

จุลสาร

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ENV - OCC

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2
เมษายน - มิถุนายน 2558

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



สารในเล่ม

- ✓ ผอ.ทักษิณ
- ✓ พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC
- ✓ เรื่องใกล้หมอ
- ✓ เรื่องเล่า เฝ้าระวัง
- ✓ รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว
- ✓ รอนรู้เรื่องโรค
- ✓ รอนรู้ ENV-OCC
- ✓ นานาสาระ

พอ.หักท่าย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่านจุลสาร จุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ฉบับนี้ก็จะออกมาอีกอาจจะล่าช้ากว่ากำหนด แต่อย่างไรเนื้อหายังอยู่ในช่วงเดือน เม.ย.-มิ.ย. 58 ซึ่งอยู่ในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อนจัด สลับกับพายุฝนฤดูร้อนที่พัดผ่านเข้ามาทำให้หลายๆ พื้นที่มีฝนฟ้าคะนอง และปัญหาตามมามีแนวโน้มจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ฝากทุกท่านรักษาสุขภาพ และหมั่นติดตามข่าวพยากรณ์อากาศด้วยนะครับ

เนื้อหาสาระในฉบับนี้ ยังคงมาสาระเช่นเคย เรายังมุ่งมั่นที่จะได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบ เพิ่มคอลัมน์เนื้อหาทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้น เพื่อตอบรับคำติชมสำหรับสมาชิกผู้อ่านจุลสาร ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟสบุ๊คสำนักฯ และเว็บไซต์ใหม่ของสำนักฯ ด้วยนะครับ

สุดท้ายนี้ ขอฝากติดตามจุลสารเล่มนี้ หากท่านมีข้อแนะนำหรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สารสุขภาพ

นอนแบบไหน ช่วยให้ง่ายต่อการพักผ่อนเต็มที่

การนอนเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญ การพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายของคุณทำงานได้เต็มที่ แล้วคุณรู้หรือไม่ว่าท่าทางในการนอนของคุณนั้นส่งผลต่อนอนหลับและส่งผลต่อสุขภาพคุณด้วย

วันนี้เรามาดูกันว่า ท่านอนไหนที่ส่งผลดีและท่านอนไหนที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เพื่อให้คุณปรับเปลี่ยนเสียใหม่เพื่อการนอนหลับที่สบายกว่าเดิม

ท่านอนหงาย เป็นท่านอนยอดนิยม ควรใช้หมอนต่ำ และต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ ท่านอนหงายไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกะบังลมจะกดทับปอด ทำให้หายใจไม่สะดวก ส่งผลให้การไหลเวียนของหัวใจลำบากยิ่งขึ้น

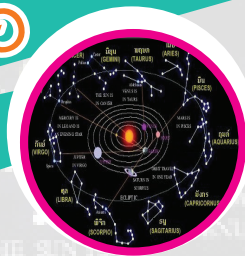
ท่านอนคว่ำ ถือว่าเป็นท่านอนที่ไม่ดี เพราะทำให้กระดูกสันหลังส่วนเอวโค้งไปทางด้านหน้ามากขึ้น นอกจากนี้ เวลาเรานอนคว่ำก็ต้องตะแคงหน้าไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจะทำให้กระดูกต้นคอบิดไปด้วย ทำให้ปวดต้นคอได้ บางคนชอบนอนคว่ำเพื่ออ่านหนังสือ ก็ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากจนผิดปกติ ทั้งยังก่อให้เกิดอาการปวดคอและปวดหลังอีกด้วย แต่หากชอบนอนในท่านี้จริงๆ ควรหาหมอนหนุนมารองบริเวณคอและหน้าอกส่วนบน และนำหมอนหนุนอีกใบวางไว้ใต้บริเวณเอว เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงของแผ่นหลัง

ท่านอนตะแคงซ้าย เป็นท่าที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้เพื่อป้องกันอาการชาที่ขาซ้าย จากการนอนทับเป็นเวลานาน แต่ท่านอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เกิดลมจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมดในช่วงก่อนเข้านอนคั่งค้างในกระเพาะอาหาร และควรหนุนหมอนที่มีความหนาตามพอที่จะให้แนวของกระดูกสันหลังส่วนคออยู่ในแนวเดียวกับกระดูกสันหลังส่วนอกและส่วนเอว

ท่านอนตะแคงขวา เป็นท่านอนที่ดีที่สุดเมื่อเทียบกับท่านอนอื่น เพราะจะช่วยให้อวัยวะเด่นสะดวก อาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/28609-นอนแบบไหน%20ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนเต็มที่.html>

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC



โรคลมแดด!!!

