

จุลสาร

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ENV - OCC

ปีที่ 3 ฉบับที่ 3
กรกฎาคม - กันยายน 2558

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



สาร-ในเล่ม

- ✓ ผอ.ที่ททท
- ✓ พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC
- ✓ เรื่องเล่า เฝ้าระวัง
- ✓ รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว

- ✓ รอบรู้เรื่องโรค
- ✓ รอบรู้ ENV-OCC
- ✓ นานาสาระ

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

พอ.ทักษา

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่าน จุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ฉบับนี้เข้าสู่ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 ของปีพุทธศักราช 2558 ซึ่งตรงกับวันสำคัญต่างๆ มากมาย เนื้อหาในฉบับนี้ จะพูดถึงกิจกรรมรณรงค์ในวันสิ่งแวดล้อมโลก ปีนี้สำนักฯ ได้เปิดตัวโครงการ (Kick off) เมื่อวันที่ 13 กค. 58 ซึ่งจะประมวลภาพกิจกรรมต่างๆ อยู่ภายในเล่ม

นอกจากนี้เนื้อหาภายในฉบับ ยังคงมีสาระที่หลากหลาย และน่าสนใจนำมาฝากเช่นเคย เรายังมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบ คอลัมน์เนื้อหาทางวิชาการให้มากยิ่งขึ้น เพื่อตอบรับคำติชมสำหรับสมาชิกผู้อ่านจุลสาร ฝากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟซบุ๊กสำนักฯ และเว็บไซต์ใหม่ของสำนักฯ ด้วยนะครับ

สุดท้ายนี้ ขอฝากสมาชิกที่ติดตามอ่านจุลสาร ขอให้มีความสุขกับการอ่านจุลสารในฉบับนี้ และหากมีข้อแนะนำ หรือคำติชมยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สาระสุขภาพ

เคล็ดลับคลายความเหนื่อยล้า

สำหรับคุณสาว ๆ ที่เป็น working woman อาจประสบกับปัญหาภารกิจงานที่รัดตัว จนไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง และเกิดภาวะความเครียดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต วันนี้ เรามีเคล็ดลับคลายความเครียดและความเหนื่อยล้า มาแนะนำเป็นทริคเล็กๆ นำไปใช้เพื่อขจัดความเหนื่อยล้าอย่างง่ายๆ มาฝากกัน

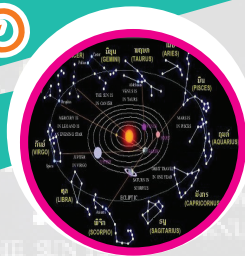


- การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สามารถช่วยลดความเหนื่อยล้าได้ ดังนั้น เราควรเข้านอนและตื่นให้ตรงเวลาทุกวัน ซึ่งควรพักผ่อนให้ได้ 8 ชั่วโมง
- อย่าลืมหักอกท้องต้องเดินด้วยท้อง ดังนั้น อย่าปล่อยให้เกิดอาการทิวหลายชั่วโมง เพราะจะไม่มีอาหารไปเลี้ยงสมอง ทำให้คิดงานไม่ออก เราจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- สำหรับอาหารช่วยย่อยก็เป็นสิ่งสำคัญ เราควรรับประทานอาหารผลไม้เพื่อช่วยย่อยให้ได้ 2 มื้อ ในระหว่างวัน ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- ควรลดน้ำหนักส่วนเกิน เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย หมั่นตรวจสอบความเครียดของตัวเองอยู่เสมอ เมื่อพบว่าตัวเองอยู่ในภาวะความเครียด ควรหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดสะสม
- สิ่งสำคัญที่สุดต้องมองโลกในแง่ดี และฝึกเป็นคนคิดบวก ทำให้ชีวิตตัวเองมีความสุข เริ่มต้นง่ายๆ จากการยิ้มและหัวเราะเป็นประจำ

ที่มา : <http://women.thaiza.com/319988/>

พยากรณ์โรคกับหมอ

ENV-OCC



อันตรายจากฟ้าผ่า!!!

