กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ปีที่ 10 ฉบับที่ 3
เดือนเมษายน-มิถุนายน 2565

จุลสาร ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคร้าย ๆ วัยทำงาน

ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้

ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

03 สารจากผู้บริหาร

04 สิ่งคุกคามอันตราย
จากเครื่องใช้สำนักงาน
(Office machine hazards)

06 อาการผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่าง
ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
(Work-related musculoskeletal disorders, WMSDs)

07 ความเครียดจากการทำงาน

09 พิษจากสารกำจัดแมลง
ไพรีทรอยด์ (Pyrethroids)

10 ความรู้เกี่ยวกับ
โรคฝีดาษวานร (Monkeypox)

12 ลัดเลาะรอบบ้าน
ENVOCC

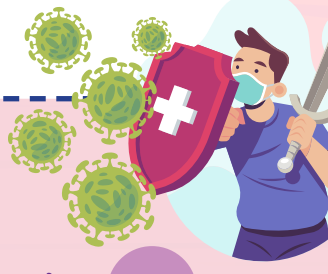
สารจากผู้บริหาร

แพทย์หญิงหรรษา รักษาคม

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน กลับมาพบกันเช่นเคยนะคะ ด้วยในช่วงนี้สถานการณ์โรคอุบัติใหม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลังจากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามมาด้วยโรคฝีดาษวานร ทุกท่านอย่าลืมเฝ้าระวัง ติดตามสถานการณ์ และดูแลสุขภาพตัวเองด้วยนะคะ และขอบอกว่าจุลสารฉบับนี้มีบทความและสาระดี ๆ มากมาย ถ่ายทอดจากประสบการณ์ของแพทย์ประจำบ้าน สาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงอาชีวเวชศาสตร์ มาฝากผู้อ่านด้วยค่ะ เรามาติดตามบทความที่น่าสนใจ ว่ามีอะไรบ้าง เริ่มจาก...

1. สิ่งคุกคามอันตราย จากเครื่องใช้สำนักงาน (Office machine hazards) 2. การผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่างที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Work-related musculoskeletal disorders,WMSDs) 3. ความเครียดจากการทำงาน 4. พิษจากสารกำจัดแมลง ไพรีทรอยด์ (Pyrethoids) 5. ความรู้เกี่ยวกับโรคฝีดาษวานร (Monkeypox) 6. ลัดเลาะรอบบ้าน ENVOCC และที่สำคัญ “อย่าลืม” ตอบแบบสอบถามเข้ามากันนะคะ เราอยากรับฟังความคิดเห็นของทุกท่านเพื่อพัฒนาจุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ ให้ถูกใจผู้อ่านต่อไปค่ะ ทั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านจะได้ร่วมลุ้นรับรางวัล “กล่องสุ่ม เคล็ดลับลดโรค” อีกด้วยค่ะ



สิ่งคุกคามอันตราย จากเครื่องใช้สำนักงาน (Office machine hazards)

นายแพทย์กนต์ธร จันทร์กุศล
แพทย์ประจำบ้านอาชีวเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 3
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน เช่น เครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องพิมพ์ ล้วนมีความจำเป็นในการทำงานสำนักงาน อย่างไรก็ตามเครื่องใช้เหล่านี้สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพต่อผู้ทำงานได้เช่นกัน โดยเฉพาะเครื่องใช้สำนักงานที่ผ่านการใช้งานเป็นเวลานาน หรือขาดการบำรุงรักษาดูแลอย่างเหมาะสม

สิ่งคุกคามอันตรายจากเครื่องใช้สำนักงาน ประกอบด้วย อนุภาคฝุ่น (Airborne particles), ก๊าซ (Ozone), หมึกพิมพ์ (Toner), โลหะ (Selenium & Cadmium), สนามแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic field), รังสี (UV radiation), เสียง (Noise) และความร้อน (Heat) รวมถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ (Accident) โดยรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อนุภาคฝุ่น (Airborne particles) ประกอบด้วย: paper fibre, volatile organic compound (VOC), inorganic vapour, nano particle