การระบาด

ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี มักโคจรทำมุมตั้งฉากกับพื้นโลก ส่งผลให้เกิดการหักเหของดวงอาทิตย์ ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น การระบาดในปีนี้ส่วนมากจะเกิดขึ้นในช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องเผาระวังเป็นพิเศษ

กลุ่มเสี่ยง

การโคจรของดวงดาวจะเกิดมุมหักเหของแสง ส่งอิทธิพลโดยตรงกับคนทุกเพศ ทุกวัย แต่กลุ่มคนที่ควรเผาระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง นักกีฬาสมัครเล่นหรือผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

ผู้ที่เปราะบางความดันโลหิตสูง คนสูงอายุ เด็ก คนอ้วน ผู้ที่อดนอน และที่สำคัญในกลุ่มที่ดื่มเหล้าจัด

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้เกิดอาการที่สำคัญ คืออุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเป็นผลให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัว และไม่สามารถระบายความร้อนได้ต่อเนื่อง ส่งผลสัญญาณเตือนคือ ไม่มีเหงื่อออก ปวดศีรษะ หน้ามืด เมื่อยล้า อ่อนเพลีย หัวใจเต้นผิดปกติ หากรไม่ได้รับการรักษาอย่างทันด่วนก็อาจเสียชีวิตได้

คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ควรเลี่ยงหลักการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด หรือลดการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ
2. ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เพราะน้ำจะเป็นตัวควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ
3. ควรสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
4. สำหรับเด็กเล็ก และคนชราที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษโดยพยายามจัดให้อยู่ ในสภาพแวดล้อมหรือห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี



เคล็ดลับสุขภาพ ปวดขา ยืนทำงานนานๆ แก้ไขอย่างไร

บางอาชีพจำเป็นต้องยืนทำงานเป็นเวลานาน ๆ จะนั่งก็ไม่ได้ จะยืนนานก็ไม่ดี เลยต้องกลิ้งนวดนวดนวดไป ยืน เป็นท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้มากในกลุ่มคนที่ต้องยืนประกอบอาชีพต่างๆ อย่าง เช่น การยืนเฝ้ายาม การยืนขายของ การยืนปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจ และบางอาชีพต้องยืนตรงให้สวยงาม เช่น พนักงานต้อนรับ พนักงานขายสินค้าในห้างสรรพสินค้าต่างๆ ต้องยืนทำงานนานหลายชั่วโมง จนมีอาการปวดขา เมื่อยล้าตามมา เอ๊ะ!! แล้วเราจะทำอย่างไรถึงจะบรรเทาอาการปวดเมื่อยล้าจากอาการเหล่านี้ได้ละ วันนี้ เรามาพูดคุยและขอคำแนะนำดีๆ จาก พญ. ฉันทนา พงษ์เทศ หรือคุณหมอเต๋า นายแพทย์เชี่ยวชาญ รองผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

การยืนทำงานอย่างต่อเนื่องกันนาน ๆ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยเฉพาะพนักงานขายสินค้าในห้าง พบว่า มีอาการปวดบริเวณน่อง ตามด้วยเท้า ต้นขา หลัง และส่วนอื่น ๆ เช่น ไหล่ และหลังส่วนบน อีกเล็กน้อย อาการปวดหลายแห่งเหล่านี้ ระยะยาวอาจทำให้อาการลุกลามเป็นมากขึ้นและเรื้อรังได้ วิธีการปรับสภาพการทำงาน และการปฏิบัติตัวของผู้ยืนทำงานนานๆ ที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ

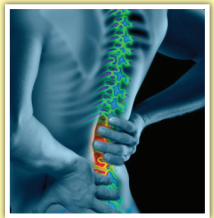
ผลเสียของการยืนทำงานนาน ๆ มีสาเหตุอย่างไร

1. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดจากการไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานาน ถ้าต้องทำงานแบบยืนอยู่หนึ่งกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวต้องเกร็งอยู่ตลอดเวลา ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง และการไหลกลับของหลอดเลือดดำ ต้องอาศัยการหดตัวแบบเป็นจังหวะ จะทำให้มีของเสียคั่งค้างมาก เกิดอาการปวดเมื่อยได้
2. เมื่อยืนนานจะทำให้เกิดเลือดคั่งบริเวณขาและเท้า การกดทับของหลอดเลือดดำใหญ่บริเวณต้นขา ทำให้มีเส้นเลือดดำโป่งขดเจน หรือเกิดเท้าบวมได้
3. อาจทำให้ข้อต่อต่างๆ ของกระดูกสันหลัง สะโพก หัวเข่า และเท้าชาชั่วคราว และอาจนำไปสู่โรคข้อเสื่อม ที่เกิดจากเส้นเอ็นถูกทำลายได้ ระยะแรกๆ อาจปวดเมื่อยแต่ถ้าเราเคลื่อนไหวร่างกายเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถ ก็จะช่วยให้อาการเมื่อยล้าดีขึ้นได้