การระบาด

พยากรณ์ว่าผลกระทบจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาตินี้ มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน เริ่มตั้งแต่ช่วงเดือน มิ.ย. - ก.ย. ซึ่งจะส่งอิทธิพลโดยตรงต่อคนทุกเพศทุกวัย แต่บุคคลที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษ คือกลุ่มอาชีพเกษตรกร กรรมกรที่ใช้แรงงานต่างๆ

กลุ่มเสี่ยง

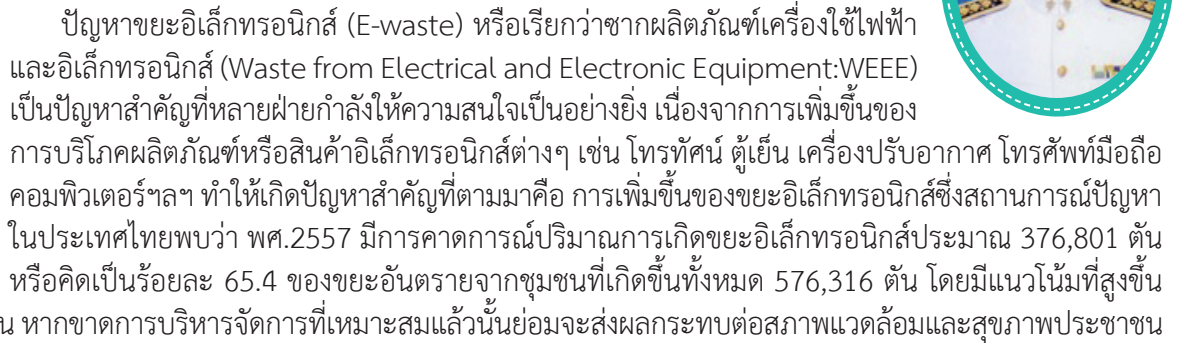
ดวงดาวมักทำมุมโคจรกับกลุ่มคนทุกเพศ ทุกวัย แต่การโคจรดวงดาวพบว่ากลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุด คือกลุ่มเกษตรกร คนที่ทำงานกลางแจ้งหรือมักอยู่ในพื้นที่โล่ง กรรมกรที่ต้องใช้แรงงาน

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้เกิดอาการที่สำคัญ คือเมื่อโดนฟ้าผ่าแล้ว จะส่งผลโดยตรงต่อหัวใจและสมอง ทำให้เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น และกล้ามเนื้อหยุดทำงานในกรณีดังกล่าว 1 ใน 3 ผู้ที่ถูกฟ้าผ่าจะตายในที่เกิดเหตุ คนที่รอดชีวิตส่วนใหญ่จะมีความพิการถาวรทั้งจากการถูกทำลายระบบประสาทไขสันหลัง ส่งผลให้เป็นอัมพาตได้

คำแนะนำ

ราศีนี้มีวิธีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงมุมหักเหของคลื่นเสียง คืออย่าอยู่กลางแจ้งขณะฝนตกควรหลบเข้าในอาคาร หากอยู่กลางแจ้งให้พยายามนั่งหรือนอนราบลงเพื่อให้ตัวต่ำที่สุด เพราะการอยู่ได้ต่ำไม่สูงจะเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่าได้ มุมหักเหของแสง ควรดใช้โทรศัพท์มือถือมีความเสี่ยงสูง เพราะเมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟฟ้าวิ่งเข้าสู่ร่างกายในทันที



นางสาววิจิตร โสภณ นักวิชาการสาธารณสุข
กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



