



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

ปีที่ 11 ฉบับที่ 1  
เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2565

จุลสาร

# ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



HAPPY NEW YEAR

# 2023



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม  
เพจโรคภัย วายทำงาน  
เพจE.occ News

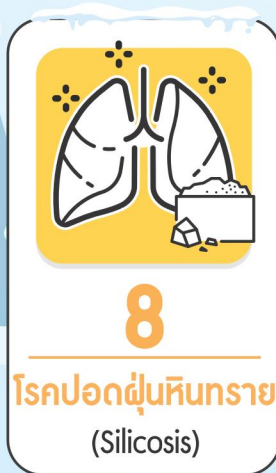
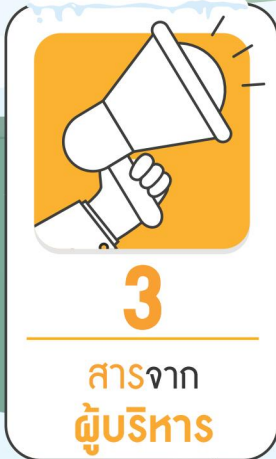


ดาวนโหลด  
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม  
เพื่อลุ้นรับรางวัล

# สารบัญ





# สารจาก ผู้บริหาร

แพทย์หญิงทรรษา รักชาม  
ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดีปีใหม่ ปี 2566 ผู้อ่านจุลสารทุกท่านคะ ในโอกาสเทศกาลปีใหม่และเทศกาลตรุษจีนนี้ ขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านและครอบครัวมีความสุขความเจริญ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดหวังสิ่งใด ขอให้สมหวังในทุก ๆ เรื่อง และขอให้ปีแห่งความสุขสำหรับทุกท่านคะ ปีแห่งความพิเศษนี้ กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ขอเสนอจุลสาร EnvOcc ในรูปแบบของ E-book โฉมใหม่ ทันสมัยกว่าเดิม เข้ากับยุคดิจิทัล สะดวกต่อการอ่าน ง่ายต่อการแชร์ เผยแพร่เรื่องราว บทความ และสาระดีดีมากมาย

เรามาดูบทความที่น่าสนใจของจุลสารฉบับนี้กันคะ 1.ปีใหม่จีน ปีใหม่ไทย ปรับการไหว้ ลดการเผา 2. ปาร์ตี้หนักกับปีใหม่เสี่ยงปัญหาหัวใจเต้นผิดจังหวะ : Holiday Heart Syndrome 3. หนาวแล้ว...อย่าลืมหัดดูแลตนเอง 4. เคล็ด(ไม่)ลับ ดูแลผิวสวย ในช่วงฤดูหนาว 5. โรคปอดฝุ่นหินทราย (Silicosis) 6. แร่ใยหินในสิ่งแวดล้อมรอบตัว : สิ่งที่เราทำได้เพื่อลดและป้องกันการสัมผัส 7. ลัดเลาะรอบบ้าน EnvOcc

ท่านผู้อ่านท่านใด สนใจร่วมส่งบทความ เรื่องเล่า เรื่องที่อยากบอกต่อ บทความที่เกี่ยวข้องด้านโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม ลงจุลสาร สามารถส่งบทความได้ที่ E-mail Media.envocc@gmail.com เพื่อเป็นการส่งต่อความรู้ หรือผลการดำเนินงานในพื้นที่ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม แก่หน่วยงานเครือข่าย อย่าลืมหาแบบสอบถามกันนะคะ เพราะทางเรา จะจัดส่งของรางวัลพิเศษสำหรับผู้โชคดีที่ร่วมตอบแบบสอบถามจุลสารฉบับนี้คะ

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอฝากให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ช่วยแชร์ เผยแพร่ รวมทั้งส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากจุลสารฉบับนี้ และเพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบจุลสารมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะของผู้อ่านทุกท่าน เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปคะ ฝากติดตามเพจโรคร้าย ๆ ้วยทำงานและกดติดตามเพจของเราอีกด้วยนะคะ