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่ยืนทำงานนานๆ

1. หลีกเลี่ยงการยืนทำงานในท่าทางเดียวนานๆ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องยืนเป็นระยะเวลานาน ควรมีการพักช่วงสั้นๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดเมื่อย โดยทั่วไปทุกๆ 2 ชั่วโมง ควรเปลี่ยนอิริยาบถหรือท่าทางจากการยืนเป็นการนั่ง หรือมีการบริหารร่างกายในท่าต่างๆ ที่เหมาะสม
2. ไม่ควรยืนตัวตรงเป็นเวลานานเกิน 10 นาที ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง หรือควรรยืนในลักษณะพักขาข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อให้กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อขาได้พัก โดยให้สลับขาพักหรือถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรจะมีที่วางเท้าที่มีขนาดกว้างและยาวพอสามารถสลับพักเท้าด้านซ้ายและด้านขวาได้สะดวก
3. ควรรยืนบนพื้นนิ่ม พื้นที่มีผลลดแรงกดที่เท้าได้ อาจใช้พรมเช็ดเท้านุ่ม ๆ หรือจัดให้มีแผ่นยางรองพื้น หรือพรมปูพื้นสำหรับรองยืน หรือแผ่นรองยืนที่ทำจากวัสดุที่เหมาะสมที่ไม่แข็งหรือนุ่มจนเกินไป เพื่อป้องกันความเมื่อยล้าเมื่อต้องยืนทำงานเป็นเวลานานๆ
4. ควรรสวมใส่รองเท้าที่ไม่เปลี่ยนรูปทรงของเท้า โดยสวมใส่แล้วกระชับพอดีกับเท้าและสามารถขยับนิ้วเท้าไปมาได้ ทั้งนี้รองเท้าที่สวมใส่ควรรับกับความโค้งของเท้าของผู้สวมใส่ทำให้ผู้สวมใส่รู้สึกสบายเท้า และสามารถรองรับน้ำหนักตัวเองได้อย่างเหมาะสม
5. หลังจากเลิกงานในแต่ละวันควรบริหารร่างกายที่บ้าน โดยปฏิบัติตามท่ากายบริหารแบบง่ายๆ เพื่อป้องกันและลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้

การทำงานต้องนำมาซึ่งความสุขแก่ผู้ทำงาน ถ้าต้องยืนตลอดเวลาควรหาเวลาพักบ้างเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากการทำงาน จะทำให้สามารถทำงานได้นานยิ่งขึ้น ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่ล้า แล้วชีวิตก็จะสุขสบายที่ได้ใช้เงินที่ตัวเองหามาได้นั่นเอง



เรียบเรียงโดย

นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน
นักวิชาการเผยแพร่

ที่มา:ขอบคุณภาพประกอบจากเว็บไซต์

<http://img.kapook.com/u/patcharin/Health/Ache-Pain/Leg/legp1.jpg>

<http://img.kapook.com/u/patcharin/Health/Ache-Pain/Leg/legpain1.jpg>

<http://www.lekangclinic.com/UserFiles/Image/pain-1.jpg>

http://www.npc-se.co.th/backoffice/npc_date/news_photo3/Y_892.jpg

<http://www.smlsoft.com/images/pos2.jpg>

พิษภัยใกล้ตัว!!! จากขยะมือถือ

การพัฒนาทางเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันทำให้เกิดการสร้างสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรมมากมายที่ช่วยให้การใช้ชีวิตของมนุษย์มีความสะดวกสบายมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการพัฒนาด้านการสื่อสารผ่านโทรศัพท์ (Telephone) โดยนับตั้งแต่มีการประดิษฐ์โทรศัพท์เครื่องแรกโดย อเล็กซานเดอร์ เกรแฮม เบลล์ (Alexander Graham Bell)⁽¹⁾ ในปีพ.ศ.2419 โทรศัพท์ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งด้านเทคโนโลยี ขนาดและราคา จนในปัจจุบันได้เข้าสู่ยุคของโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน (Smart Phone) ซึ่งมีความสามารถในการใช้แอปพลิเคชันและการเชื่อมต่อเข้ากับระบบอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดการใช้งานเสมือนคอมพิวเตอร์พกพา ดังนั้นจึงมีความนิยมในการใช้งานโทรศัพท์มือถือเป็นจำนวนมาก จากรายงานตัวเลขจำนวนโทรศัพท์มือถือของคนไทยพบว่ามีจำนวนสูงกว่าจำนวนประชากรของประเทศถึง 94.3 ล้านเครื่อง จากจำนวนประชากรของประเทศไทย 67.9 ล้านคน⁽²⁾ ปัญหาที่ตามมาคือการเพิ่มขึ้นของขยะมือถือที่มีการเลิกใช้งานเป็นจำนวนมาก จึงนับเป็นปัญหาสำคัญที่หลายฝ่ายควรให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป



นายkrit ศรีแสง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ขยะโทรศัพท์มือถือเป็นหนึ่งในขยะที่เรียกว่าซากเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (Waste from Electrical and Electronic Equipments: WEEE) หมายถึง ซากเครื่องใช้หรืออุปกรณ์ ซึ่งใช้กระแสไฟฟ้าหรือสนามแม่เหล็กในการทำงานที่ไม่ได้ตามมาตรฐาน (off-spec) หรือหมดอายุการใช้งานหรือล้าสมัย⁽³⁾ ซึ่งพบวาระหว่าง พ.ศ.2552-2556 มีการนำเข้าโทรศัพท์มือถือ จำนวน 92.7 ล้านเครื่อง โดยมีอายุการใช้งานเฉลี่ย 3.09 ปี และแต่ละครัวเรือนมีอัตราการครอบครองโทรศัพท์มือถือ จำนวน 2.25 เครื่องต่อครัวเรือน โดยคาดว่าในปี พ.ศ.2559 ประเทศไทย จะมีขยะมือถือจำนวน 10,907,000 เครื่อง เทียบเท่ากับการนำไปวางเรียงกันในสนามฟุตบอลขนาดมาตรฐานประมาณ 6 สนามครึ่ง ซึ่งขยะเหล่านี้สามารถทำการถอดแยกเพื่อนำไปสกัดแยกโลหะมีค่าออกมาจำหน่ายได้ โดยพบว่าโทรศัพท์มือถือจำนวน 2 แสนเครื่อง สามารถนำมาสกัดแยกทองคำ 1 กิโลกรัม⁽⁴⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าโทรศัพท์มือถือยังมีส่วนประกอบของโลหะและสารอันตรายเป็นจำนวนมาก

หากไม่มีการจัดการขยะมือถือที่เหมาะสม เช่น การทิ้งแบตเตอรี่มือถือลงในแหล่งน้ำ การคัดแยกซากมือถือไม่ถูกต้อง การเผาแผงวงจรไฟฟ้า ฯลฯ จะสามารถให้เกิดการปนเปื้อนสารโลหะหนักและสารเคมีอันตรายเข้าสู่สิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจากขยะโทรศัพท์มือถือ ดังนี้ 1) ตะกั่ว มีผลทำลายระบบประสาทส่วนกลางและระบบโลหิต การทำงานของไตและการสืบพันธุ์ มีผลต่อการพัฒนาสมองของเด็ก 2) แคดเมียม สามารถสะสมในร่างกาย โดยเฉพาะที่ไต ทำลายระบบประสาท ส่งผลต่อการพัฒนาการของเด็กและภาวะการตั้งครรภ์ และยังอาจมีผลต่อพันธุกรรม

3) โบรมีน อาจเป็นพิษและสะสมในสิ่งมีชีวิต ถ้ามีทองแดงร่วมด้วย จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดไดออกซินและฟิวแรนระหว่างการเผา ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงประเภทหนึ่งส่งผลเสียต่อระบบการย่อยและน้ำเหลือง ทำลายการทำงานของตับ 4) เบริลเลียม เป็นสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอดซึ่งเป็นอวัยวะที่ได้รับสาร ผู้ได้รับสารนี้อย่างต่อเนื่องจากการสูดดมจะกลายเป็นโรค Berylliosis ซึ่งมีผลกับปอดหากสัมผัสจะทำให้เกิดแผลที่ผิวหนังอย่างรุนแรง ทำให้ระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ และต่อมไร้ท่อผิดปกติ และ 5) สารหนู ซึ่งใช้ในแผงวงจร จะมีผลทำลายระบบประสาท ผิวหนัง และระบบการย่อยอาหาร หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้ถึงตายได้⁽⁵⁾

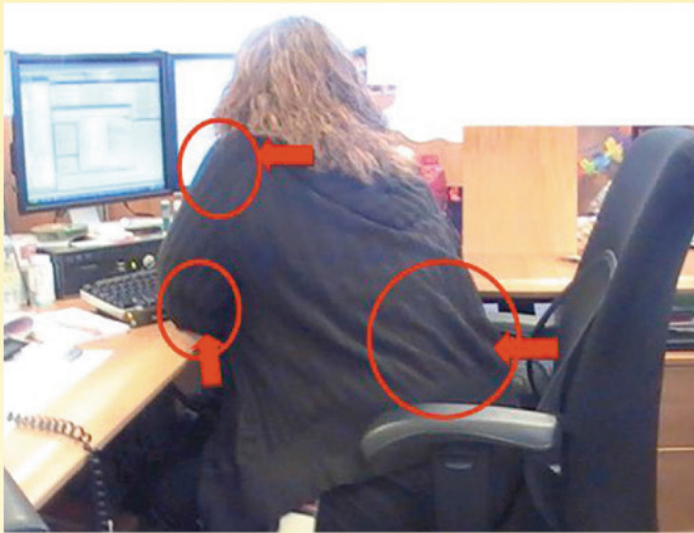
ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรฐานในการกำกับดูแลการใช้งานโทรศัพท์มือถือให้เหมาะสม เช่น การใช้สารทดแทนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การให้ความรู้ผู้ใช้มือถือเพื่อเพิ่มอายุการใช้งาน การสร้างจิตสำนึกในการทิ้งและคัดแยกโทรศัพท์มือถืออย่างถูกต้อง การจูงใจให้ผู้ผลิตมีความรับผิดชอบในการจัดการมือถือที่ไม่ใช้แล้ว การพัฒนาเทคโนโลยีรีไซเคิล ฯลฯ ซึ่งมาตรการเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาขยะจากโทรศัพท์มือถือที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต เพื่อให้การใช้เทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Mary Bellis. (2015). The History of the Telephone. Retrieved May 10, 2015, from about money Web site: <http://inventors.about.com/od/bstartinventors/a/telephone.htm>
2. สมาคมโฆษณาดิจิทัล (ประเทศไทย). (2554). ตัวเลขผู้ใช้โทรศัพท์มือถือของประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2558, จาก เว็บไซต์: <http://www.marketingoops.com/reports/metrix/daat-mobile-thailand-numbers/>
3. European Commission. (2015). Waste Electrical & Electronic Equipment (WEEE). Retrieved May 10, 2015, from about money Web site: http://ec.europa.eu/environment/waste/weee/index_en.htm
4. กรมควบคุมมลพิษ. (2555). โครงการพัฒนาแนวทางการประเมินปริมาณซากผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2555. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2558, จาก เว็บไซต์: http://infofile.pcd.go.th/haz/WEEE_031255.pdf?CFID=1929302&CFTOKEN=69199565
5. กรมควบคุมมลพิษ. (2557). อันตรายจากซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2558, จาก เว็บไซต์: http://www.pcd.go.th/info_serv/haz_battery.htm

โรคกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานในออฟฟิศ โรคฮิตที่ใครๆ ก็ไม่อยากเป็น

เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนทำงานในออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น หลัง ไหล่ ป่า ขน หรือข้อมือ ฯลฯ

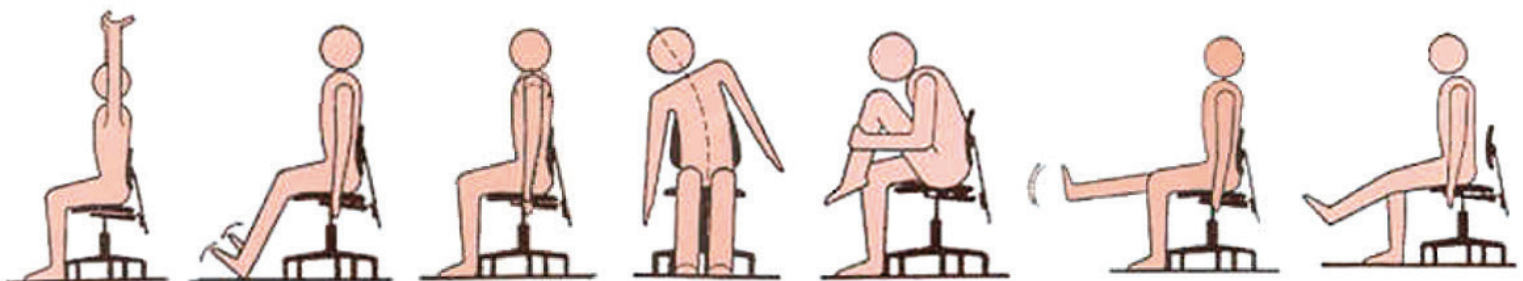
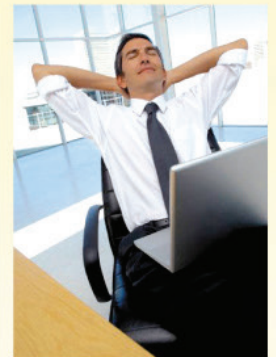


สาเหตุการบาดเจ็บจากการทำงานที่เกิดขึ้นกับกระดูกและกล้ามเนื้อ เกิดขึ้นได้ 2 วิธีหลัก คือ เกิดอย่างชัดเจนโดยตรงต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น สะดุดล้ม ค้อนหล่นทับ ฯลฯ ในขณะที่วิธีที่ 2 เป็นการบาดเจ็บจากการทำงานจากปัจจัยเสี่ยง โดยเฉพาะท่าทางการทำงานไม่ถูกต้อง เช่น ระหว่างใช้คอมพิวเตอร์ ช่วงไหล่ ขน และมือ เกร็งกล้ามเนื้อคอและไหล่/การทำงานซ้ำๆ จะเกิดอาการล้า เช่น การกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มีตัวรองรับข้อมือ จะทำให้มีการกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนาทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้วและข้อมือ/การออกแรงมากเกินไปเป็นเวลานาน/ทำงานเป็นระยะเวลานานเกินไป ขาดการพักผ่อนทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเกินไป/ขาดการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน สภาพร่างกายถดถอยลง

ดังนั้นเพื่อให้ห่างไกลจากโรคกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานในออฟฟิศ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เรามีท่าทางออกกำลังกายง่ายๆ ได้ที่โต๊ะทำงาน