คนเก็บขยะ!!! อาชีพเสี่ยงที่อาจเสี่ยงได้



เมื่อพูดถึง คำว่า ขยะ ท่านผู้อ่านทุกท่านรู้จักกันดีแน่นอน แน่นนอนขยะนอกจากจะเป็นสิ่งของที่เหลือใช้ประโยชน์ในแหล่งกิจกรรมต่างๆ รวมถึงในบ้านของท่านเองแล้ว “ขยะ” ยังเป็นคำเปรียบเปรยที่น่า “เจ็บปวด” ที่สุด ไม่ว่าในเชิงความหมายหรือคุณค่า ดูเหมือนมันคือ “สิ่งที่คนไม่ต้องการ” แต่หารู้ไม่ว่าขยะอาจจะมีค่า สำหรับคนบางคนที่มีมองเห็นคุณค่าของมัน...อาชีพเก็บขยะ

อาชีพเก็บขยะหรือบางคนเรียกว่าคนคุ้ยขยะถือว่าเป็นอาชีพที่คนส่วนใหญ่มักมองไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญ คนส่วนใหญ่อาจจะดูแคลน มองไม่เห็นว่าเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับคนกลุ่มหนึ่งที่ทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริตและยังมีส่วนช่วยลดปัญหาขยะล้นเมืองและผลกระทบ



จากสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากมายอีกด้วยแต่ในขณะเดียวกันในแง่ของสุขภาพและความปลอดภัยแล้ว อาชีพคนคุ้ยขยะถือว่ามีความเสี่ยงที่อาจเสี่ยงไม่ได้ที่จะเกิดปัญหาสุขภาพและโรคต่างๆ มากมายได้เช่นกัน

ขยะโดยทั่วไปสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. **ขยะย่อยสลาย** คือขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็วตามธรรมชาติ เช่น เศษอาหาร พืช ผัก ผลไม้ ใบไม้ ฯลฯ
2. **ขยะรีไซเคิล** คือขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ มักเป็นขยะแห้ง เช่น กระดาษ พลาสติก แก้ว กระจก เครื่องดื่ม ฯลฯ
3. **ขยะทั่วไป** คือขยะย่อยสลายได้ยากและไม่คุ้มค่ากับการนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น พลาสติกหรือโฟมที่เปื้อนเศษอาหาร ถูขนม ห่อลูกอม ฯลฯ
4. **ขยะอันตราย** คือขยะที่เป็นพิษ มีการปนเปื้อนหรือมีองค์ประกอบของวัตถุอันตรายต่อคนและสิ่งแวดล้อม เช่น กระป๋องสีสเปรย์ แบตเตอรี่

ยาฆ่าแมลง หลอดฟลูออเรสเซนต์ ฯลฯ



ขยะเหล่านี้โดยปกติเมื่อนำมาทิ้งรวมกัน ผู้เก็บคัดแยกขยะจะไม่ทราบว่ามีอันตรายใดๆบ้าง ก่อปรกับการที่ผู้เก็บคัดแยกขยะไม่ใส่ถุงมือหรือถุงพลาสติก อาจทำให้มีโอกาสรับสารเคมีหรือวัสดุติดเชื้อ ส่งผลกระทบให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อต่างๆได้ เช่น อากาศเจ็บคอ เป็นไข้ ปวดหัวปวดเมื่อยตามร่างกาย โรคผิวหนัง โรคหัวใจ โรคทางสมอง และอาการท้องร่วง เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับคนคัดแยกขยะ

1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ ควรสวมหมวก แว่นตา สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด คาดหน้ากากอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันควัน หรือฝุ่นเข้าสู่ทางเดินหายใจ
2. หลังการสัมผัสขยะให้ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที รวมถึงล้างมือทุกครั้งหลังเลิกงานและก่อนรับประทานอาหาร
3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคันจมูก เวียนศีรษะหรือเกิดความผิดปกติใดๆ กับร่างกายให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลในทันที
4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค รอบๆบริเวณบ้านของท่านให้รีบกำจัดทันที
5. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
6. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง

การดูแลสุขภาพของคนเก็บขยะเบื้องต้นนอกจากจะต้องให้ความรู้ในการปฏิบัติงานที่ถูกต้องแล้ว เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงานและมีสุขภาพอนามัยที่ดี ควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพผู้ปฏิบัติงานเป็นประจำทุกปี เช่น การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ฯลฯ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และอายุที่ยืนยาวต่อไป



เรียบเรียงโดย นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน
นักวิชาการเผยแพร่

ที่มา: เอกสารแผ่นพับ การดูแลสุขภาพตนเองสำหรับประชาชนที่อาศัยรอบพื้นที่คัดแยกและรีไซเคิลขยะ

<http://i.kapook.com/faiiya/21-2-54/bin4.jpg>

<http://www.prachachat.net/online/2013/09/13793201381379320146l.jpg>

<http://play.kapook.com/photo/show-115437>





การถือกระเป๋าหรือหิ้วถุงช้อปปิ้ง กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของผู้หญิงไปแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาวนักช้อปและแม่บ้าน การซื้อแต่ละครั้งก็จำนวนถุงน้อยบ้างมากบ้างตามภาวะโอกาส แต่ผู้หญิงมักจะลืมตัวซื้อของ หิ้วพะรุงพะรังเต็มมืออย่างในช่วงลดราคากระหน้าซัมเมอร์เซล ซึ่งกระเป๋าถือและถุงช้อปปิ้งแสนหนักนี้ที่หิ้วกันแบบลืมนั่นเองทำให้เกิดโรคของนักช้อปขึ้น



โรคของนักช้อปมักเกิดกับหลัง ไหล่ ข้อศอก ข้อมือ มือ หรือนิ้วมือ เป็นต้น เนื่องมาจากต้องแบกรับน้ำหนักมากเกินไปเป็นเวลานานเป็นประจำ เป็นสาเหตุของอาการมากมาย เช่น

