหนักตัวของคุณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ก็ถึงเวลาแล้วที่จะต้องควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักของตนเองลง การควบคุมน้ำหนักมีหลักการง่าย ๆ คือ จะต้องลดปริมาณพลังงานจากอาหารที่เราได้รับในแต่ละวันลง และเพิ่มการใช้พลังงานในแต่ละวันให้มากขึ้น โดยมีแนวการปฏิบัติดังนี้

### การควบคุมการรับประทานอาหาร

อาหารแต่ละชนิดถึงแม้ว่าจะมีปริมาณที่เท่ากัน แต่อาจให้พลังงาน (แคลอรี) ไม่เท่ากัน ดังที่กล่าวไปแล้วว่าพลังงาน (แคลอรี) ที่ร่างกายได้รับจากอาหารในแต่ละวัน หากมีมากเกินไปจนเกินความจำเป็นจะถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงานสะสมในรูปไขมัน การที่จะเลือกรับประทานอาหารแต่ละชนิด เราควรคำนึงถึงปริมาณแคลอรีที่เราจะได้รับจากอาหารเปรียบเทียบกับกิจกรรมการใช้พลังงานในแต่ละวัน

### หลักในการควบคุมการรับประทานอาหารให้น้อยลงมีดังนี้

- ★ บริโภคอาหารให้น้อยลงกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมันและควรกินอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด
- ★ เลือกอาหารที่ให้พลังงานต่ำ หาได้ง่าย
- ★ พยายามทำความเข้าใจในอาหารที่บริโภค ขณะบริโภคไม่ควรนึกถึงอาหารอื่น ควรเคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียด

- ★ พยายามปรับตัว ลดการรับประทานอาหารหวาน อาหารมัน ไม่เติมน้ำตาลหรือกระเทียมเจียวในอาหาร
- ★ วันที่มีงานเลี้ยงนอกบ้าน ควรรับประทานอาหารมีไขมันให้น้อยลง
- ★ เลือกปรุงอาหารโดยวิธีการที่ให้พลังงานน้อย เช่น หลีกเลี่ยงการทอดด้วยเนยหรือน้ำมัน อาหารชุบแป้ง และเปลี่ยนไปปรุงโดยวิธี อบ ปิ้ง ย่าง หรือหนึ่งแทน

### การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขน ให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้วเมื่อเอ่ยถึงการออกกำลังกาย เรามักจะนึกไปถึง การวิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิค ฝึกจักรยาน ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาอื่นๆ ซึ่งหากปฏิบัติได้สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 20 นาที ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ทำให้เกิดความฟิตอยู่เสมอ และช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น

แต่สำหรับผู้ที่มิชอบจำกัดในเรื่องเวลาในการออกกำลังกาย ก็สามารถปรับการออกกำลังกายให้เข้ากับชีวิตประจำวัน โดยมีหลักว่าควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางทุกวัน หรือเกือบทุกวันสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน โดยอาจทำในระหว่างวันสะสมไปจนครบ 30 นาที เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินแทนการใช้รถยนต์ในระยะทางไม่ไกลนัก การทำกายบริหารพร้อมๆ กับดูโทรทัศน์ไปด้วย การทำสวน การทำงานบ้าน

## ตัวอย่างของการออกกำลังกายระดับปานกลางที่ใช้พลังงาน 150 แคลอรี ต่อครั้ง

กิจกรรม / การออกกำลังกาย	ระยะเวลาที่ควรใช้	ลักษณะการใช้พลังงาน
1. ล้าง และเช็ดชุดรถยนต์	45 - 60 นาที	เบาใช้เวลานาน ↕ หนักใช้เวลาน้อย
2. เช็ดถูบ้าน หน้าต่าง	45 - 60 นาที	
3. เล่นวอลเลย์บอล	45 นาที	
4. ทำสวน ขุดดิน	30 - 45 นาที	
5. เดินประมาณ 2.8 กิโลเมตร	35 นาที	
6. เดินขึ้นบันได	15 นาที	
7. วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร	15 นาที	

นอกจากการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว เราควรจะต้องคอยดูแลประเมินน้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูงอยู่เสมอเป็นระยะ เพื่อคงไว้ซึ่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน และสุขภาพที่ดีตลอดไป







## บทที่ 4

### ประจำเดือนและการคุมกำเนิด

การมีประจำเดือนเป็นเครื่องหมายของสตรีที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ คือ มีอายุตั้งแต่ 12 ปี จนถึงอายุเฉลี่ยประมาณ 55 ปี โดยมีฮอร์โมนเพศ เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเทอโรน ทำหน้าที่ในการควบคุมกระบวนการสร้างไข่ ตกไข่ ประจำเดือนที่มาตามปกติเกิดจากไข่ที่ไม่ได้รับการผสมและเยื่อบุมดลูกที่หนาตัวขึ้น เพื่อเป็นที่รองรับของไข่ที่หลุดตัว และถูกขับออกมา ทำให้ไม่มีของเสียคั่งค้างภายใน

ตามปกติแล้วผู้หญิงจะมีประจำเดือนทุกๆ 24 ถึง 32 วัน แต่ส่วนใหญ่นับประมาณ 1 ใน 6 ของผู้หญิงทั้งหมดประจำเดือนจะมาทุก 28 วัน แต่ก็มีสาเหตุปัจจัยบางอย่าง เช่น ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการรับประทานยาบางอย่างที่ทำให้ประจำเดือนมาเร็วขึ้นหรือช้าออกไปได้

### อย่างไรจึงจะเรียกว่าประจำเดือนมาผิดปกติ?

- ★ ประจำเดือนมามากผิดปกติ เมื่อเทียบกับเดือนก่อนๆ
- ★ ระยะเวลาการมีประจำเดือนยาวนานกว่าปกติ เมื่อเทียบกับครั้งก่อน หรือระยะเวลาการมีประจำเดือนมานานมากกว่า 7 วัน
- ★ ขณะมีประจำเดือนมีอาการปวดถ่วงบริเวณท้องน้อยอย่างรุนแรงมาก

หากมีอาการผิดปกติดังกล่าวควรปรึกษาสูตินรีแพทย์ ทั้งนี้รวมถึงอาการตกขาวมีกลิ่นเหม็นและอาการคันบริเวณช่องคลอดด้วย

## อาการปวดประจำเดือน

คุณผู้หญิงบางคน คงจะมีปัญหาเรื่องอาการปวดประจำเดือน ซึ่งบางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานปกติหรือการดำเนินชีวิตประจำวันได้ การบรรเทาอาการปวดประจำเดือนนี้ทำได้หลายวิธี เช่น

- ★ **การรับประทานยาแก้ปวด** เพื่อบรรเทาอาการปวดที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้หญิงส่วนใหญ่จะใช้ยาแก้ปวด แต่การรับประทานยาแก้ปวด มาก ๆ จะเกิดการสะสมในร่างกายและอาจเกิดพิษต่อตับ และอาการข้างเคียงได้
- ★ **การใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบหน้าท้องและนอนพัก** จะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้
- ★ **การออกกำลังกาย** เช่น การวิ่ง หรือเต้นแอโรบิค อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายสามารถทนกับความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ถ้าพบว่าอาการปวดประจำเดือนเริ่มเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในผู้ที่มิใช่ อายุมากกว่า 25 ปี ขึ้นไปหรือยังมีอาการปวดมากในหญิงที่แต่งงานแล้ว ควรไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุของการปวดต่อไป

## การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ที่ยังไม่มีบุตรหรือจะมีบุตร วิธีการคุมกำเนิดโดยทั่วไปมี 2 แบบ คือ แบบชั่วคราว และแบบถาวร

★ **วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว** เป็นการคุมกำเนิดสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรหรือต้องการเว้นระยะห่างของการมีบุตร วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีดังนี้

- ▶ **การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด** เป็นยาที่ฝ่ายหญิงต้องกินทุกวัน และควรกินให้เป็นเวลาเดียวกัน โดยเวลาที่เหมาะสม คือ เวลากลางอาหารเย็นหรือก่อนเข้านอน
- ▶ **การฝังยาคุมกำเนิด** ยาคุมกำเนิดชนิดฝังนี้จะฝังไว้ที่ต้นแขนด้านในเหนือข้อพับ โดยยาฝังคุมกำเนิดจะออกฤทธิ์หลังจากฝังแล้วภายใน 24 ชั่วโมง และสามารถคุมกำเนิดได้ทันที ยา 1 ชุด จะสามารถระงับการตั้งครรภ์ได้นาน 5 ปี
- ▶ **การใส่ห่วงอนามัย** หลังจากใส่ห่วงอนามัยสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 - 5 ปี ซึ่งผู้ที่ใส่ห่วงอนามัยควรตรวจห่วงอนามัยด้วยตนเองทุกครั้งที่หมดประจำเดือน และควรตรวจภายในโดยสูตินรีแพทย์อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ▶ **การใช้ถุงยางอนามัย** ในปัจจุบันถุงยางอนามัยถูกออกแบบมาให้ใช้สำหรับเพศหญิงและเพศชาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันมิให้ตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของฝ่ายหญิง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคเอดส์ได้อีกด้วย

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่กล่าวมาข้างต้นมีข้อพิจารณาในการเลือกใช้คือ