ผลกระทบต่อสุขภาพ: มีความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการ sick building syndrome หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองผิวหนังและเยื่อบุดวงตา

2. ก๊าซ (Ozone) เกิดจากพลังงานแสงจากเครื่องใช้สำนักงานทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ

ผลกระทบต่อสุขภาพ: ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองผิวหนังและเยื่อบุดวงตา ปกติแล้วเครื่องใช้สำนักงานจะทำให้เกิดก๊าซโอโซนในปริมาณไม่มาก แต่หากมีการระบายอากาศที่ไม่ดี ทำให้เกิดการรับสัมผัสปริมาณมากอาจทำให้เกิดภาวะปอดอักเสบได้

3. หมึกพิมพ์ (Toner) ส่วนประกอบหลักคือ carbon black แต่อาจมีส่วนประกอบของสารก่อมะเร็ง (ปัจจุบันการผลิตที่ได้มาตรฐานทำให้ได้ carbon black ที่บริสุทธิ์มากขึ้น มีส่วนประกอบของสารปนเปื้อนและสารก่อมะเร็งน้อย)

ผลกระทบต่อสุขภาพ: ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองผิวหนังและเยื่อบุดวงตา หมึกพิมพ์ชนิดน้ำอาจมีการระคายเคืองมากขึ้นจากตัวทำละลาย (solvent) หรือกระตุ้นให้เกิดโรคหอบ โรคผื่นผิวหนังอักเสบ และตัวทำละลายบางชนิดมีคุณสมบัติติดไฟง่าย เป็นความเสี่ยงในการเกิดอัคคีภัยหากเก็บอย่างไม่เหมาะสม

4. โลหะ (Selenium & Cadmium) Selenium ใช้ในการ photoconductive ของเครื่องถ่ายเอกสาร ทำให้เกิดไอระเหยมาในอากาศได้ นอกจากนี้อาจมีการใช้ cadmium sulphide, zinc oxide หรือ organic polymer ร่วมด้วย (ปกติไอระเหยมีปริมาณต่ำจนแทบไม่เกิดกระทบต่อสุขภาพ ยกเว้นเครื่องใช้สำนักงานที่มีอายุมาก เกิดการชำรุด หรือมีการสัมผัสโดยตรง เช่น พนักงานซ่อมบำรุง)

ผลกระทบต่อสุขภาพ: ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองผิวหนังและเยื่อบุดวงตา Cadmium เป็นสารก่อมะเร็ง (IARC class 1) ที่ไต และต่อมลูกหมาก

5. สนามแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic field) เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดย่อมก่อให้เกิดคลื่นสนามแม่เหล็กไฟฟ้า (EMF) แม้เครื่องใช้ไฟฟ้าสำนักงานจะสร้าง EMF ปริมาณน้อยแต่ก็ไม่ควรอยู่ใกล้โดยไม่จำเป็น Safe work Australia แนะนำว่าไม่ควรอยู่ใกล้เครื่องถ่ายเอกสารมากกว่า 15 นาที และควรเว้นระยะห่างจากเครื่องถ่ายเอกสาร 1 เมตร

ผลกระทบต่อสุขภาพ: มีตั้งแต่อาการไม่จำเพาะ เช่น ปวดศีรษะ หน้ามืด วิงเวียน คลื่นไส้อาเจียน อาการทางระบบประสาท อาการผื่นไหม้ที่ผิวหนัง (burn) ขึ้นกับความถี่ ความเข้มข้น และระยะเวลาการรับสัมผัส

- 6. รังสี (UV radiation) รังสี ultra violet อาจมีการแพร่มาจากเครื่องถ่ายเอกสารแต่ปริมาณน้อย

ผลกระทบต่อสุขภาพ: ในเครื่องถ่ายเอกสารรุ่นปัจจุบันมีปริมาณรังสีออกมาน้อยมากหากอุปกรณ์ป้องกันของเครื่องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ทำให้ผลต่อสุขภาพมีเพียงแสบตา ระคายเคืองตาจากแสงเกิดได้ในเวลาอันสั้น