- 1. ยืดแขน** ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน หายฝ่ามือขึ้นยืดแขนตั้งเหนือศีรษะ หลังตรง
- 2. เหยียดเท้าไปมา** วางเท้าให้ห่างกัน ยกปลายเท้าขึ้นให้ส้นเท้าติดพื้น เหยียดปลายเท้าเข้าหากันและเหยียดออก
- 3. หมุนไหล่** วางแขนเหยียดตรงข้างลำตัว ยกไหล่ทั้งสองขึ้นยกไหล่ไปข้างหลังแล้ว ปลดปล่อยและคลายกล้ามเนื้อ ทำซ้ำในทิศทางตรงกันข้าม
- 4. เอียงข้าง** ห้อยแขนไว้ข้างลำตัวเอียงไหล่ซ้าย-ขวา ขึ้นลงสลับกัน
- 5. ก้มหลัง** เก็บคาง ยกขาขึ้นจากพื้นข้างหนึ่ง ก้มตัวให้จมูกแตะหัวเข่า
- 6. งอข้อเท้า** ยกขาข้างหนึ่งจากพื้นเหยียดตรง งอข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ขึ้นแล้วเหยียดข้อเท้า ให้ปลายเท้าขนานกับพื้น ทำซ้ำกับ ขาอีกข้างหนึ่ง
- 7. ยกขา** นั่งเก้าอี้โดยหลังไม่พิงพนัก วางฝ่าเท้าทั้งสองราบไปกับพื้น ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น เหยียดตรงโดยให้ส้นเท้าสูง จากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว ค้างไว้สักครู่แล้ววางลง ทำซ้ำกับขาอีกข้างหนึ่ง

จะเห็นว่าการออกกำลังกาย สามารถทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องเสียเงิน แต่เสียเวลาเพียงเล็กน้อย เราสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาการปวดกล้ามเนื้อต่างๆ ก็จะไม่ยึดเยื้ออีกต่อไป



ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์ วันละหลายฯ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อให้งานเสร็จทำให้ร่างกายต้องแบกรับความตึงเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งการบาดเจ็บในลักษณะนี้จะไม่สามารถบอกเวลาหรือโอกาสการเกิดได้อย่างชัดเจน จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อมีอาการเกิดขึ้นแล้ว



(ที่มา : <http://safetynava.com/new%20tip/exercise%20in%20office.htm>
<http://www.suphan.dusit.ac.th/report/13-11-55.pdf>)

โดย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

เหมืองทองในมุมมองหมออาชีวเวชศาสตร์

สวม (รองเท้า) ผ้าใบ ใส่ความรั้ว ชูแป่ใหญ่
ดีหรือร้าย อันตราย ขอบเคียงข้าง
เราคือแพทย์ อาชีวะ (อาชีวเวชศาสตร์) สิ่งแวดล้อม
การเดินทาง ต้องบุกลุย หรือห่างไกล
โลหะหนัก เหมืองสังกะสี ที่แม่สอ
ศึกษาเหตุ แหล่งน้ำ มิเชื่อนแน
สามเหลี่ยม Host ,Agent Environment
สุขภาพดี เกิดมีได้ ถ้วนหน้าพลัน
สิ่งแวดล้อม ที่เรา อาศัยนี้
ผลประโยชน์ กอบโกย ล้วนแย่งชิง
ทรัพยากร มีมูลค่า และคุณค่า
ทุกขั้นตอน ควรดูแล อย่างเกลียวกลม
ผลกระทบ สุขภาพ เมืองพิษจิตร
แก้ปัญหา ด้วยสติ อย่างตั้งใจ
เหมืองทองคำ มากล้ำ เทคโนโลยี
ความขัดแย้ง หวาดกลัว ร้อยเรื่องราว
ถึงวันนี้ พวกเราควร ร่วมมือกัน
ความซื่อสัตย์ คุณธรรม นำเกื้อกูล
ขอขอบคุณ ประสพการณ์ ให้ศึกษา
เพียงพวกเรา ช่วยกัน ด้วยหัวใจ

เดินทางไป ด้วยหัวใจ ให้กระจ่าง
พร้อมสรรพสร้าง สุขภาพดี ที่ห่วงใย
ร่วมน้ำนม อุดมการณ์ สำนึกใจ
เราจะไป ไม่หวั่น เพ้อตุล
แดดเมฆมลสด รุ่งโรจน์ ใครชวน
ลดเผยแพร่ ให้ความรู้ คู่ป้องกัน
สิ่งนี้เป็น หัวใจ ให้สร้างสรรค์
สมดูลนั้น สำคัญ ที่สุดจริง
หากเกิดมี มลพิษ ในทุกสิ่ง
มิควรรังเกียจ หักคั่น
ควรศึกษา นำมาใช้ อย่างเหมาะสม
มิใช่เพียง เสี่ยงลมโชย โยโย่ไป
ควรรู้จักคิด พิจารณาเหตุ เหตุการณ์ใคร
วางแผนให้ รอบคอบ กรอบยืนยาว
สารเคมี ที่ส่งผล ชุมชนเรา
ร่วมสืบสาว ด้วยความรู้ คู่ข้อมูล
องค์กรนั้น ตั้งมั่น ไม่ล่าช้า
ร่วมพัฒนา ศักยภาพ สาธารณสุขไทย
จะนำพา วิถีดี ผ่านสุดใจ
ก้าวหน้าไกล เข้มแข็งไว้ ตลอดไป