- ★ **คู่สมรสใหม่ หรือผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน** วิธีที่เหมาะสมได้แก่การใช้ถุงยางอนามัยและยาเม็ดคุมกำเนิด
- ★ **ผู้ที่มีบุตรแล้ว และต้องการเว้นระยะการมีบุตร** วิธีที่เหมาะสมคือ การฉีดยาคุมกำเนิด, การฝังคุมกำเนิด, การกินยาคุมกำเนิด และการใส่ห่วงอนามัย

★ **วิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร** เหมาะสมกับคู่สามีภรรยาที่คิดว่า มีบุตรเพียงพอแล้ว ได้แก่ วิธีการทำหมันซึ่งทำได้ทั้งชายและหญิง โดยการทำหมันจะไม่ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลง รวมทั้ง สมรรถภาพและความรู้สึกทางเพศจะคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

★ **ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินเรื่องที่คุณผู้หญิงควรรู้** ยาคุมกำเนิด ฉุกเฉินนี้ มีข้อทางเลือกที่ดีในการคุมกำเนิด เพราะวิธีดังกล่าวมีประสิทธิภาพ ในการคุมกำเนิดต่ำกว่าวิธีอื่นๆ จึงควรใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น

- ▶ เมื่อถูกทำร้ายทางเพศโดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์
- ▶ ขี้ดยาคุมกำเนิดช้ากว่ากำหนดนัดหมาย
- ▶ ลืมรับประทานยาคุมกำเนิดในแถวเดียวกันมากกว่า 3 วัน
- ▶ เมื่อถูกยากล่อมประสาทหรือเสียนอนหลับขณะมีเพศสัมพันธ์
- ▶ หวังอนามัยหลุด

การรับประทานยาดังกล่าวจะต้องรับประทานทันทีหรือภายใน 1 ชั่วโมงภายหลังมีเพศสัมพันธ์และไม่ควรกินยานี้มากกว่า 4 เม็ดต่อเดือน และในกรณีที่ตั้งครรภ์อยู่ยาคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉินนี้ จะไม่มีผลยับยั้งการตั้งครรภ์

การใช้ยาดังกล่าวอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงคือ อารมณ์คลื่นไส้อาเจียน และมีเลือดออกกระปริบกระปรอยได้

## บทที่ 5

### การดูแลเต้านมด้วยตนเอง

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในผู้หญิง ซึ่งมะเร็งชนิดนี้พบได้ในผู้หญิงทุกรวัยแต่จะพบได้มากในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป

#### คุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากน้อยเพียงใด

- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ คือ
- ★ ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม
  - ★ ผู้ที่ตั้งครรภ์แรกภายหลังอายุ 31 ปี
  - ★ ผู้ที่เคยมีมะเร็งเต้านมในเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง
  - ★ ผู้ที่มีประวัติมะเร็งที่รังไข่
  - ★ ผู้ที่สัมผัสรังสีชนิดแตกตัวในระดับต่ำ ๆ

#### อาการที่อาจบอกว่าคุณเป็นมะเร็งเต้านม

- ★ มีก้อนที่เต้านม
- ★ เต้านมทั้ง 2 ข้างไม่สมดุลหรือมีขนาดไม่เท่ากัน
- ★ ผิวหนังบริเวณเต้านมมีการเปลี่ยนแปลง มีแผล แดง คัดลอก ผิวสัมผัส  
ผิวหนังรอบหัวนมเป็นสะเก็ด
- ★ อุดนมหรือรอบเต้านม ร้อนขึ้นหรือมีอาการบวมแดง
- ★ มีของเหลวผิดปกติไหลออกมาจากเต้านม
- ★ แขนบวม

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการเฝ้าระวังโรค  
มะเร็งเต้านมมิให้ลุกลามจนเป็นอันตราย โดยควรทำทุกเดือน ตั้งแต่เข้า  
สู่วัยสาวจนถึงวัยสูงอายุ เพื่อหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละ  
เดือน เวลาที่ดีที่สุดในการตรวจคือ ระยะเวลาหลังหมดประจำเดือน  
ประมาณ 7 - 10 วัน เพราะเป็นระยะที่เต้านมไม่บวมและนุ่มทำให้ตรวจง่าย

## การตรวจเต้านมด้วยตนเองต้องทำอย่างไร?

การตรวจเต้านมด้วยตนเองมี 3 วิธีคือ

### 1. ยืนหน้ากระจก

- ▶ ปล่อยแขนข้างลำตัว ตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้าง ว่ามีหัวนมบิดเบี้ยว หรือเต้านมผิดปกติหรือไม่
- ▶ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะสังเกตดูความผิดปกติ
- ▶ ท่ายืดให้โค้งตัวเข้ามาด้านหน้า มือทั้งสองวางบนหน้าอก และสังเกตดูความผิดปกติ



### 2. ท่านอนราบ

- ▶ นอนในท่าสบาย และยกแขนข้างที่ต้องการตรวจเหนือศีรษะ



- ▶ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง ของมืออีกข้างหนึ่ง วางบนเต้านม
- ▶ เริ่มตรวจจากด้านบนของเต้านม โดยวนมือไปให้ทั่วรอบๆ เต้านมจนถึงหัวนม หรือวนมือเป็นแนวก้นหอย

### 3. ขณะอาบน้ำ

- ▶ ผู้ที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำเต้านมแบบวนมือเป็นวงกลมในแนวก้นหอย เช่นเดียวกับท่านอนราบ
- ▶ ผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจ ประคองเต้านม และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำเต้านมจากด้านบน



การตรวจเต้านมนี้ ควรทำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ภายหลังจากวันที่หมดประจำเดือนไปแล้ว เมื่อคุณตรวจพบสิ่งผิดปกติใดๆ ที่เกิดขึ้นกับเต้านมคุณไม่ว่าจะเป็น ก้อน รอยบุ๋ม รอยนูนบวม ผื่นแดง ผิวหนังย่นหดตัวคล้ายผิวฟักทอง เส้นเลือดดำขด การมีสะเก็ดขาว หรือมีอาการคัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อทำการวินิจฉัยที่ถูกต้อง การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำจะช่วยให้คุณรอดพ้นอันตรายจากมะเร็งเต้านมได้





## บทที่ 6

### ผู้หญิงกับภาวะโลหิตจาง

โรคโลหิตจางที่มักพบได้บ่อยในผู้หญิงคือ โรคโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก ซึ่งมักจะเกิดขึ้นจากสาเหตุดังต่อไปนี้

- ★ รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กน้อยเกินไป
- ★ มีการดูดซับธาตุเหล็กในสารอาหารผิดปกติ เช่น ภาวะท้องเสียเรื้อรัง, การได้รับการผ่าตัดเอากระเพาะอาหารออกไปบางส่วน
- ★ สูญเสียเลือด จากการมีประจำเดือนมามากเกินไป นานเกินไป, เป็นแผลในกระเพาะอาหาร
- ★ การตั้งครรภ์ทำให้ธาตุเหล็กถูกดึงไปเพื่อสร้างเลือดในทารก หากไม่ได้รับประทานธาตุเหล็กเสริมก็จะเกิดภาวะโลหิตจางได้
- ★ การสัมผัสกับสารตะกั่วจากการทำงานในโรงงาน ทำให้เกิดโรคพิษตะกั่วเรื้อรัง ซึ่งทำให้เกิดโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้

### เป็นโรคโลหิตจางแล้วจะมีอาการอย่างไร?

ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น มึนงง หน้ามืด วิงเวียน และมักจะมีอาการเบื่ออาหาร หน้าซีด เปลือกตาซีด ฝ่ามือและเล็บเหลืองซีด

## จะป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้อย่างไร?

โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กสามารถป้องกันได้ด้วยการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก เช่น เนื้อสัตว์ ตับหมู ตับวัว เลือดหมู นม ไข่ ถั่ว ผักใบเขียว ในสตรีมีครรภ์อาจต้องได้รับยาบำรุงโลหิตเสริม

ในกรณีที่ต้องทำงานโดยใช้สารตะกั่วเป็นองค์ประกอบในการทำงาน เช่น ในอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ และเครื่องประดับโลหะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการบัดกรีจะต้องสวมใส่หน้ากากที่สามารถป้องกันสารตะกั่วได้ตลอดเวลาทำงานและสวมใส่อย่างถูกวิธี และจะต้องทำในที่ๆ มีระบบดูดอากาศ หรือครอบปิดมิดชิด เพื่อลดการสัมผัสพุ่มตะกั่วให้น้อยที่สุด

นอกจากโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กแล้ว ยังมีโรคทางพันธุกรรมอีกโรคหนึ่ง เรียกว่า ทาลัสซีเมีย ซึ่งพบว่าคนไทยมีกรรมพันธุ์ของโรคนี้ แต่ไม่แสดงอาการเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนอีสานจะมีถึง 40% ของประชากรทั่วไปที่มีกรรมพันธุ์ของโรคนี้

## โรคทาลัสซีเมีย คืออะไร

ทาลัสซีเมียเป็นโรคเลือดชนิดหนึ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทำให้ผู้ที่ป่วยมีการสร้างเม็ดเลือดแดงที่มีลักษณะผิดปกติ ทำให้เม็ดเลือดแดงแตกสลายเร็วกว่าที่ควร ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซีดเรื้อรัง ผู้ที่มีอาการแสดงของโรคนี้ จะต้องรับกรรมพันธุ์ที่ผิดปกติมาจากทั้งฝ่ายพ่อและแม่ ถ้ารับมาจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงฝ่ายเดียวจะไม่มีอาการแสดง

ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการซีดเหลือง ตับและม้ามโตมาตั้งแต่เด็ก ร่างกายเติบโตช้า ตัวเตี้ยและน้ำหนักน้อยไม่สมอายุ ใบหน้าจะมีลักษณะเฉพาะ คือ หน้าผากโหนกขึ้น สันจมูกแบน กระดูกแกมและขากรรไกรกว้าง

พื่นยื่น ลูกตาอยู่ห่างกันมากกว่าปกติ ในรายที่เป็นทาลัสซีเมียชนิดอ่อน อาจมองไม่เห็นความผิดปกติ แต่จะมีอาการซีดเหลืองเป็นครั้งคราว ขณะเป็นหวัด เจ็บคอ หรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ

ถ้าในครอบครัวของคุณมีประวัติญาติพี่น้องป่วยเป็นโรคทาลัสซีเมีย คุณก็เป็นผู้หนึ่งที่มีโอกาสถ่ายทอดโรคนี้อย่างลูกของคุณได้ ดังนั้น ก่อนแต่งงานหรือก่อนมีบุตร ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับลูกของคุณ





## บทที่ 7

### ปรับสุขภาพจิตพิชิตความเครียด

ในสภาพสังคมปัจจุบัน ผู้หญิงต้องรับบทบาททั้งเป็นผู้หารายได้ เลี้ยงครอบครัวและผู้ที่มิบทบาทในการดูแลเรื่องงานบ้าน การเลี้ยงดูบุตร และผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้นำมาสู่ปัญหาเรื่องความเครียด ซึ่งบั่นทอนทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

#### ความเครียดคืออะไร?

ความเครียดเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจ เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้อง ปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม ที่กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ



#### ความเครียดมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง?

- สาเหตุทำให้คนเราเกิดความเครียดสามารถแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้ดังนี้
1. **ตนเอง** เช่น สภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้ บุคลิกภาพยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีความเครียด มากน้อยแตกต่างกัน ผู้ที่มีบุคลิกภาพชอบแข่งขัน เกรี้ยว ต้องการเอาชนะ ไม่อดทน จะมีความเครียดมาก

2. **ครอบครัว** เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเรื่องบุตร ความยุ่งยากเรื่องเพศ ตลอดจนภาระงานบ้านในครอบครัว
3. **การทำงาน** เช่น ลักษณะงาน ภาระงานที่มากเกินไป ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี ความสัมพันธ์กับหัวหน้างาน/นายจ้าง ค่าตอบแทนน้อยเกินไป
4. **สิ่งแวดล้อมในการทำงาน** เช่น การระบายอากาศที่ไม่ดี ทำให้อึดอัด แสงสว่างไม่เหมาะสม เสียงดังเกินไปหรือมีเสียงรบกวน ตลอดเวลาทำงาน อุณหภูมิร้อนเกินไป

## ความเครียดจะส่งผลกระทบต่ออย่างไร?

ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และหน้าที่การงานได้



- ★ **ผลกระทบของความเครียดต่อตนเอง** ความเครียดจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางกาย เช่น เกิดอาการปวดศีรษะ ไมเกรน หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้ ปั่นป่วนในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และความเครียดยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ทำให้หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล หรือซึมเศร้า หดหู่ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก นอกจากนั้นยังทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ดื่มสุราจัดมากเกินไป สูบบุหรี่จัด ก้าวร้าว นอนไม่หลับ
- ★ **ผลกระทบของความเครียดต่อครอบครัว** ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ขาดการสื่อสารที่ดีต่อกัน เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หรือหย่าร้าง ถูกขาดความอบอุ่นและขาดความเอาใจใส่จากพ่อแม่

- ★ ผลกระทบของความเครียดต่อการทำงาน ทำให้ขาดสมาธิทำงาน ผิดพลาด และบกพร่อง ขาดงานบ่อย และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

## ลองประเมินว่าคุณมีความเครียดแค่ไหน?

อาการ / พฤติกรรมความรู้สึก	ระดับของอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำตลอดเวลา
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ นอนไม่หลับ เพราะคิดมาก หรือกังวลใจ</li> <li>▶ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ</li> <li>▶ ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะกังวล</li> <li>▶ มีความวุ่นวายใจ</li> <li>▶ ไม่อยากพบปะผู้คน</li> <li>▶ ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดขมับทั้ง 2 ข้าง</li> <li>▶ รู้สึกชีวิตไม่มีความสุข และเศร้าหมอง</li> <li>▶ รู้สึกหมดหวังในชีวิต</li> <li>▶ รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า</li> <li>▶ กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา</li> </ul>				



อาการ / พฤติกรรมความรู้สึก	ระดับของอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำตลอดเวลา
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ</li> <li>▶ รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร</li> <li>▶ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร</li> <li>▶ เสียงสั่น มือสั่น หรือปากสั่น เวลาไม่พอใจ</li> <li>▶ รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ</li> <li>▶ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่</li> <li>▶ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย</li> <li>▶ มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ</li> <li>▶ ความสุขทางเพศลดลง</li> </ul>				

### การให้คะแนน

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน      เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน

เป็นบ่อย = 2 คะแนน      เป็นตลอดเวลา = 3 คะแนน

นำผลรวมคะแนนที่ได้มาแปลผลดังนี้

**ผลรวม 0 - 5 คะแนน** แสดงว่ามีความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ อาจเกิดจากการตอบไม่ตรงกับความจริง เป็นคนเฉื่อยชาขาดแรงจูงใจในชีวิต หรือมีความพอใจในชีวิตแล้ว

**ผลรวม 6 - 17 คะแนน** แสดงว่าท่านมีความเครียดอยู่ในระดับปกติเหมือนคนทั่วไป

**ผลรวม 18 - 25 คะแนน** แสดงว่าท่านมีความเครียดมากกว่าปกติเล็กน้อย อาจเกิดขึ้นจากปัญหาบางอย่างที่ยังแก้ไม่ได้

**ผลรวม 26 - 29 คะแนน** แสดงว่าท่านมีความเครียดมากกว่าปกติปานกลาง อาจเกิดขึ้นเนื่องจากกำลังมีปัญหาค่าลังมีปัญหาค่าลังในในชีวิต เช่น ความขัดแย้งกับผู้ใกล้ชิด มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตท่าน อาจมีอาการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด

**ผลรวม 30 - 60 คะแนน** แสดงว่าท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก อาจเกิดขึ้นจากการที่ท่านกำลังประสบวิกฤติในชีวิต เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงเรื้อรัง พิกการ สูญเสียบุคคลที่รัก ล้มละลาย อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า

## เราจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างไร?

การจัดการกับความเครียดเป็นการปรับและเผชิญกับความเครียดโดยไม่เกิดผลในทางลบ ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ความเครียดจะไม่เกิดขึ้นถ้าไม่มีปัญหา คนเรามีความสามารถในการแก้ไขปัญหาแตกต่างกัน ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปด้วย ในช่วงที่แก้ปัญหาไม่ได้ก็จะรู้สึกเครียด แต่เมื่อแก้ไขปัญหาได้แล้วความเครียดจะหมดไป

เมื่อคนเราเกิดปัญหาขึ้นมา ควรเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหา  
อย่างเป็นระบบ โดย

1. พิจารณาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตนเอง  
และไม่โทษคนอื่น
2. พยายามคิดหาวิธีแก้ปัญหามากๆ วิธีพร้อมหาเหตุผลรองรับ  
บางครั้งอาจคิดด้วยตนเองไม่ออก ก็ควรปรึกษาผู้ที่มี  
ประสบการณ์หรือผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้
3. เมื่อพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาได้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน  
ที่วางไว้ด้วยความอดทนอย่าท้อถอย เพราะการแก้ไขปัญหา  
ทุกอย่างต้องใช้เวลาทั้งสิ้น
4. เมื่อแก้ปัญหามาตามวิธีที่เลือกแล้ว จะต้องมีการประเมินดูว่า  
วิธีแก้ปัญหานั้นใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็ลองเปลี่ยนไปใช้วิธี  
อื่นๆ ต่อไป

แต่ในบางครั้งการเผชิญปัญหาก็อาจทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อย  
และท้อถอยมากเกินไป จึงควรมีการผ่อนคลายความเครียด โดยการทำ  
กิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น อ่านหนังสือปลูกต้นไม้ วาดรูป ออกกำลังกาย  
ฟังเพลง และไม่ควรรหาทางออกโดยการกินเหล้า สูบบุหรี่ เพราะจะเป็น  
การทำลายสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

## การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมากๆ กล้ามเนื้อจะมีอาการหดตัว  
ทำให้รู้สึกปวดคอ ปวดหลังหรือปวดไหล่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
จะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง นอกจากนั้นในขณะที่ฝึกจิตใจ  
จะจดจ่ออยู่กับกรคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และ

วิตกกังวล ขณะฝึกให้หนึ่งในท่าที่สบาย ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ถอดรองเท้าออก  
หลับตาทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย  
แล้วทำตามขั้นตอนดังนี้