- 7. เสียง (Noise) เสียงการพิมพ์เอกสาร อาจมีเสียงดังได้ถึง 80 dBA ในเครื่องพิมพ์ขนาดใหญ่ หรือเครื่องที่ชำรุด ขาดการดูแลรักษา แม้ว่าเสียงเครื่องพิมพ์ส่วนใหญ่จะไม่ได้ดังมาก แต่อาจส่งผลต่อสมาธิการทำงาน หรือเกิดความรำคาญได้

- 8. ความร้อน (Heat) บริเวณเครื่องถ่ายเอกสารอาจมีความร้อนสะสม หากการระบายอากาศไม่เหมาะสม

- 9. อุบัติเหตุต่าง ๆ (Accident) การซ่อมบำรุงควรปฏิบัติตามคำแนะนำและเป็นผู้ได้รับการฝึกปฏิบัติมาเพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ การโดนหนีบหรือติดในเครื่องใช้สำนักงาน และต้องปิดเครื่องและถอดสายไฟทุกครั้งก่อนเริ่มการซ่อมบำรุงเพื่อป้องกันการเกิดไฟฟ้าช็อต

การป้องกันและลดโอกาสผลกระทบต่อสุขภาพจากเครื่องใช้สำนักงาน

ดูแลรักษาเครื่องใช้สำนักงาน
ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ผลิต (หากเครื่องใช้มีอายุมากพิจารณาเปลี่ยนเครื่องใหม่)

การติดตั้งเครื่องใช้สำนักงาน
เช่น เครื่องถ่ายเอกสารควรมีห้องแยกโดยเฉพาะและจัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม

การเติมหรือเปลี่ยนตลับหมึก ผู้เปลี่ยนควรได้รับการฝึกปฏิบัติมาและมีอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย เช่น ถุงมือกันสารเคมี หน้ากากกันสารเคมี แว่นตากันฝุ่น เมื่อเสร็จแล้วควรล้างมือทันที

การซ่อมหรือแก้ปัญหา
เช่น กระดาษติด ควรติดต่อผู้ดูแลหรือเป็นผู้ได้รับการฝึกปฏิบัติมาเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

อาการผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่างที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

(Work-related musculoskeletal disorders, WMSDs)

แพทย์หญิงธัญพร วุฑฒยากร
แพทย์ประจำบ้านอาชีวเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 3
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

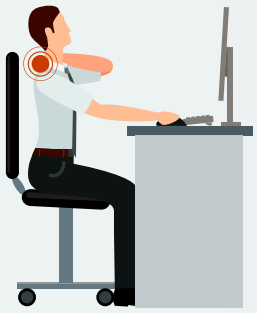
◆ **ความหมาย** เป็นกลุ่มความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เส้นเอ็น เอ็นยึด ข้อต่อ กระดูกอ่อน หลอดเลือด และหมอนรองกระดูกสันหลัง

◆ **ตัวอย่าง** กลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับบริเวณมือ เส้นเอ็นอักเสบ ปวดหลัง ปวดต้นคอ ไหล่ติด เป็นต้น

◆ **สาเหตุ** เกิดจากการทำงานที่มีการใช้งานระบบกล้ามเนื้อและกระดูกมากเกินไป โดยการเกิดกลุ่มอาการผิดปกติดังกล่าวมักจะเกิดจากการเคลื่อนไหวซ้ำ การใช้แรงมาก ท่าทางการทำงานที่ไม่ปกติ ภาระสัมผัสมาก การใช้เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือนในการทำงาน หรือจากการทำงานสัมผัสความเย็น

◆ **ตำแหน่งของร่างกายที่มักเกิดความผิดปกติ** คือบริเวณมือ ข้อมือ ข้อศอก คอ และไหล่ เนื่องจากการทำงานส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้แขนและมือในการทำงานเป็นหลัก ส่วนการทำงานที่จำเป็นต้องใช้ขาอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติบริเวณขา สะโพก ข้อเท้า และเท้าได้