## รางวัลสุุดพิเศษ





# ปีใหม่จีน ปีใหม่ไทย ปรับการไหว้ ลดการเผา

## จุดธูป



## เผากระดาษเงิน กระดาษทอง

ทำให้เกิดฝุ่น คว้น ชีเก๋าและสารพิษ  
แบบเดียวกับการจุดธูป

สุดดมเข้าไปเป็นอันตราย  
และเป็นการเพิ่มฝุ่น PM 2.5

## จุดประทัด ดอกไม้ไฟ



## รับซองอั่งเปา



ให้ 'อั่งเปาออนไลน์'  
โอนเงินจากมือถือ ลดการสัมผัส





# ปาร์ตี้หนักรับปีใหม่

## เสี่ยงปัญหาหัวใจเต้นผิดจังหวะ

### Holiday Heart Syndrome

นายบวร บิตมรา

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กลุ่มพัฒนาข้อมูลและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านครับ วันนี้มาพบกันในช่วงเทศกาลปีใหม่ ซึ่งเป็นเทศกาลที่หลาย ๆ ท่าน เดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อพักกาย พักใจ จากการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยมาตลอดทั้งปี หลาย ๆ ท่านมักใช้ช่วงเวลานี้จัดปาร์ตี้ดื่มสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ติดต่อกันหลายคืน จนไม่ได้พักผ่อน ซึ่งอาจจะไม่ส่งผลดีกับสุขภาพร่างกายมากนัก วันนี้ผู้เขียนอยากจะพาทุกท่านมารู้จักกับ “Holiday Heart Syndrome” หรือ ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบฉับพลัน ซึ่งพบบ่อยในคนหนุ่มสาวอายุน้อยที่พักผ่อนน้อย ที่อดนอน สังสรรค์ปาร์ตี้หนักติดต่อกันหลายคืน โดยเฉพาะคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากในเวลารวดเร็ว หรือติดต่อกันเป็นเวลานานหลายวัน ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัวนั้น ควรทราบถึงปัจจัยเสี่ยงว่าเราเข้าข่ายของกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ อาจต้องมีการตรวจร่างกายและหาความเสี่ยงเหล่านั้นด้วยครับ

โรคหัวใจที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน เช่น ภาวะหัวใจฉุกเฉิน แม้จะตรวจไม่เจอความผิดปกติ แม้ไม่มีอาการอะไรเรื้อรังมาก่อน แต่มีประวัติเสี่ยงก็อาจเจอกับภาวะของโรคได้ เช่น



❶ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบฉับพลัน (Plaque Rupture) ที่มาด้วยภาวะหัวใจขาดเลือดแบบกราฟหัวใจ ST Elevation (ST Elevation Myocardial Infarction) พบว่า จะมีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายที่อายุมากขึ้น ร่วมกับความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย โรคอ้วน ภาวะเครียดสะสม หรืออาจจะมีประวัติครอบครัวที่เป็นหลอดเลือดหัวใจตีบอยู่แล้ว โดยอาการของโรคนี้อาจเกิดขึ้นแบบฉับพลันทันทีทันใด เช่น มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก จุกลิ้นปี่ ราวไปที่กราม หรือที่แขน เหงื่อแตก ใจสั่น และอาจจะพบว่าเป็นขณะกำลังออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย

❷ โรคเส้นเลือดใหญ่ที่หัวใจแตกฉีก (Dissecting Aortic Aneurysm) ซึ่งปัจจัยเสี่ยงจะคล้ายกับโรคเส้นเลือดหัวใจตีบฉับพลัน หรืออาจจะมีประวัติเรื่องของการตรวจพบว่า มีเส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพองอยู่ก่อนหน้าแล้ว หรืออาจจะมีปัญหาเรื่องของเส้นเลือดแดงส่วนอื่นในร่างกายตีบอยู่ก่อนหน้าแล้ว เป็นต้น อาการของโรคนี้คือ เจ็บแน่นกลางหน้าอกขึ้นมาทันทีทันใด และมีอาการแน่นทะลุร้าวไปถึงหลังร่วมด้วย