1. กำมือและเกร็งแขน แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยค่อยๆ  
คลายมือและแขนสลัดที่ตะขาง ทั้งชายและขวา
2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกคิ้วขึ้นแล้วคลาย  
หรือขมวดคิ้วแล้วคลาย
3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูกโดยหลับตาแน่น ย่นจมูก  
แล้วคลาย
4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันแน่น  
กดลิ้นที่เพดานหรือเม้มปากแล้วคลาย
5. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยก้มหน้าให้คาง  
จรดคอแล้วคลายเงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
6. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่ และหลัง  
โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลายหรือยกไหล่สูงแล้วคลาย
7. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณท้องและก้น โดยขมวท้อง  
แล้วคลายหรือขมิบก้นแล้วคลาย
8. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาโดยเหยียดขา  
งอนิ้ว แล้วคลายหรือเหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย  
ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง

ขณะมีการเกร็งกล้ามเนื้อให้ใช้เวลาน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย  
คลาย เช่น เกร็ง 3 - 5 วินาที แล้วผ่อนคลาย 10 - 15 วินาที เป็นต้น  
นอกจากนั้น ควรฝึกท่าละประมาณ 8 - 12 ครั้ง เมื่อทำไปนานๆ จนคุ้น  
กับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่ต้องเกร็งก่อน



## บทที่ 8

### การตรวจสุขภาพบอกระไร



สำหรับผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน สุขภาพที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่สำคัญ การตรวจสุขภาพก็เป็นข้อพึงปฏิบัติประการหนึ่ง ซึ่งทุกคนควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อการเฝ้าระวังโรคและอาการผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระยะเริ่มแรก และปฏิบัติตัวหรือได้รับการรักษาให้อยู่ในสภาวะสุขภาพที่ดี

การตรวจร่างกายในสถานประกอบการ เป็นวิธีการเฝ้าระวังโรคจากการทำงานวิธีหนึ่ง เพื่อดูความเหมาะสมและข้อจำกัดของสภาพร่างกายต่อการทำงานแต่ละประเภท และดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังการทำงานไปแล้วเป็นระยะ การตรวจร่างกายที่จัดให้มีขึ้นภายในสถานประกอบการมี 4 ประเภท คือ

1. การตรวจร่างกายก่อนเข้าทำงาน เพื่อดูว่าร่างกายของแต่ละคน เหมาะสมกับการทำงานหรือไม่ เช่น คนที่เป็นโรคหอบหืดไม่ควรทำงานที่มีการสัมผัสปัจจัยที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นแป้ง ฟอรัมาลีน เป็นต้น นอกจากนั้นผลการตรวจร่างกายก่อนเข้าทำงานยังสามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการเปรียบเทียบ ประเมินสมรรถภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาการทำงานได้อีกด้วย

2. การตรวจร่างกายระหว่างทำงาน เป็นการตรวจร่างกายในช่วงที่กำลังทำงานอยู่ เพื่อประเมินสภาพร่างกายตามสภาพความเสี่ยงที่ได้รับ เช่น การทดสอบสมรรถภาพปอด เพื่อดูความจุปอด และ

ประสิทธิภาพของหลอดเลือดในคนงานที่ทำงานสัมผัสฝุ่น การทดสอบสมรรถภาพการไต่ยีน เพื่อดูการเสื่อมสมรรถภาพการไต่ยีนในคนงานที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง ผลการตรวจสามารถนำมาใช้ในการปรับปรุงสภาพการทำงาน และป้องกันโรคหรือความเสื่อมที่อาจเกิดจากการทำงานได้

**3. การตรวจร่างกายหลังการเจ็บป่วย** เป็นการตรวจร่างกายภายหลังจากที่คนงานเจ็บป่วยและหยุดงานไปเป็นเวลานานๆ เพื่อจะได้ประเมินสภาพร่างกายก่อนกลับมาทำงานว่าจะสามารถกลับมาทำงานเดิมได้หรือไม่ เช่น คนงานที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจะเหมาะสมกับสภาพการยกของหนักหรือไม่

**4. การตรวจร่างกายก่อนออกจากงาน** เป็นการตรวจร่างกายเพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เกิดโรคจากการทำงาน เมื่อออกจากงาน และสามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับที่ทำงานใหม่ด้วย

การตรวจร่างกายที่ทุกคนดูจะคุ้นเคยมากที่สุด ได้แก่ การตรวจร่างกายระหว่างทำงานในสถานประกอบการบางแห่งอาจจะเรียกว่า การตรวจร่างกายประจำปี โดยทั่วไปแล้วการตรวจร่างกายประจำปีจะมีจุดประสงค์หลักในการตรวจอยู่ 2 ประการคือ

★ การตรวจร่างกายตามสภาพความเสี่ยงจากงานที่ทำ เช่น การตรวจสมรรถภาพการไต่ยีนในคนงานที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง การทดสอบสมรรถภาพปอดในคนงานที่ทำงานสัมผัสฝุ่น การทดสอบสมรรถภาพสายตาในคนงานที่ทำงานใช้สายตามาก และการตรวจเลือดและปัสสาวะในคนงานที่ทำงานกับตัวทำละลายต่างๆ

★ การตรวจร่างกายทั่วไป เพื่อประเมินสภาวะสุขภาพโดยทั่วไป และเฝ้าระวังโรคอื่นๆ ที่ไม่ได้เกิดจากการทำงาน เช่น การตรวจสุขภาพทั่วไปโดยแพทย์ การตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจน้ำตาลในเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ การตรวจอุจจาระ

## ตัวอย่างการตรวจร่างกายตามสภาพความเสี่ยงจากงานที่ทำ

### การทดสอบสมรรถภาพการได้ยิน

ลูกจ้างที่ต้องทำงานในสภาพที่มีเสียงดังตลอดเวลา จะต้องได้รับการทดสอบสมรรถภาพการได้ยินเป็นระยะในระหว่างทำงาน เพื่อเฝ้าระวังการเสื่อมของการได้ยิน

การทดสอบสมรรถภาพการได้ยิน ทำโดยการให้ลูกจ้างใส่หูฟังในห้องที่เงียบและมีการปล่อยคลื่นเสียงจากหูฟังเข้าสู่หูของลูกจ้าง และให้กดปุ่มตอบรับเมื่อได้ยินเสียงที่ปล่อยเข้าไป จนถึงระดับเสียงที่เบาที่สุดที่สามารถได้ยินได้ เสียงที่ปล่อยจะมีคลื่นความถี่ต่างกัน จาก 500 เฮิร์ตซ์ มีลักษณะเสียงต่ำไปจนถึง 8000 เฮิร์ตซ์ จะมีลักษณะเสียงสูง

โดยทั่วไปแล้วลูกจ้างที่มีการเสื่อมสมรรถภาพการได้ยินจากเสียงดัง จะเริ่มได้ยินลำบากที่ความถี่สูง โดยอาจจะต้องใช้เสียงที่ตั้งถึง 25 เดซิเบล หรือมากกว่านั้นในการได้ยิน

ในกรณีที่รับฟังเสียงดังมาเป็นระยะเวลาหลายปี การเสื่อมสมรรถภาพการได้ยินจะค่อยๆ ลูกถามมายังการได้ยินในคลื่นความถี่ต่ำ ซึ่งเป็นความถี่ระดับที่คนเราพูดคุยกันตามปกติ ทำให้เกิดความลำบากในการรับฟังคำพูด

### การทดสอบสมรรถภาพปอด

การทดสอบสมรรถภาพปอดที่ใช้กันบ่อยในการเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน คือ การทำสไปโรเมตรี หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “การเป่าปอด” มักจะทำในคนงานที่สัมผัสฝุ่นหรือสารเคมี เพื่อประเมินความจุปอดและประสิทธิภาพของหลอดลมในการขับลมออกจากปอด



การทำสไปโรเมตริย์ ทำให้โดยให้คนงานหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วเป่าลมผ่านเครื่องให้เร็วแรงและนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อประเมินปริมาตรของอากาศที่จู่อยู่ภายในปอด และปริมาตรของอากาศที่ผ่านหลอดลมออกมาได้มากที่สุด ใน 1 วินาทีแรกของการเป่า

ความผิดปกติที่ตรวจพบได้จากการทดสอบสมรรถภาพปอดนี้ ได้แก่ภาวะหลอดลมอุดกั้น การจำกัดการขยายตัวของปอด หรือแบบผสม คือมีความผิดปกติทั้ง 2 อย่าง อยู่ด้วยกัน

★ **ภาวะหลอดลมอุดกั้น** เป็นความผิดปกติที่เกิดจากทางเดินหายใจถูกอุดกั้น หรือมีความยืดหยุ่นตัวของทางเดินหายใจลดลง หรือมีการหดเกร็งตัวของหลอดลมทำให้อากาศผ่านออกได้ลำบาก ภาวะเช่นนี้อาจพบได้ในผู้ที่ เป็นโรคหอบหืด ภูมิแพ้ หรือโรคปอดจากฝุ่นฝ้าย

★ **การจำกัดการขยายตัวของปอด** เป็นความผิดปกติที่พบเมื่อปอดไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ เนื่องจากมีความผิดปกติที่เนื้อปอด เช่น พังผืดหรือผนังเยื่อหุ้มปอดแข็งตัว