◆ **อาการและอาการแสดง** อาการปวดเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด อาจพบอาการข้อติด กล้ามเนื้อตึงตัว ผิวหนังเปลี่ยนสี หรือชาได้



ระยะแรก	ปวดและเมื่อยล้ากล้ามเนื้อในขณะที่กำลังทำงาน และอาการหายไปในช่วงที่หยุดพัก
ระยะต่อมา	อาการปวดยังคงอยู่ถึงแม้ว่าจะหยุดทำงานแล้วก็ตาม ทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง
ระยะสุดท้าย	อาการเป็นอยู่ตลอดเวลาจนนอนไม่หลับ และไม่สามารถทำงานได้แม้จะเป็นงานเบาก็ตาม

◆ **การวินิจฉัย** พบแพทย์เพื่อซักประวัติ ตรวจร่างกาย โดยแพทย์อาจมีการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เพื่อวินิจฉัยแยกโรคอื่นออกไป

◆ **การรักษา** ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการแบบประคับประคอง โดยแพทย์อาจพิจารณารักษา แบบจำเพาะเพิ่มเติมในกรณีที่อาการไม่ดีขึ้น

◆ **การป้องกัน** ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ สถานประกอบการอาจมีการให้ความรู้แก่พนักงาน เช่น ท่าทางในการยกของหนักที่ถูกต้อง รวมถึงควรมีการออกแบบเครื่องมือที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ให้แก่พนักงานในการทำงาน

ความเครียดจากการทำงาน

นายแพทย์ พริษฐ์ โพธิ์งาม
ศูนย์เวชศาสตร์อุตสาหกรรม
โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของ “ความเครียด” ว่าหมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเสียความสมดุลและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

“ความเครียดจากการทำงาน” ตามคำนิยามขององค์กรความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา (National Institute of Safety and Health: NIOSH) หมายถึง การตอบสนองต่อภาวะอันตรายทั้งด้านกายภาพและด้านอารมณ์ต่อความไม่สมดุลระหว่างความสามารถ ทรัพยากร และความต้องการของคนทำงาน จนอาจนำไปสู่การบาดเจ็บหรืออันตรายได้

ความเครียดมีแต่ผลเสียต่อตัวเราใช่หรือไม่?

ความเครียดในระดับที่พอดีสามารถกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งหากมีความเครียดในระดับน้อยไปหรือไม่มีความเครียดเลยอาจทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายหรือการทำงานขาดประสิทธิภาพได้ แต่หากเมื่อใดที่มีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ รวมถึงต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและประสิทธิภาพการทำงาน

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองกำลังมีความเครียดจากการทำงานที่มากเกินไป?

มีอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เกิดโรคกระเพาะ สิวขึ้น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ประจำเดือนมาผิดปกติ โรคประจำตัวมีอาการกำเริบ เป็นต้น

มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป เช่น มีอารมณ์เศร้า ฉุนเฉียว อารมณ์แปรปรวน อ่อนไหวง่าย โกรธง่าย เป็นต้น

มีความคิดด้านลบ เช่น คิดว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ มองตนเองหรืองานในแง่ลบ มีความเบื่อหน่ายในงาน ไม่อยากมาทำงาน คิดวิตกกังวล เป็นต้น

มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ห่างเหินกับผู้ร่วมงาน กินมากขึ้น/น้อยลง ใช้เงินมากขึ้นในการซื้อของหรือทำกิจกรรมที่ชอบ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือมีการใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นในรูปแบบทั้งทางกายและวาจา เป็นต้น

ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ซึ่งอาจรับรู้ได้ด้วยตนเองหรือจากผู้ร่วมงาน

“วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร? เหนื่อยไหม? ไหวหรือเปล่า?”