- ปวดกล้ามเนื้อ (muscle pain, myofascial pain) เพราะสะพายกระเป๋าหรือถุงหนักและหลายใบ ทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก เกิดการหดเกร็งตัว มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณสะบักทั้งสองข้าง ปวดไหล่ ปวดหลัง
- ปวดเข่า ปวดหลัง เกิดจากการใส่รองเท้าไม่เหมาะสมเวลาเดินช้อปปิ้ง เช่น รองเท้าส้นสูงมากๆ เดินนาน ๆ อาจทำให้เส้นประสาทบริเวณข้อเท้าถูกกด (anterior tarsal tunnel) ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้วโป้งเท้าได้ เป็นต้น
- เส้นประสาทถูกกดทับที่บริเวณข้อมือ (Carpal tunnel syndrome) อาจเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่ชอบคล้องกระเป๋าถือหรือถุงหิ้วที่แขนหรือข้อมือ (สไตล์ท่าทางแบบแม่บ้านญี่ปุ่น) ทำให้ขาที่บริเวณมือหรือปวดข้อมือมาก บางคนชาที่ปลายนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลางและปลายนิ้วอีกครั้งของนิ้วนาง หรือบางคนอาจปวดร้าวเหมือนถูกไฟช็อตวิ่งอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นมากอาจทำให้มีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อข้อมือได้
- เอ็นอักเสบ เป็นที่เอ็นข้อหัวไหล่อักเสบ (Rotator cuff tendinitis) เอ็นบริเวณข้อศอกอักเสบ ปลอกหุ้มเอ็นบริเวณนิ้วโป้งอักเสบ (Dequervian tenosynovitis) และถ้าหิ้วถุงหนักมากๆ อาจทำให้ปลอกหุ้มเอ็นบริเวณนิ้วอักเสบ หากปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดพังผืดรบกวนบริเวณข้อนิ้ว เกิดภาวะนิ้วล็อกตามมาได้ เรียกภาษาไทยว่า ภาวะนิ้วล็อกโกป็น (Trigger finger) แต่อาการปวดสารพัดที่พูดถึงสามารถบรรเทาและป้องกันได้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ
 - หลีกเลี่ยงการหิ้ว ถือหรือสะพายกระเป๋า ไม่ควรใช้ใบใหญ่มาก เพราะยังมีขนาดใหญ่มากเท่าไร ก็จะมีน้ำหนักมาก น้ำหนักก็จะมากตาม เปลี่ยนมาเป็นใบขนาดกลางหรือเล็กให้เหมาะสมกับรูปร่างตนเองดีกว่า
 - ใช้บริการฝากหรือใช้รถเข็นของที่ห้างสรรพสินค้า อาจจะต้องเดินไปฝากหลายเที่ยวหรือคืนรถเข็นไกลสักหน่อย แต่ดีกว่าสุขภาพกายแถมที่หลัง หรือนำกระเป๋าหรือตะกร้าลากของขนาดย่อมติดตัวไปเองเลย
 - ใส่รองเท้าสบายๆ ยามเดินช้อปปิ้ง
 - บริหารข้อมือ ข้อมือ ข้อศอก และไหล่ สำหรับสาวนักช้อปตัวยงควรจะฝึกบริหารอวัยวะเหล่านี้สม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการเคล็ดหรือเอ็นอักเสบง่าย เริ่มจากข้อมือโดยใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้และนิ้วกลางทาบกั้ม้าแ่ง ไส้ใต้ ขึ้น-ลง 10 ครั้ง บริหารข้อมือ กำมือทั้ง 2 ข้างและแบเหยียดให้สุด ทำประมาณ 10 ครั้ง และกำมือหมุนข้อมือเป็นวงกลมซ้าย-ขวา 10 ครั้ง บริหารข้อศอก งอข้อศอกแขนทั้ง 2 ข้างประสานกัน (คล้ายท่ากอดอก) กำมือแขนข้างขวา ส่วนมืออีกข้างแบมือรองข้อศอกไว้ จากนั้นให้ออกแรงต้านกันและกัน ทำค้าง 6-7 วินาที และทำสลับกันอีกข้าง บริหารไหล่ หมุนแขนไปข้างหน้า-หลัง เป็นวงกลม ข้างละ 10 ครั้ง
 - ใช้แผ่นประคบร้อน-เย็นบรรเทาปวด หากรู้สึกปวดกล้ามเนื้อ เช่น บริเวณหัวไหล่ สามารถใช้แผ่นประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการปวดบวมใน 1-2 วันแรก หลังจากนั้นใช้แผ่นประคบร้อนพร้อมยืดกล้ามเนื้อเบาๆ หรือจะใช้ยานวดหรือรับประทานยาแก้ปวดบรรเทาด้วยก็ได้ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



ผู้หญิงกับการช้อปปิ้งนั้นเป็นของคู่กันนะคะ ครึ่งหน้าเราคงต้องเตรียมพร้อมก่อนออกช้อปปิ้งตามคำแนะนำดังกล่าว หรือหาหนุ้มไปช่วยหิ้วของก็ดีไม่น้อยนะคะ

สำนักโรคฯ ร่วมกับภาคีเครือข่ายเฝ้าระวังดูแลสุขภาพประชาชนและคนทำงาน คัดแยก, ไร้เชื้อเคสยะ ในพื้นที่เสี่ยง 8 จังหวัด

นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเครือข่ายในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพในประชาชนและคนทำงาน คัดแยกและไร้เชื้อเคสยะในพื้นที่เสี่ยง 8 จังหวัด เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพของประชาชน เมื่อวันที่ 23 - 24 มิถุนายน 2558 ณ โรงแรม ทีเค พาเลซ กรุงเทพมหานคร