### การเอ็กซเรย์ปอด

เป็นการตรวจเพื่อดูพยาธิสภาพของปอด โดยอาจใช้ในการพิจารณา ควบคู่ไปกับผลการทดสอบสมรรถภาพปอด ความผิดปกติจากการทำงานที่อาจตรวจพบได้จากการเอ็กซเรย์ปอด ได้แก่ โรคจากการสัมผัสฝุ่นหิน, ฝุ่นแร่ต่าง ๆ



### การทดสอบสมรรถภาพการมองเห็น

ลูกจ้างที่ต้องทำงานที่ใช้สายตาเพ่งมาก ๆ ที่แสงจ้าเกินไป หรืองานที่มีลักษณะเป็นงานละเอียด ควรได้รับการทดสอบสมรรถภาพการมองเห็น

เป็นระยะ โดยทั่วไปแล้วจะทำการทดสอบการประสานสายตา ความชัดเจนในการมองเห็น ความสามารถในการมองเห็นภาพสามมิติ ตาบอดสี และความกว้างในการมองเห็น (ลานสายตา) ซึ่งจะมีเกณฑ์เปรียบเทียบเพื่อดูความเหมาะสมสำหรับการทำงานในแต่ละประเภท และนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข โดยอาจสวมแว่นที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในผู้ที่ทำงานสัมผัสแสงจ้าหรือรังสี เช่น อินฟราเรด หรืออัลตรา ไวโอเล็ต ควรจะได้รับการตรวจจากจักษุแพทย์ เพื่อเฝ้าระวังความผิดปกติ ภายในดวงตา เช่น ต้อกระจก



### การตรวจเลือดหรือปัสสาวะเพื่อระดับสารเคมีที่สัมผัส

ผู้ที่ทำงานสัมผัสกับสารเคมีและโลหะหนักจำเป็นต้องได้รับการตรวจเลือดหรือปัสสาวะเพื่อดูระดับของสารเคมีที่ตนสัมผัส ซึ่งการตรวจหาสารเคมีแต่ละชนิดก็จะมีวิธีที่แตกต่างกันไป นอกจากการตรวจระดับของสารเคมีในเลือดหรือในปัสสาวะแล้ว การตรวจเลือดเพื่อดูหน้าที่การทำงานของตับ, ไต การตรวจนับเม็ดเลือด ก็สามารถบอกถึงผลกระทบของสารเคมีต่อร่างกายได้เช่นกัน

#### ตัวอย่างของการตรวจเลือดเพื่อดูระดับของสารเคมีที่สัมผัส

- คนงานที่สัมผัสตัวทำละลาย โทลูอีน ไซลีน ตรวจหากโรค ฮีปพูริคเมธิลฮีปพูริค ในปัสสาวะในเลือด
- คนงานที่ทำงานกับตะกั่ว ตรวจหาตะกั่วในเลือดหรือปัสสาวะ
- คนงานที่ทำงานซูปนิกเกิ้ล ตรวจหานิกเกิ้ลในเลือดหรือปัสสาวะ
- คนงานที่ทำงานสัมผัสปรอทตรวจหาปรอทในเลือดหรือปัสสาวะ

## ตัวอย่างการตรวจร่างกายทั่วไป



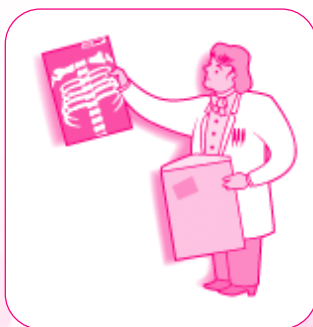
### การตรวจวัดความดันโลหิต

การตรวจวัดความดันโลหิตจะเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุดใน การประเมินสมรรถภาพร่างกาย หลายบริษัทจะมีเครื่องวัดความดันโลหิตไว้ประจำที่ห้องพยาบาล ซึ่งพนักงานสามารถไปตรวจวัดได้บ่อยๆ การตรวจวัดความดันโลหิต นับเป็นค่าดัชนีทางสุขภาพที่จำเป็น ความดันโลหิต หมายถึง ค่าความดันในเส้นเลือดแดง ซึ่งความดันเลือดในคนไทยปกติแล้วจะอยู่ระหว่าง 80/50 - 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท ค่าความดันคาบวัน จะเป็นค่าของความดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างบีบตัว เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ค่าความดันค่ากลางจะเป็นค่าของความดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างคลายตัว

ค่าความผิดปกติที่มักพบและสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อภาวะสุขภาพได้ คือ ภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งค่าความดันคาบวันจะมีค่าสูงเกิน 140 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันค่ากลางจะมีค่าสูงเกิน 90 มิลลิเมตรปรอท

### การเอกซเรย์ทรวงอก

เพื่อดูความผิดปกติของปอดและหัวใจ โรคที่สามารถตรวจพบจาก การเอกซเรย์ปอด ได้แก่ วัณโรค ถุงลมโป่งพอง เนื้องอกในปอด โรคหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจโต เป็นต้น



### การตรวจภายใน

สตรีที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจภายในอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังโรคมะเร็งปากมดลูก

### การตรวจปัสสาวะ

เพื่อดูความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะ

### การตรวจอุจจาระ

เพื่อดูความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น เลือดออกในลำไส้, ลำไส้อุดตัน, ริดสีดวงทวาร, พยาธิ เป็นต้น

### การตรวจเลือด

เพื่อดูความผิดปกติของเม็ดเลือด ความเข้มข้นของเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด สมรรถภาพของไตในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย สมรรถภาพของตับ ระบบเผาผลาญไขมัน ปริมาณกรดยูริกในกระแสเลือด โรคติดเชื้อบางชนิด และปริมาณสารบ่งชี้มะเร็งชนิดต่างๆ

### การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

เพื่อดูภาวะการทำงาน และความผิดปกติของหัวใจ



## บทที่ 9

### สุขภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ก่อนเราจะพูดถึงสุขภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ขอให้คุณ  
มาลองทำแบบสอบถามง่ายๆ นี้เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของระบบ  
ไหลเวียนโลหิตกันก่อน โดยให้คุณขีด ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวคุณ

#### อายุ

- คุณอายุเกิน 55 ปี หรือผ่านช่วงหมดประจำเดือนไปแล้ว  
หรือคุณเคยผ่าตัดรังไข่ไปหมดแล้ว

#### ประวัติครอบครัว

- มีบิดา มารดา พี่น้อง หรือญาติสนิทป่วยเป็นโรคหัวใจ

#### การสูบบุหรี่

- คุณสูบบุหรี่หรืออยู่ร่วมกับคนที่สูบบุหรี่ (ในบ้าน / ที่ทำงาน) ทุกวัน

#### โคเลสเตอรอล

- ระดับโคเลสเตอรอลอยู่ที่ 240 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร  
 HDL หรือไขมันตัวดีน้อยกว่า 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร  
 คุณไม่เคยรู้เลยว่าระดับโคเลสเตอรอล หรือ HDL เป็นเท่าไร

### ความดันโลหิต

- ความดันโลหิตอยู่ที่ 140/90 มิลลิเมตรปรอท หรือสูงกว่า หรือแพทย์ / พยาบาลที่ตรวจ ร่างกายคุณบอกว่าความดันโลหิตคุณสูงเกินไป
- คุณไม่เคยรู้เลยว่าความดันโลหิตของคุณเป็นเท่าไร

### กิจกรรมออกกำลัง

- อย่างน้อยที่สุดใน 3 สัปดาห์ คุณใช้เวลาออกกำลังกายรวมแล้ว ไม่เกิน 30 นาที

### น้ำหนัก

- คุณมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

### เบาหวาน

- คุณเป็นเบาหวานหรือต้องกินยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอยู่

ถ้าเช็คแล้วคุณมีคุณสมบัติตรงกับข้อใดมากกว่า 2 ข้อขึ้นไป ลองมาศึกษาเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้ดูว่าคุณจะป้องกันหรือปรับปรุงสุขภาพของคุณให้ดีขึ้นได้อย่างไร

## สุขภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

เมื่อพูดถึงระบบไหลเวียนโลหิต อวัยวะที่เราจะกล่าวถึงก็คือ หัวใจและหลอดเลือดต่างๆ ที่มีหน้าที่เป็นระบบลำเลียงสารอาหารและ ออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย

ปัจจุบันโรคหัวใจและโรคระบบไหลเวียนโลหิตยังคงเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมาจากหนึ่งใน 3 ต. คือ หลอดเลือดแตก, หลอดเลือดตีบ และหลอดเลือดอุดตัน

**หลอดเลือดแตก** : อวัยวะที่เป็นอันตรายจากภาวะหลอดเลือดแตก ได้แก่ สมอง ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากภาวะความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการควบคุมหรือรักษา

**หลอดเลือดตีบ** : อวัยวะที่เป็นอันตรายจากภาวะหลอดเลือดตีบ ได้แก่ สมอง และหัวใจ เมื่อหลอดเลือดตีบเลือดจะไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจไม่สะดวก มีสาเหตุมาจากโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ทำให้ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสื่อมลงและตีบในที่สุด และการสูบบุหรี่ก็ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลอดเลือดตีบ

**หลอดเลือดอุดตัน** : เกิดจากลิ่มเลือดหรือไขมันไปอุดตันหลอดเลือดที่จะไปเลี้ยงอวัยวะเป้าหมาย โดยอวัยวะที่เป็นอันตรายมากเมื่อมีการอุดตัน ได้แก่ สมองและหัวใจ