MENTAL HEALTH CHECK-IN

การจัดการความเครียดจากการทำงาน

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด (อาจใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง)
2. หากรู้สาเหตุของความเครียด ให้แก้ปัญหานั้นก่อน หากเกินกำลัง ให้หาความช่วยเหลือ / ปรึกษาแพทย์
3. ยอมรับว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนและยอมให้ตนเองได้พักทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ทำกิจกรรมที่ชอบ ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมทางศาสนา พูดคุยแลกเปลี่ยนกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น
5. หากการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีทั่วไปไม่ได้ผล ควรใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การฝึกสติคลายเครียด การทำจิตบำบัด การเข้าพบนักจิตวิทยา หรือ จิตแพทย์ รวมถึงการโทรหาสายด่วนสุขภาพจิต (1323)

ข้อเสนอแนะ : ในระดับองค์กรควรมีนโยบายและระบบในการดูแลสุขภาพจิตที่ครอบคลุมถึงการสร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพจิต การให้การสนับสนุนในด้านต่างๆที่เหมาะสมแก่คนทำงาน รวมถึงโปรแกรมการช่วยเหลือพนักงาน (Employee assistance program)

ท่านสามารถประเมินความเครียดจาก (ใส่ QR code ของกรมสุขภาพจิต) https://checkin.dmh.go.th/

พิษจากสารกำจัดแมลงไพรีทรอยด์ (Pyrethroids)

นายแพทย์ ณัฐ ปั้นเปล่ง
แพทย์ประจำบ้านอาชีวเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 2
รพ.สมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชาสภากาชาดไทย

สารไพรีทรอยด์ คืออะไร?

สารกลุ่มไพรีทรอยด์ (pyrethroid) เป็นสารสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติเหมือนสารกลุ่มไพรีทริน (pyrethrins) ที่สกัดจากพืชในตระกูลดอกเบญจมาศ แต่สามารถคงสภาพในสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่ากลุ่มไพรีทริน หากเปรียบเทียบกับสารกำจัดแมลงในกลุ่มอื่นจะพบสารกลุ่มไพรีทรอยด์ยังมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้รับสัมผัสน้อยกว่าสารกำจัดแมลงกลุ่มอื่น ๆ อย่างมากจึงเป็นเหตุให้มีการนำสารกลุ่มนี้ไปใช้ทดแทนสารกลุ่มออร์กาโนคลอรีน (หรือที่รู้จักกันในชื่อ ดีดีที) ออร์กาโนฟอสฟอรัสและคาร์บาเมตมากขึ้น โดยเฉพาะสารกำจัดแมลงที่ใช้ในภาคการเกษตรและในครัวเรือน เช่น สเปรย์พ่นฆ่าแมลง ยาจุดกันยุง ชอล์กกำจัดแมลง เป็นต้น

สารไพรีทรอยด์ มีกี่ชนิด?

สารกลุ่มไพรีทรอยด์สามารถแบ่งย่อยได้อีกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

- ไพรีทรอยด์กลุ่มที่ 1 เป็นชนิดที่ไม่มีหมู่ไซยาไนด์ (cyanide) อยู่ในสูตรโครงสร้าง เช่น allethrin, bifenthrin, permethrin, phenothrin, remethrin เป็นต้น
- ไพรีทรอยด์กลุ่มที่ 2 เป็นชนิดที่มีหมู่ไซยาไนด์อยู่ในสูตรโครงสร้างทำให้มีความเป็นพิษสูงกว่าและอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานกว่ากลุ่มที่ 1 เช่น cyfluthrin, cyhalothrin, cypermethrin, deltamethrin, flumethrin, fluvalinate เป็นต้น