แพทย์หญิงพิษณุพร พูนนาค แพทย์ประจำบ้านชั้นปีที่ 1
โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ถ่ายทอดหลักสูตรพื้นฐาน สู่มือช่วย สาธารณสุข



นายแพทย์บุญเลิศ ศักดิ์ชัยนันท์ ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาเครือข่ายด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม (หลักสูตรพื้นฐานด้านโรค จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข) ระหว่างวันที่ 25 - 27 มีนาคม 2558 ณ โรงแรมเดอะรอยัล เจมส์ กอล์ฟ รีสอร์ท จังหวัดนครปฐม



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาคลินิกโรคจากการทำงาน ของโรงพยาบาล

นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องแนวทางการดำเนินงานโครงการพัฒนาคลินิกโรคจากการทำงานของโรงพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อวันที่ 23 - 24 เมษายน 2558 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี



ทีมเจ้าหน้าที่สำนักโรคฯ เข้าศึกษาดูงาน ณ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส

เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2558 ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ รองผอ.สำนักฯ พร้อมทีมเจ้าหน้าที่สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้เดินทางศึกษาดูงาน ณ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส การศึกษาดูงานในครั้งนี้ ทำให้ทราบกระบวนการทำงาน กระบวนการผลิตและออกอากาศ กระบวนการบรรณาธิการ และได้เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ของไทยพีบีเอสถือเป็นการเปิดโลกทัศน์ในการทำงานให้สำนึกฯ และสามารถนำมาประยุกต์กับงานที่ทำได้อย่างดีทีเดียว

รอบรู้ ENV - OCC



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อทบทวน ถ่ายทอดแผนยุทธศาสตร์ ลงสู่การปฏิบัติ

นายแพทย์ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อถ่ายทอดแผนยุทธศาสตร์และแผนพัฒนาด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ลงสู่การปฏิบัติ ระหว่างวันที่ 30 มี.ค. - 1 เม.ย. 58 ณ โรงแรมสามพราน ริเวอร์ไซด์ จังหวัดนครปฐม



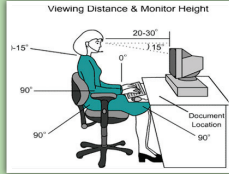
อธิบดีกรมควบคุมโรค

ติดตามการดำเนินงานภาคเกษตร จ.กำแพงเพชร

เมื่อวันที่ 11 พ.ค.58 นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมด้วย นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล รองอธิบดี นพ.บุญเลิศ ศักดิ์ชัยนันท์ ผู้ทรงคุณวุฒิ นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ ผอ.ก.สำนักโรคไม่ติดต่อ นพ.ดิเรก ขำแป้น ผอ.ก.สคร.8 และผู้แทนสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ นำโดย นพ.พิบูล อิสสระพันธุ์ รองผู้อำนวยการสำนักฯ และนักวิชาการที่เกี่ยวข้องได้ลงพื้นที่เพื่อติดตามการดำเนินงานคลินิกเกษตรกรและโครงการ “อ่าน ใส่ ถอด ทิ้ง” ปลดภัยจริงจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ซึ่งสำนักโรคฯ ร่วมกับ สคร.8 ได้ดำเนินการเปิดตัวโครงการ (Kick off) ไปเมื่อวันที่ 1 พ.ค.57 ณ วัดจันทร์าราม อบต.วังแหม อ.คลองคลู่ จ.กำแพงเพชร ที่ผ่านมาพบว่าพื้นที่มีความเข้มแข็งและสามารถต่อยอดในการทำงานในระดับท้องถิ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

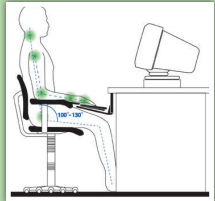
เล่นคอมพิวเตอร์อย่างไรไม่ให้ปวดหลัง ??

การทำงานในลักษณะต่างๆ สามารถพบเห็นว่าการปฏิบัติงานที่ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า ปวดข้อ ปวดหลัง ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการที่สืบเนื่องมาจากการทำงานผิดหลักการยศาสตร์ เช่น การยกของหนัก ท่าทางการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ การทำงานในฝ่ายผลิตชิ้นงานต่างๆ เป็นต้น ยกตัวอย่าง เช่น ท่าทางการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งจะต้องมีการจัดทำท่าทางการนั่ง การปรับระดับความสูงของเก้าอี้ ปรับระดับของหน้าจอ เป็นต้น