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดตีบตัน

1. **มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง** : ทำให้มีการจับตัวของโคเลสเตอรอลที่ผนังหลอดเลือดแดง ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวและเกิดการตีบตัน ผู้ที่มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันสูงกว่าคนทั่วไปที่มีระดับโคเลสเตอรอลอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. **เป็นโรคความดันโลหิตสูง** : ผู้ที่มีความดันโลหิตตั้งแต่ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน และความเจ็บป่วยของระบบหัวใจ และหลอดเลือด



3. เป็นโรคเบาหวาน : ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้หลอดเลือดเสื่อมสมรรถภาพและสูญเสียความยืดหยุ่นไป

4. การสูบบุหรี่ : ทำให้เกิดการบวมของผนังหลอดเลือดแดง ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนทั่วไป

5. ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนหรือเคยผ่าตัดรังไข่ไปหมดแล้ว โคลเลสเตอรอลจะไม่ถูกใช้ในการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงมีโคลเลสเตอรอลสูงขึ้นได้เฉลี่ยปีละ 10 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

## โคเลสเตอรอล คืออะไร?

โคเลสเตอรอล คือ สารไขมันคล้ายขี้ผึ้งปรากฏอยู่ในทุกเซลล์ของร่างกาย บางชนิดทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ในร่างกาย และเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนบางชนิดในร่างกาย

โคเลสเตอรอลในร่างกายกำเนิดมาจาก 2 แหล่งใหญ่ ๆ คือ สร้างจากตับ โดยตับจะทำหน้าที่สร้างโคเลสเตอรอลให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย อาหารก็เป็นแหล่งกำเนิดโคเลสเตอรอลที่สำคัญ ถ้ารับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเป็นประจำ ก็อาจมีโคเลสเตอรอลสะสมอยู่ในร่างกายจนเกิดโทษได้

## อะไรทำให้โคเลสเตอรอลสูง?

1. พฤติกรรมการบริโภค
2. ขาดการออกกำลังกาย
3. พันธุกรรม
4. โรคเบาหวาน




## โคเลสเตอรอลสูงทำให้เกิดอันตรายได้อย่างไร?

โคเลสเตอรอลที่มีมากในกระแสเลือดจะไปจับตัวพอกหนาที่ผิวของหลอดเลือด เรียกว่า **พลาัค (plaque)** การก่อตัวของพลาัคทำให้หลอดเลือดตีบลง หัวใจต้องทำงานหนัก เพื่อดันเลือดให้ผ่านหลอดเลือดที่ตีบนั้นไปได้ ถ้าพลาัคมีมากอาจอุดตันเส้นเลือด นอกจากนี้ พลาัคยังสามารถแตกตัวออกมาทำให้เกิดก้อนเลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดได้เช่นกัน เมื่อเส้นเลือดอุดตัน จะทำให้อวัยวะที่เส้นเลือดนั้นไปเลี้ยงขาดเลือดเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด หรืออัมพาตจากสมองขาดเลือดได้

## จะป้องกันโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจได้อย่างไร?

วิธีป้องกันโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจมีดังนี้

1. หยุดสูบบุหรี่
2. ควบคุมอาหาร โดย
  - ▶ ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อติดมัน สมองสัตว์ หอยนางรม ปู กุ้ง ปลาหมึก
  - ▶ เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร เป็น นึ่ง ต้ม ย่าง อบ แทนการทอดในน้ำมัน
  - ▶ ใช้ไขมันที่สกัดจากเมล็ดพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองแทนน้ำมันหมู, น้ำมันมะพร้าว
  - ▶ ตีมันนมพองมันเนยหรือนมถั่วเหลืองแทนนมที่มีไขมันเต็มส่วน
  - ▶ เพิ่มอาหารพวกผักใบต่าง ๆ และผลไม้ที่มีกากใยมาก เช่น ผักคะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมไขมันน้อยลง

- 
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
  4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 25 นาที
  5. ตรวจวัดความดันโลหิต และตรวจเลือดหาภาวะเบาหวาน อย่างน้อยปีละครั้ง
  6. ตรวจระดับโคเลสเตอรอลทุกปี

## บทที่ 10



### ข้อควรรู้ในการใช้ยา

คนส่วนใหญ่เมื่อมีอาการไม่สบายเกิดขึ้น ก็มักจะเลือกวิธีการดูแลสุขภาพ โดยการซื้อยากินเองจากร้านขายยาเป็นขั้นแรก หรือบางบ้านอาจมี ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาลดกรด

ยานั้นมีทั้งคุณ และโทษหากใช้ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ก่อนที่เราจะใช้ยา ใดๆ ควรอ่านสลากยาให้เข้าใจถึงสรรพคุณ ขนาดที่ใช้ ผลข้างเคียง อันตรายและข้อควรระวังของยาแต่ละชนิดและวันหมดอายุของยานั้น ถ้าเป็นยาชนิดแบ่งขาย จะต้องถามผู้ขายให้แน่ชัดถึงวันหมดอายุของยานั้น

### ยาหมดอายุจะรู้ได้อย่างไร?

บางคนอาจจะซื้อยาไปเก็บไว้ในตู้ยาที่บ้านหลายชนิดจนไม่รู้ว่ายานี้หมดอายุไปแล้ว ยาใดยังใช้ได้อยู่ ตามปกติแล้วการซื้อยาเก็บไว้ใช้เองในตู้ยาประจำบ้าน เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ไม่ควรซื้อในปริมาณที่มากนัก ควรเก็บไว้ให้ใช้ได้ประมาณ 5 วันก็พอ เพราะถ้ากินยาเองแล้วยังไม่หายก็ควรไปพบแพทย์

ยาแต่ละชนิดจะมีอายุการเก็บไม่เท่ากัน โดยทั่วไปยาที่มีอายุสั้น มักจะมีการระบุวันหมดอายุไว้ชัดเจน ส่วนยาที่ไม่ระบุวันหมดอายุ ระบุแต่เพียงวันที่ผลิตมักจะมีอายุอยู่ได้นาน แต่นานที่สุดไม่เกิน 5 ปี วันหมดอายุ อาจเขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Expiry Date หรือ Exp. Date หรือ Used before วันที่ผลิต อาจเขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Manu. Date หรือ Mfg. Date

เช่น

ยาที่หมดอายุแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณะ สี กลิ่น รส

- ★ ยาแคปซูลเตตราไซคลีน (เป็นยาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเชื้อที่มักจะมีค้ำค้างท้ายยี่ห้อว่า ไมซีน) จะเปลี่ยนจากสีเหลืองนวล เป็นสีน้ำตาลหรือสีช็อกโกแลต เมื่อรับประทานเข้าไปจะมีพิษ ต่อไต ทำให้ไตอักเสบ ไตวายได้
- ★ ยาเม็ดแอสไพรินแก้ปวดลดไข้ เมื่อถูกความชื้นจะเสื่อมง่าย เกิดเป็นเกล็ดใสๆ ปลายแหลมๆ เกาะตามเม็ดยา และจะเปลี่ยนเป็นกรดซาลิไซลิก มีกลิ่นเปรี้ยวฉุนมาก กินแล้วจะระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เป็นโรคกระเพาะได้
- ★ ยาเม็ดวิตามินซี เมื่อถูกความชื้นจะเสื่อมง่ายเปลี่ยนเป็นสีคล้ำขึ้น
- ★ ยาแคปซูลต่างๆ ถ้าหมดอายุ อาจมีราขึ้นบนเปลือกแคปซูล
- ★ ยาลดกรดชนิดน้ำแขวนตะกอน ถ้าเสียจะมีราขึ้นหรือเขย่าไม่เข้า เป็นเนื้อเดียวกันหรือเปลี่ยนสี มีรสเปรี้ยว
- ★ ยาน้ำมันผสมน้ำมันเมื่อเสื่อมแล้วจะเขย่าไม่เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- ★ ยาหยอดตาถ้าเสื่อมจะเปลี่ยนจากน้ำใสๆ เป็นน้ำขุ่น เมื่อหยอดแล้วจะมีอาการแสบตามากกว่าปกติ

ส่วนใหญ่แล้วยาน้ำจะเสื่อมง่ายกว่าและมีอายุการใช้งานน้อย เมื่อเปิดแล้วไม่ควรใช้งานเกิน 2 สัปดาห์

## ควรจัดเก็บยาอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ควรจัดเก็บยาอย่างเป็นระเบียบในตู้ยา หรือลิ้นชักที่มีดิด เพื่อป้องกันมิให้ถูกแสงสว่างและความร้อน อันจะทำให้ยาเสื่อมง่าย และป้องกันมิให้เด็กมาหยิบฉวยไปกินเล่น

ยาที่มีการระบุไว้ให้เก็บในที่เย็นควรเก็บไว้ในตู้เย็น



## อันตรายจากการใช้ยาอะไรบ้าง

อันตรายจากการใช้ยาอาจเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. **การใช้ยาเกินขนาด** เช่น ยาแก้ปวดพาราเซตามอล กินขนาดมากๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำลายตับ เกิดภาวะตับวายเฉียบพลัน ยาแก้ปวดแอสไพริน ถ้ากินมากๆ ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด

2. **ผลข้างเคียงของยา** ยาทุกตัวจะมีผลข้างเคียงอยู่คู่กับประโยชน์ของมันเสมอ เช่น

- ▶ ยาแอสไพรินมีผลข้างเคียง คือ ระคายเคืองต่อกระเพาะ (กัดกระเพาะ) ทำให้เป็นแผลในกระเพาะได้
- ▶ ยาปฏิชีวนะ เช่น สเตอโริโดไมซิน, กานาไมซิน อาจทำให้หูหนวกเสียการทรงตัว
- ▶ ยาปฏิชีวนะคลอแรมเฟนิคอล อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้
- ▶ ยาปฏิชีวนะเตตราไซคลิน อิริโทรไมซิน คีโตโคนาโซล และยารักษาวัณโรคบางตัวมีพิษต่อดับ

3. **การแพ้ยา** ผู้ที่มีประวัติเคยแพ้ยามาก่อน หรือที่เคยเป็นหอบหืด, หัวใจเรื้อรัง, ลมพิษ, ผื่นแพ้ อาจเกิดการแพ้ยาได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

ยาที่มักก่อให้เกิดอาการแพ้ได้แก่

- ▶ ยาปฏิชีวนะ เช่น เพนิซิลิน, อะม็อกซิซิลิน, ยาประเภชัลฟา, เตตราไซคลิน, สเตอโริโดไมซิน
- ▶ ยาแก้ปวดลดไข้ เช่น แอสไพริน

อาการเมื่อแพ้ยา อาจเริ่มตั้งแต่เป็นลมพิษผื่นคัน มีจุดแดงขึ้นทั่วตัว ใบหน้าบวม หนังตาบวม ริมฝีปากบวม มักเกิดจากการกินยาเม็ด เช่น แอสไพริน เพนิซิลิน อะม็อกซิซิลิน ยาประเภชัลฟา

ในกรณีที่ไข้ยาฉีดอาการอาจรุนแรงมากขึ้น เช่น ใจสั่น แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด คล้ายหอบหืด เป็นลม ตัวเย็น ชีพจรเร็ว ความดันต่ำ และหยุดหายใจได้

**4. การดี้อยา** มักจะเกิดขึ้นจากการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างผิดๆ โดยทั่วไปแล้วการใช้ยาปฏิชีวนะจะต้องใช้ให้ถูกต้องกับชนิดของเชื้อโรค และใช้ในขนาดยาที่ถูกต้อง และต้องใช้ต่อเนื่องประมาณ 7-10 วัน เพื่อมิให้เชื้อโรคกลับเจริญเติบโตและเป็นอันตรายได้อีก

การใช้ยาปฏิชีวนะผิด ๆ ที่พบได้บ่อยได้แก่

- ▶ ใช้ยาปฏิชีวนะเหมือนเป็นยาลดไข้ เช่น พอปวดหรือมีไข้ ก็กินยาปฏิชีวนะเรื่อยไป
- ▶ ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เพราะยาปฏิชีวนะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้
- ▶ ใช้ในขนาดและระยะเวลาที่น้อยกว่าความต้องการ เช่น กินเพียง 2-3 เม็ด หรือกินนานเพียง 2-3 วัน

**5. การใช้ยาในทางที่ผิดและการติดยา** เช่น

- ▶ การติดยากระตุ้นประสาท
- ▶ การใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ เป็นยาบำรุงร่างกายทำให้ได้รับภาวะหนักในการขับเกลือแร่ส่วนเกินออกจากร่างกาย
- ▶ การใช้ เฮพิดรีน หรือแอมเฟตามีนเป็นยาชยัน ทำให้ทำงานได้มากขึ้น

**6. ปฏิกริยาต่อกันของยา** มักจะเกิดขึ้นเมื่อรับประทานยามากกว่า 2 ตัวในเวลาเดียวกัน โดยอาจจะทำให้ยาตัวใดตัวหนึ่งออกฤทธิ์แรงขึ้น หรืออาจทำให้ยาออกฤทธิ์น้อยลงใช้ไม่ได้ผล เช่น

- ▶ การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการกินยานอนหลับ ยาแก้แพ้ จะทำให้ง่วงนอนมากขึ้น

- ▶ การดื่มแอลกอฮอล์รวมกับการกินยาแอสไพรินจะทำให้เกิด  
กระเพาะมากขึ้น
- ▶ การกินยาลดกรดร่วมกับยาเตตราไซคลินหรือยาบำรุงเลือด  
จะทำให้การดูดซึมของเตตราไซคลินหรือยาบำรุงเลือดลดลง  
ทำให้ประสิทธิภาพการรักษาลดลง

## 7. การตอบสนองของยาในผู้ที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรม

เช่น

- ▶ ผู้ที่เป็นเบาหวานถ้ากินยาเม็ดคุมกำเนิด อาจทำให้น้ำตาล  
ในเลือดสูงได้
- ▶ ผู้ที่มีภาวะพร่องเอนไซม์บางชนิด ที่เกิดจากกรรมพันธุ์  
ถ้ากินแอสไพริน คลอแรมเฟนิคอล ควินิน อาจทำให้เกิด  
โลหิตจางชนิดเม็ดเลือดแดงแตกทำลายได้

8. **อันตรายต่อมารดาและทารก** ยาบางชนิดที่ใช้ในหญิงตั้งครรภ์  
อาจมีผลต่อสุขภาพของผู้เป็นมารดาโดยตรง หรืออาจผ่านรกเข้าไปสู่  
ทารกในครรภ์ ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้ บางชนิด  
ที่ใช้ในหญิงที่ให้นมบุตรสามารถผ่านน้ำนมไปสู่ทารก ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพ  
ของทารกได้ ดังนั้น ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์หรืออยู่ในระยะให้นมบุตร  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

## การป้องกันอันตรายจากการใช้ยา

1. ต้องทำความรู้จักกับยาที่ใช้ทั้งในแง่ของสรรพคุณ ผลข้างเคียง  
ขนาดที่ใช้ ระยะเวลาที่ควรใช้ ไม่ใช่ยาพร่ำเพรื่อ
2. ต้องจำชื่อยาที่เคยแพ้ได้ และไม่ควรรีใช้ซ้ำอีก
3. ไม่ควรรีใช้ยาชุด เพราะในยาชุดมักมียาอันตรายผสมอยู่ด้วย เช่น  
คลอแรมเฟนิคอล เพรดนิโซโลน



4. ไม่ควรใช้ยาในทางที่ผิด เช่น กินยาแก้หวัดเพื่อให้นอนหลับ เป็นต้น
5. ตรวจสอบยาที่จะใช้อยู่เสมอ ยาที่หมดอายุ หรือสงสัยว่าจะหมดอายุให้ทิ้งไป ทันทีไม่นำมาใช้อีก
6. หญิงมีครรภ์และผู้ที่อยู่ในระยะให้นมบุตร จะต้องปรึกษาแพทย์ ก่อนการใช้ยาทุกครั้ง



## บทส่งท้าย

### แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อแรงงานสตรี

ในกรณีที่ท่านอาจจะต้องเผชิญกับปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องส่วนตัว ปัญหาสุขภาพหรือปัญหาอื่นๆ ก็ตาม ท่านอาจจะเกิดความสับสน ไม่รู้จะหาคำปรึกษาได้จากใคร ข้อมูลด้านล่างนี้ เป็นรายชื่อและสถานที่ติดต่อสำหรับหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือท่านได้ เมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ

### หน่วยงานรัฐบาล

#### เรื่องเกี่ยวกับการทำงาน ค่าจ้าง ถูกหลอก ถูกเอาเปรียบ

- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| ★ ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ | 0 2232 1231 - 7 |
| กระทรวงแรงงาน                | 0 2643 4475 - 6 |

- |                               |      |
|-------------------------------|------|
| ★ สายด่วนเพื่อผู้ใช้แรงงาน    | 1546 |
| กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน |      |

- |                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| ★ ศูนย์ปฏิบัติการกระทรวงแรงงาน | 0 2247 9173 |
|                                | 0 2232 1166 |

- |                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| ★ ศูนย์ Hot line กรมประชาสงเคราะห์ | 1507, 1578 |
|------------------------------------|------------|

- ★ ศูนย์ Hot line กรมการจัดหางาน 1694, 1695
- 

### เรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยในการทำงาน

- ★ สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน 0 2884 1727
- 

- ★ กองตรวจความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน 0 2448 6401 -4
- 

### เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั่วไป

- ★ สายด่วนตอบปัญหาเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกายและสุขภาพอนามัย กรมอนามัย 1675
- 

- ★ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย 0 2590 4536  
0 2965 9452  
0 2590 4121 - 2
- 

### ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตทั่วไปของผู้ใช้แรงงาน

- ★ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต) 0 2951 1384 - 88
-

## หน่วยงานของเอกชน

★ มูลนิธิผู้หญิง 0 2435 1246,  
0 2433 5159,  
0 2434 6774

---

★ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี 0 2699 2806

▶ บ้านพักฉุกเฉิน 1 ถ.สุขโขทัย (Fax) 0 2241 5116,  
0 2241 1470

▶ บ้านพักฉุกเฉิน 2 ถ.เดชะตุงคะ 0 2929 2222

---

★ ศูนย์ช่วยเหลือแรงงานอพยพหญิง 0 2233 3073

---

★ บ้านเอื้ออารี 0 2972 4992 -3

---

★ บ้านพักใจ 0 2243 8258,  
0 2234 2381

---

★ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 0 2278 0481,  
0 2271 1806

---



## หนังสืออ้างอิง

กฤตยา อาชวนิจกุล “ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เรื่องที่ผู้หญิงทุกคนควรรู้” ในวารสารไกล่หมอบ ปีที่ 24 ฉบับ 2 กุมภาพันธ์ 2543 หน้า 62 - 64, Best printing, กรุงเทพฯ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543, **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน**, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่มีของคนไทย, **ไม่ระบุปีที่พิมพ์, ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของไทย**, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.