สารไพรีทรอยด์ มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

มนุษย์สามารถรับสัมผัสสารไพรีทรอยด์ได้จากทางการรับประทาน ทางผิวหนังและทางการหายใจ แต่ผลกระทบต่อสุขภาพจะเกิดกับร่างกายเมื่อได้รับสัมผัสจากการรับประทานสารไพรีทรอยด์ในปริมาณมากเป็นหลัก หลังจากผู้ป่วยได้รับสารไพรีทรอยด์เข้าสู่ร่างกาย สารพิษทั้งสองกลุ่มจะไปรบกวนการทำงานของสารสื่อประสาท ส่งผลให้การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ต่อมน้ำลายและระบบประสาทส่วนกลางมีความผิดปกติ จากการศึกษาพบว่า อาการและอาการแสดงที่เป็นลักษณะเด่นของผู้ที่รับพิษจากสารไพรีทรอยด์ทั้งสองกลุ่มมักจะมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ อาการของไพรีทรอยด์กลุ่มที่ 1 มักจะมีลักษณะเด่น คือ มีอาการสั่น หรือเรียกว่า “Tremor syndrome” แต่ไพรีทรอยด์กลุ่มที่ 2 มักจะทำให้ร่างกายของผู้รับสารเคมีมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติและมีน้ำลายไหลมากผิดปกติที่เรียกว่า “Choreoathetosis/Salivation syndrome” นอกจากนี้ผู้รับสารเคมีกลุ่มไพรีทรอยด์อาจมีอาการแสดงของความผิดปกติของสารสื่อประสาทอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง, หัวใจเต้นเร็วหรือผิดจังหวะ, อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น, ท้องเสีย, รูม่านตาขยาย เป็นต้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาที่จำเพาะ การรักษาหลักจึงมุ่งเน้นเพื่อการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ลดความเป็นพิษของสารเคมีร่วมกับการรักษาตามอาการของผู้ป่วย ในกรณีที่ได้รับสัมผัสสารพิษทางผิวหนัง ให้ล้างบริเวณที่สัมผัสด้วยน้ำสบู่หลายครั้งก่อนพบแพทย์ หากรับสัมผัสทางการรับประทาน ห้ามทำให้ผู้ป่วยอาเจียน ควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ฝีดาษวานร

ฝีดาษวานร เกิดจากไวรัสชนิดหนึ่งในกลุ่มออร์โธพ็อค (Orthopox) คล้ายกับฝีดาษหรือไข้ทรพิษในคน พบครั้งแรกในแถบตะวันตกของทวีปแอฟริกา ฝีดาษวานรเป็นโรคที่เกิดจากสัตว์สู่คน โดยมีระยะเวลาฟักตัว 5-21 วัน อาการต่าง ๆ มักหายได้ใน 2-3 สัปดาห์ อาการมีตั้งแต่เบาจนหนัก มักทำให้เกิดแผล มีอาการคันและเจ็บปวด

การติดต่อ

ฝีดาษวานรไม่ได้แพร่จากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งง่ายเท่าไหร่ เพราะคนที่รับเชื้อโรคจะต้องสัมผัสกับคนที่ติดเชื้อโดยตรง โดยเฉพาะการสัมผัสกับ แผล แผลตกสะเก็ดและ ของเหลวจากร่างกาย น้ำลาย ละอองทางเดินหายใจที่ได้รับจากการอยู่ใกล้ชิดกันเป็นเวลานาน สิ่งของ เช่น ผ้าเช็ดตัวและ เครื่องนอนที่ยังไม่ได้ซักทำความสะอาด การสัมผัสกันระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

อาการ

โดยทั่วไป โรคฝีดาษวานรจะทำให้เกิดโรคพุพองบริเวณหน้า มือ เท้า ปาก และอวัยวะเพศ มีไข้ รู้สึกไม่สบายตัว ปวดหัว เจ็บคอ หนาวสั่น อ่อนเพลีย และต่อมน้ำเหลืองบวม ระหว่างที่มีอาการสามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ และสามารถแพร่จากมารดาตั้งครรภ์สู่ทารกในครรภ์ได้

การป้องกัน

ล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล งดรับประทานอาหารจากสัตว์ป่า ปรุงอาหารให้สุกสะอาด มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางผิวหนังหรือคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการ หรือผู้ที่มีประวัติมาจากพื้นที่เสี่ยง