ท่านั่งเพื่อเป็นการลดอาการของสุขภาพของผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตำแหน่งของคอมพิวเตอร์ ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์ไว้ในที่มีแสงสะท้อนมากเนื่องจากแสงสะท้อนเข้าตาทำให้เสียสายตาได้
2. ระดับของจอภาพ ควรปรับระดับจอภาพให้อยู่ในแนวต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยจะได้มองเห็นหน้าจอได้อย่างสบายตา
3. การนั่ง ควรนั่งห่างจากตัวเครื่องประมาณ 2 - 2.5 ฟุต นั่งลำตัวให้ตรงในท่าที่สบายให้แผ่นหลังพอดีกับพนักพิงเก้าอี้
4. การวางข้อศอก ควรวางข้อศอกให้อยู่ในแนวเดียวกับระดับการพิมพ์
5. การวางเท้า ควรวางเท้าให้พอดีกับพื้นราบ
6. การพักสายตา ในระหว่างที่ใช้เครื่องควรมีการพักสายตาเป็นระยะ



บริเวณต่างๆ ในร่างกายที่มักพบว่ามีอาการปวดบ่นหลังการใช้คอมพิวเตอร์

ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก <http://blog.janthai.com/category/healthy/page/3>

เครียดบ่อยระวังเป็นโรค IBS



ถ้าสะสมความเครียดอยู่บ่อยๆ อาจเกิดอาการแสบแน่นท้อง ท้องผูก ท้องเสีย หรือคลื่นไส้อาเจียนจนเป็นโรค IBS ได้

โรค IBS (Irritable Bowel Syndrome) คืออะไร

ถ้าใครเคยมีอาการเครียดลงกระเพาะอยู่บ่อยๆ เช่น เจอความเครียดกับการงาน หรือเจอความเครียดจากปัญหาต่างๆ รุมเร้า รวมทั้งกินอาหารไม่เป็นเวลาและกินอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นเปรี้ยวจัด มันจัด หรือเผ็ดจัด แล้วเกิดอาการแสบท้อง แน่นอึด มีลมเยอะ ลำไส้บีบมวน คลื่นไส้อาเจียน บางครั้งอาจถ่ายแข็ง ถ่ายเหลว หรือทั้งแข็งและเหลวสลับกันไป

คนวัยใดมักป่วยเป็นโรค IBS

ที่พบบ่อยคือผู้หญิงตั้งแต่วัยรุ่นไปจนถึงวัยกลางคน อย่างไรก็ตามโรคนี้คนหลากหลายอายุก็สามารถเป็นได้ ถ้าป่วยแล้วเป็นอันตรายถึงชีวิตมั้ย

โรคนี้เป็นเรื้อรัง คือเป็นๆ หายๆ ตลอดชีวิต แต่ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตแต่อย่างใด โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรำคาญ แต่สุดท้ายก็ปรับตัวได้ อย่างไรก็ตาม ก่อนที่หมอจะวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ได้ ต้องมีการตรวจอย่างละเอียดเสียก่อน เพราะอาการพื้นฐานของ IBS จะมีอาการคล้ายๆ กับโรคร้ายบางโรค ฉะนั้น ถ้าสงสัยควรให้หมอตรวจให้ถี่ถ้วนเสียก่อนว่าไม่ได้ป่วยเป็นโรคร้ายอื่นๆ เช่น มีแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบในอุ้งน้ำดี มะเร็งกระเพาะอาหาร หรือมะเร็งตับ ฯลฯ

โรคหัดลงกระเพาะถือเป็นโรค IBS หรือไม่

ไม่เป็น แม้จะมีอาการคล้ายโรค IBS แต่โรคหัดลงกระเพาะเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ฉะนั้นจึงถือว่าโรคหัดลงกระเพาะเข้าข่ายกลุ่มอาการการติดเชื้อไวรัสใช้หัดเสียมากกว่า เมื่อใช้หัดหายแล้วอาการเหล่านั้นก็จะหายตามไปด้วย

วิธีรักษาโรค IBS

ก่อนอื่นผู้ป่วยต้องได้รับการวินิจฉัยให้แน่ชัดเสียก่อนว่าป่วยเป็นโรคนี้แน่ๆ อันดับต่อไปให้สร้างความคุ้นเคยกับหมอรักษา เพราะโรคนี้เป็นเรื้อรัง ฉะนั้น ต้องมีหมอที่เข้าใจการรักษาในระยะยาว หลังจากนั้น ก็ต้องรักษาตามอาการ ถ้าท้องผูกให้กินอาหารที่มีกากใยเยอะๆ ถ้ามีอาการท้องเสียให้เลิกกินอาหารที่ก่อให้เกิดการท้องเสีย หรืออาหารที่ทำให้มีแก๊สเยอะๆ อย่างถั่ว

ทางที่ดีเราควรหมั่นกินอาหารที่มีกากใยมากๆ หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกน้ำตาลและไขมัน ที่สำคัญควรตีทอกซ์ความเครียดให้ออกไปจากกายและจิตใจของเราโดยเร็ว

ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก <http://health.kapook.com/view3721.htm>



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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

ที่ปรึกษา

ดร.บว.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กองบรรณาธิการ

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย

สถานที่ติดต่อ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร/โทรสาร 0 2591 8172, 0 2590 4380 อีเมล media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ www.envocc.org