ชุมศักดิ์ พุทธาพวงษ์ “ไม่อ้วนเอาเท่าไร” ในวารสารไกล่หมอบปีที่ 24 ฉบับที่ 3 - 4 มีนาคม - เมษายน 2543 หน้า 15 - 18, Best printing, กรุงเทพฯ.

พรชัย สิทธิศรัณย์กุล และคณะ, 2543, **แนวทางการวินิจฉัยโรคเหตุอาชีพ**, เรือนแก้วการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ศรีเกษ ัญญาวินิชกุล, 2539, **รายงานการวิจัยเรื่องโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง**, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สันต์ หัตถิรัตน์, 2545, **มารู้จักการวัดความดัน**, สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพฯ.

สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ, **“พูดจาภาษาฯ” ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 22 ฉบับที่ 253 พฤษภาคม 2543 หน้า 6 - 7**, พิมพ์ดี บจก., กรุงเทพฯ.



สินิธร พึ่งเทอดธรรม และอิทธิยา จุลบาท, 2542, **เชาวน์สุขภาพ**,  
บริษัทกรุงเทพเมดิคัลแลป จำกัด, กรุงเทพฯ.

สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย, 2542, **การออกกำลังภายใน  
สถานประกอบการ**, สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย,  
กรุงเทพฯ.

อดุลย์ บันทุกุล, 2544, **คู่มืออาชีพเวชศาสตร์ 2000**, สำนักพิมพ์สสท.,  
กรุงเทพฯ.

Cooper R.B., 1996, **Everything you need to Know about  
Diseases**, Springhouse Corporation, United States of  
Amarica.

ILO , 1996 , **Ergonomics** , ILO , Geneva.

Tranter Megan, 2000, **Occupational Hygiene and Risk  
Management**, OH&S press, NSW.









## คู่มือการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทำงาน

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2545

จำนวน : 1,000 เล่ม

ISBN : 974-7875-62-4

หน่วยงาน : สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

22/3 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0-2884-1727, 0-2884-1937

โทรสาร. 0-2448-6509, 0-2448-6608

Webster : <http://www.nice.labour.go.th>.

พิมพ์ที่ : บริษัท เรียงสาม กราฟฟิค ดีไซน์ จำกัด



## คำนำ

ในปัจจุบันผู้หญิงมีบทบาทในการหารายได้ช่วยเหลือครอบครัวโดยการทำงานนอกบ้านมากขึ้น การทำงานนอกบ้านทำให้ผู้หญิงต้องเผชิญกับปัจจัยคุกคามทางสุขภาพต่างๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและความเครียดได้ ดังนั้นผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้านจึงควรที่จะรู้จักวิธีดูแลสุขภาพของตนเองทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

หนังสือคู่มือการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทำงานของกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน พยาบาลประจำสถานประกอบการ และที่ปรึกษาแรงงานสตรี ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคจากการทำงานแก่แรงงานสตรีในสถานประกอบการที่รับผิดชอบ นอกจากนี้แรงงานสตรียังสามารถศึกษาจากคู่มือฉบับนี้ได้โดยตรง

การที่แรงงานสตรีมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้แรงงานสตรีสามารถทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มขวัญและกำลังใจในการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินธุรกิจของสถานประกอบการประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นเป็นประโยชน์ต่อทุกคนโดยส่วนรวม



(นายสุภาพบุต ร ชมเสวี)

อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

กันยายน 2545



## สารบัญ

<b>บทที่ 1</b>	<b>สภาพแวดล้อมการทำงาน : ผลต่อสุขภาพ</b>	<b>1</b>
	สภาพแวดล้อมการทำงานต่าง ๆ	
	ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร?	2
	★ เสียงดังจากการทำงาน	2
	▶ จะทราบได้อย่างไรว่าท่านมีความเสี่ยงต่อการสูญเสียการได้ยินแล้ว	3
	▶ การป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพของการได้ยินจากการทำงาน	3
	★ แสงสว่างในการทำงานกับสุขภาพสายตา	5
	▶ การดูแลสุขภาพสายตา	8
	★ ความร้อนในสถานที่ทำงาน	11
	▶ ทำอย่างไรจึงจะสามารถป้องกันอันตรายจากความร้อนได้	12
	★ ฝุ่นและสารเคมีในที่ทำงาน	13
	▶ ผลของสารเคมีต่อระบบอวัยวะต่างๆ	14
	▶ ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นโรคจากการสัมผัสสารเคมี	15
	★ อันตรายทางชีวภาพจากการทำงาน	16
	▶ ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัจจัยชีวภาพ	16
	▶ การควบคุมอันตรายทางชีวภาพ	17
	★ เฮอร์โคโนมิคส์กับผลกระทบต่อสุขภาพ	18
	▶ เฮอร์โคโนมิคส์คืออะไร	18
	▶ ผลกระทบต่อสุขภาพจากการออกแบบงานที่ไม่เหมาะสม	18

## สารบัญ

▶ พนักงานจะมีส่วนร่วมในการปรับปรุงสภาพการทำงานได้อย่างไร	20
▶ หลักในการสังเกตเพื่อปรับปรุงสภาพการทำงาน	20
<b>บทที่ 2 คุณแลตนเองอย่างไรไปอดภัยจากโรคเบาหวาน</b>	<b>29</b>
★ โรคเบาหวานคืออะไร	29
★ จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวานหรือไม่	29
★ เบาหวานมีอันตรายมากน้อยเพียงใด	30
★ ขอแนะนำสำหรับการเฝ้าระวังโรคเบาหวาน	31
★ ถ้าป่วยเป็นเบาหวาน หรือมีญาติป่วยอยู่ จะดูแลสุขภาพอย่างไร	32
<b>บทที่ 3 ความอ่อน...ปัจจัยบั่นทอนสุขภาพในการทำงาน</b>	<b>35</b>
★ ทำไมเราจึงอ่อน	35
★ จะรู้ได้อย่างไรว่าอ่อนเกินไปหรือไม่	36
★ ความอ่อนมีผลเสียต่อร่างกายและการทำงานได้อย่างไร	36
★ จะควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ่อนเกินไปได้อย่างไร	37
<b>บทที่ 4 ประจำเดือนและการคุมกำเนิด</b>	<b>41</b>
★ อย่งไรจึงจะเรียกว่าประจำเดือนมาผิดปกติ	41
★ อาการปวดประจำเดือน	42
★ การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด	42
★ วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	42
★ วิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร	44
★ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เรื่องที่ผู้หญิงควรรู้	44

## สารบัญ

<b>บทที่ 5</b>	<b>การดูแลตัวกับมดด้วยตนเอง</b>	<b>45</b>
★	คุณมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม มากน้อยเพียงใด	45
★	อาการที่อาจบอกว่าคุณเป็นมะเร็งเต้านม	45
★	การตรวจเต้านมด้วยตนเองต้องทำอย่างไร	46
<b>บทที่ 6</b>	<b>ผู้หญิงกับภาวะโลหิตจาง</b>	<b>49</b>
★	เป็นโรคโลหิตจางแล้วจะมีอาการอย่างไร	49
★	จะป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาด ธาตุเหล็กได้อย่างไร	50
★	โรคทาลัสซีเมีย คืออะไร	50
<b>บทที่ 7</b>	<b>ปรับสุขภาพจิตพิชิตความเครียด</b>	<b>53</b>
★	ความเครียดคืออะไร	53
★	ความเครียดมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง	53
★	ความเครียดจะส่งผลกระทบต่ออย่างไร	54
★	ลองประเมินว่าคุณมีความเครียดแค่ไหน	55
★	เราจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างไร	57
★	การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อคลายเครียด	58
<b>บทที่ 8</b>	<b>การตรวจสุขภาพบอกอะไร</b>	<b>61</b>
★	ตัวอย่างการตรวจร่างกายตามสภาพความเสี่ยง จากงานที่ทำ	63
★	ตัวอย่างการตรวจสุขภาพทั่วไป	66

## สารบัญ

<b>บทที่ 9</b>	<b>สุขภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต</b>	<b>69</b>
★	สุขภาพของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต	70
★	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดตีบตัน	71
★	โคเลสเตอรอลคืออะไร	72
★	อะไรทำให้โคเลสเตอรอลสูง	72
★	โคเลสเตอรอลสูงทำให้เกิดอันตรายได้อย่างไร	73
★	จะป้องกันโรคหลอดเลือดและโรคหัวใจได้อย่างไร	73
<b>บทที่ 10</b>	<b>ข้อควรรู้ในการใช้ยา</b>	<b>75</b>
★	ยาหมดอายุจะรู้ได้อย่างไร	75
★	ควรจัดเก็บยาอย่างไรจึงจะเหมาะสม	76
★	อันตรายจากการใช้ยามีอะไรบ้าง	77
★	การป้องกันอันตรายจากการใช้ยา	79
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อแรงงานสตรี</b>	<b>81</b>
<b>หนังสืออ้างอิง</b>		<b>85</b>