ลัดเลาะรอบบ้าน ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมวันแรงงาน ภายใต้หัวข้อ New trend office in healthy work : องค์กรยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ จัดขึ้นในวันที่ 29 เมษายน 2565 ณ อาคาร 1 ตึกกรมควบคุมโรค โดยได้รับเกียรติจาก นายแพทย์อภิชาต วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ร่วมเปิดกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมวันแรงงาน จัดขึ้นในรูปแบบ Onsite พร้อมด้วยการถ่ายทอดสดผ่าน Facebook Live ทางเพจโรครว้าย ๆ วัยทำงาน เพจกระทรวงสาธารณสุข เพจกรมควบคุมโรค เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1. กิจกรรมประกวดภาพถ่าย ภายใต้แนวคิด ทำงานในสำนักงาน หรือ ทำงานที่บ้านอย่างไร ให้ห่างไกลโรค
2. กิจกรรมพิธีมอบรางวัลผลงาน New trend office in healthy work: องค์กรยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ
3. กิจกรรมการเสวนา “Health Literacy in Digital World : ความรอบรู้ทางสุขภาพในโลกดิจิทัล”
4. กิจกรรมร่วมสนุก ผ่าน นิทรรศการภายในงาน จำนวน 6 บูธ

โครงการ รณรงค์และประชาสัมพันธ์ วันสิ่งแวดล้อมโลก 2565

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยกลุ่มอาชีวอนามัยแรงงานในระบบและสื่อสารความเสี่ยง ได้จัดโครงการรณรงค์และประชาสัมพันธ์วันสิ่งแวดล้อมโลก 2565 ภายใต้ธีม Only One Earth : โลกหนึ่งเดียว กับสมดุลชีวิตที่ยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้กลไกทางสุขภาพและสิ่งแวดล้อม กระตุ้นส่งเสริมให้หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชนทั่วไป และเยาวชนไทย เกิดความตระหนักรู้ สามารถเฝ้าระวัง ป้องกัน ดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างถูกต้องเหมาะสม เกิดสมดุลชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2565 นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.โอภาสการย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค นายพันศักดิ์ ถิรมงคล ผู้อำนวยการกองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง กรมควบคุมมลพิษ และ พญ.หรรษา รักษาคม ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกล่าวเปิดโครงการรณรงค์และประชาสัมพันธ์วันสิ่งแวดล้อมโลก 2565 ในไลฟ์สดผ่านเพจเฟซบุ๊กกรมควบคุมโรค กิจกรรมในงาน กิจกรรมประกอบด้วย เสวนาหัวข้อ เสวนาหัวข้อ Only One Earth : โลกหนึ่งเดียว กับสมดุลชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งได้รับเกียรติจากท่านวิทยากร 3 ท่าน ได้แก่ นางสาวรุ่งอรุณ ญาติบรรทุง ผู้อำนวยการกลุ่มพลังงาน (สผ.) นางสาวมารีญา พูลเลิศลาภ นางงาม นักแสดง นักรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อม พญ.อุบลพรรณ วีระโจง กองโรคจากการประกอบอาชีพฯ และคุณกมลาสน์ เอียดศรีชาย ผู้ประกาศข่าวฝ่ายข่าวช่อง 7 HD เป็นผู้ดำเนินรายการ ทั้งนี้ยังมีช่วง “ต้นแบบองค์กรไทย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม เพื่อสุขภาพที่ดีของคนในองค์กร” โดย ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ช่วงแชร์ “ต้นแบบสวนบนดาดฟ้าในโครงการพระราชดำริ กรมควบคุมโรค” โดยดร.พาหุรัตน์ คงเมือง ทัยสุวรรณ์ ผู้อำนวยการสำนักงานเลขานุการคณะกรรมการโครงการพระราชดำริ และประกาศผลการประกวดคลิปวิดีโอ TikTok โดยมีผู้ได้รับรางวัลดังนี้

- รางวัลชนะเลิศ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 นายวัฒนศักดิ์ โสสุดกองตรวจราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- รางวัลชมเชย ได้แก่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่ และ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

QR Code รับชมกิจกรรม
โครงการรณรงค์และประชาสัมพันธ์
วันสิ่งแวดล้อมโลก 2565 ย้อนหลัง