ทีมเจ้าหน้าที่สำนักโรคฯ เข้าศึกษาดูงาน ณ สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา ทีมคณะกรรมการสื่อสารสาธารณะฯ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้เข้าศึกษาดูงาน ณ สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 เพื่อทราบกระบวนการทำงาน ในด้านการสื่อสารสาธารณะ กระบวนการผลิตและออกอากาศ รายการเรื่องเล่าเช้านี้ ถือว่าเป็นการเปิดโลกทัศน์ ในการเรียนรู้ที่สัมผัสได้จริง



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาเครือข่ายด้านโรคและภัยสุขภาพ

ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครือข่ายด้านโรคและสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม: การจัดทำแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมโรค และภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 เมื่อวันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2558 ณ โรงแรม เอปิน่า เฮ้าส์ กรุงเทพมหานคร



สำนักโรคฯ จัดประชุมบริหารสัญญากระชับสัมพันธ์ในพื้นที่เสี่ยงแก้ปัญหามลพิษ จังหวัดระยอง

เมื่อวันที่ 27 - 28 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้มอบหมายให้ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง จัดประชุมคณะทำงานแก้ไขปัญหามลพิษและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจังหวัดระยอง: กรณีประชุมสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมสัญญา ณ โรงแรมสตรา อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในการประชุมครั้งนี้



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ต้อนรับคณะนักศึกษาจาก University of Tokyo

เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ต้อนรับคณะนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยโตเกียว (University of Tokyo) สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาดูงาน เยี่ยมชมและฟังบรรยายงานในด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยในครั้งนี้ ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ด้วย





ร่วมจัดนิทรรศการงาน สัปดาห์ความปลอดภัยแห่งชาติ ครั้งที่ 29

เมื่อวันที่ 2-4 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมทีมเจ้าหน้าที่สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการงานสัปดาห์ความปลอดภัยแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพมหานคร โดยภายในงานได้ออกกฐินนิทรรศการให้ความรู้ในโครงการสถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย อย่างเป็นสุข พร้อมกิจกรรมเล่นเกมสรีบของรางวัลต่างๆ มากมาย



สำนักโรคฯ รณรงค์เปิดตัว“โครงการดูแลสุขภาพประชาชนเฉพาะเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ”

เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น และหน่วยงานภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ได้จัดกิจกรรมรณรงค์โครงการพัฒนาความร่วมมือเครือข่ายในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและ ภัยสุขภาพจากการคัดแยกและรีไซเคิลขยะในพื้นที่เสี่ยง 8 จังหวัด เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ ของประชาชน โดยกิจกรรมรณรงค์เปิดตัวโครงการครั้งแรก ณ ศาลาประชาคม องค์การบริหาร ส่วนจังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นพ.สมเกียรติ ศิริรัตนพฤกษ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดงานครั้งนี้



นอกจากนี้ภายในงานยังมีเวทีเสวนา “บทบาทท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพคนวัยชราและครอบครัว” นิทรรศการให้ความรู้ กิจกรรมดูแลสุขภาพคนคัดแยกขยะ และมีการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น ตรวจสายตา วัดความดันโลหิต วัดดัชนีมวลกาย เพื่อวินิจฉัยโรคเบื้องต้นและให้คำแนะนำก่อนกลับบ้าน ในส่วนของความบันเทิง มีการแสดงรำกลอนสดสะแนม สอดแทรกความรู้และกิจกรรมเกมส์สนุก ลุ้นรับของรางวัลต่างๆ มากมาย ฯลฯ



ร่วมจัดนิทรรศการงาน Organic&Natural Expo 2015

เมื่อวันที่ 23 - 26 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา ทีมเจ้าหน้าที่สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม แพทย์ประจำบ้านและเจ้าหน้าที่จากสถาบันราชประชาสมาสัย ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการงาน Organic&natural expo 2015 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร โดยภายในงานได้ออกบูทนิทรรศการให้บริการคลินิกตรวจสุขภาพเกษตรกร เจาะเลือดหาสารเคมีตกค้างในร่างกาย และให้คำปรึกษาทางสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมงาน



5 วิธีลดพุงเอาใจสาวๆ

สำหรับสาวๆ ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจนลืมนึกถึงตัวเอง ปลดปล่อยให้ส่วนเกินออกมา หรือที่เราเรียกว่า พุงยื่น ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง วันนี้ เรามีเทคนิคการบริหารร่างกายเฉพาะจุดบริเวณหน้าท้องให้กลับมามีเอวคอดสวยแข็งแรงเหมือนเดิม โดยแต่ละท่าทำให้ครบสองเซต เซตละ 12 ครั้ง

ท่าบริหารเอวให้คอดสวย

นอนหงาย แล้วยกขาขวาขึ้นโดยให้ตอของขาขวาวางอยู่บนเข่าซ้าย เหยียดมือซ้ายไปทางด้านหลังศีรษะ ส่วนมือขวาวางไว้กับพื้น ยกไหล่ซ้ายขึ้นเหนือพื้นจนกระทั่งไหล่ของคุณแตะกับเข่าขวา แล้วลงนอนราบกับพื้นเหมือนเดิม ทำซ้ำให้ครบหนึ่งเซตสำหรับข้างนี้ แล้วทำสลับอีกข้าง

ท่าบริหารหน้าท้องให้แบนราบ

นอนหงายหรือนอนไปกับพื้น ไขว้ขาโดยวางส้นเท้าซ้ายทับบนหัวแม่เท้าขวาของคุณ ใช้มือซ้ายวางรองใต้คอ ส่วนมือขวาลือค้มเบลล์ยกขึ้นบนอากาศ ยกไหล่ขึ้นจากพื้นจนคุณรู้สึกว่าการล้ามนท้องส่วนล่างเกร็ง และค้างไว้ในท่านี้สักหนึ่งวินาที แล้วลงนอนราบ นับเป็นหนึ่งครั้ง

ลดท่วงยาวรอบเอว บริหารเอวให้เพรียวบาง

นอนตะแคงขาบนพื้น แล้วยืดขาทั้งสองข้างออกให้ตรงโดยเหยียดปลายนิ้วเท้าออกไปเกร็งกันแล้วเขม่วหน้าท้องบริเวณสะดือเข้ามาจนชิดกับกระดูกสันหลัง วางศีรษะไว้บนแขนส่วนมือซ้ายวางไว้กับพื้นทางด้านหน้าของคุณ เหยียดขาซ้ายของคุณให้ตรงแล้วยกขึ้นในแนวเดียวกับลำตัวจนคุณรู้สึกเกร็ง บริเวณลำตัวด้านข้าง แล้วค้างไว้สักสองสามวินาที แล้วค่อยๆ ปลดปล่อย

บริหารกล้ามเนื้อลำตัวทั้งหมด

หายใจเข้าลึกๆ ขณะทำท่ากายบริหารสโตร์ฟลาทิสัน แล้วนอนหงายพร้อมเอาเข่าโดยแยกออกจากกันให้เท่ากับความกว้างของช่วงสะโพก หายใจออกและพยายามเกร็งหน้าท้องให้เข้ามาจนชิดกับกระดูกสันหลังของคุณ ในขณะที่ยกขาขึ้นทีละข้างจนเข่าของคุณงอท่ามุม 90 องศาเหนือสะโพกของคุณ หายใจออกและยกศีรษะและไหล่ขึ้นเหนือพื้น ในขณะเดียวกันเหยียดมือขวาไปแตะเข่าซ้าย หายใจออกพร้อมเหยียดขาซ้ายออกจากตัวและค่อยๆ ลดลงทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง

กระชับหน้าท้องตรงกลาง

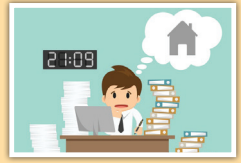
นั่งตัวตรงพร้อมกับเหยียดขาและแขนทั้งสองออกไปด้านหน้าของคุณ ค่อยๆ โน้มตัวลงมา (ในส่วนของการกดหลังแต่ละส่วน) จนถึงพื้น แล้วลดแขนทั้งสองข้างลงให้อยู่เหนือศีรษะ หายใจออก แล้วยืดตัวขึ้นกลับเข้าสู่ท่านั่งเดิม

ท่าบริหารร่างกายที่แนะนำนี้ สาวๆ ลองฝึกทำ เซตละ 12 ครั้ง เริ่มฝึก สัปดาห์ละ 3 - 4 วัน รับรองไขมันส่วนเกิน ก็จะไม่เป็นอุปสรรคในการแต่งตัวสวยๆ ออกไปงานปาร์ตี้ ในครั้งต่อไป

ที่มา: <http://women.thaiza.com/5-/319552/>



โรคเรื้อรัง ภัยร้ายใกล้ตัวที่คนชอบอดหลับอดนอนเสี่ยงเป็น !



พฤติกรรมอดหลับอดนอนที่ทำมาจนเคยชิน ต่อไปนี้ขอรับรองว่าให้เปลี่ยนแปลงตัวเองโดยด่วนและอย่าคิดไปเองนะค่ะว่าอดหลับอดนอนตอนนี้แล้วค่อยไปนอนชดเชยในช่วงกลางวันแทนเพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นของโรคเรื้อรัง ภัยร้ายจากพฤติกรรมทำลายสุขภาพจากคำบอกเล่าของแพทย์แผนไทย บุญพร ยี่มี รู้จักโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังเกิดจากความผิดปกติเกี่ยวกับการหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับพฤติกรรมอดหลับอดนอนที่ทำสะสมจนเหมือนเป็นการใช้งานร่างกายอย่างหนักยิ่งกว่าคนที่ชอบอ่านหนังสือหรือทำงานทรมานรู้เท่าไรก็ตามต่อเนื่องกันหลายวันนาฬิกาชีวิตและระบบการทำงานของร่างกายจะแปรปรวนไปหมด

อาการของโรคเรื้อรัง
คนที่เป็โรคเรื้อรังจะรู้สึกอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน หงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายและไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน แต่ในช่วงกลางคืนสมองจะแล่นความคิดสร้างสรรค์บังเกิด และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าอย่างเต็มที่จนทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างที่ควร

ผลกระทบของโรคเรื้อรังกับสุขภาพ

เมื่อร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน หรือทำบ่อยๆ จนเกิดภาวะสะสม ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายจะรวนและส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น เป็นสาเหตุทำให้ฮอร์โมนแปรปรวนรอบเดือนมาไม่ปกติ หงุดหงิดง่าย เสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านมและโรคเบาหวาน

วิธีป้องกันความเสี่ยงโรคเรื้อรัง

สำหรับคนที่ไม่อยากเป็นโรคเรื้อรัง แพทย์แผนไทย บุญพร ยี่มี ก็แนะนำให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายสุขภาพดังนี้

1. ดื่นสายจนต้องรับประทานมื่อเช้าในช่วงเกือบ 11.00 น.
2. อดหลับอดนอน
3. ไม่ออกกำลังกาย
4. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ

อย่างไรก็ดีสำหรับคนที่คิดว่าร่างกายเคยชินกับการอดหลับอดนอนจนไม่รู้ถึงความเสี่ยงผิดปกติใด ๆ กับสุขภาพ ขอให้จำไว้ว่าผลกระทบกับสุขภาพเมื่อคุณอดหลับอดนอนอาจไม่แสดงตัวเร็ววันนี้ ทว่าเมื่ออายุย่างเข้าสู่เลข 4 เป็นต้นไป คุณจะได้เจอกับภาวะสุขภาพที่เต็มไปด้วยโรครุมเร้าเลยก็ได้นะคะ ฉะนั้นเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของตัวเองตั้งแต่วันนี้ดูจะปลอดภัยกว่าเยอะ

ที่มา: <http://health.kapook.com/view121492.html>



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