❸ ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบฉับพลัน (Acute Atrial Fibrillation or Holiday Heart Syndrome) คือ อาการใจเต้นผิดจังหวะเกิดขึ้นทันทีทันใด อาจจะพบได้ในคนที่พักผ่อนน้อย อดนอน สังสรรค์ปาร์ตี้หนักติดต่อกันหลายคืน ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากนานหลายวัน คนไข้จะมีอาการใจสั่น หดสดี หน้ามืดเป็นลม และชีพจรไม่ได้จังหวะ

### สังเกตโรคหัวใจ ตรวจวินิจฉัยให้แน่ใจ

โดยทั่วไปอาการที่เกิดจากโรคหัวใจโดยตรงมักจะเกิดขึ้นแบบรวดเร็วฉับพลัน อาจจะคล้ายกับอาการของคนพักผ่อนน้อย อดหลับอดนอน อาการหน้ามืดเป็นลมธรรมดาที่มักจะจะเป็นครั้งเดียวแล้วหายไป แต่ถ้าเป็นจากโรคหัวใจมักจะไม่ใช่หายเอง และอาจจะมีอาการเป็นซ้ำได้หลังจากที่อาการดีขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าเป็นจากโรคหัวใจมักจะมีการตรวจพบลักษณะของร่างกายผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังนั้นควรตรวจวินิจฉัยให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นแค่หน้ามืดเป็นลมจากการพักผ่อนน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยงดังที่กล่าวข้างต้น นอกจากนี้การพักผ่อนน้อย อดนอน และปาร์ตี้เอยะร่วมกับการดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก และติดต่อกันนานแบบสุดเหวี่ยง ไม่ได้กระตุ้นให้เป็นแค่โรคหัวใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการกระตุ้นให้มีอาการของโรคในระบบอื่นได้ด้วย

หลังจากที่ฟังอันตรายจากภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะแบบฉับพลันจากปาร์ตี้หนักรับปีใหม่ออดหลับ อดนอน พักผ่อนน้อย หรือทำงานหนักจนบางครั้งอาจลืมหูลึกถึงสุขภาพของตัวเองว่าสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความเสี่ยงควรใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังหลีกเลี่ยงปัจจัยหรือควบคุมปัจจัยเสี่ยง ให้ได้มากที่สุด เช่น รักษาภาวะความดันโลหิตสูง ควบคุมน้ำตาลในคนที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวาน และควบคุมอาหาร ในคนที่มีความดันโลหิตสูง ในช่วงหยุดยาวควรพักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หนักและดื่มน้ำเปล่าแทน ถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือมีอาการที่เข้าข่ายข้อควรระวังที่จะบ่งชี้ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจฉับพลัน แนะนำว่าควรรีบไปพบแพทย์ผู้ชำนาญที่โรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาต่อไป ก่อนที่จะมีอาการรุนแรงขึ้นนะครับ



# หนาวแล้ว...



กฤษฎา โพธิ์คารา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มพัฒนานวัตกรรมและความร่วมมือระหว่างประเทศ

## อย่าลืมดูแลตนเอง

เข้าสู่หน้าหนาวอย่างเป็นทางการแล้วนะครับ โรคภัยไข้เจ็บที่มากับช่วงอากาศเย็น ๆ มักพบได้หลายโรค หลายท่านอาจจะเริ่มมีอาการ ไอ จาม เจ็บคอตามมา โดยเฉพาะ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัวก็จะมีความเสี่ยงที่จะอาการเจ็บป่วยรุนแรงมากกว่ากลุ่มอื่น การป้องกันไม่ให้เราเจ็บป่วยก็จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด เรามาดูกันเลยนะครับว่าวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย ในช่วงหน้าหนาวนี้ มีอะไรบ้าง

- 1 ดูแลอย่าให้ผิวแห้ง เพราะอากาศที่เย็นจะทำให้ผิวเราแห้ง แดงเป็นขุย การทาครีมหรือโลชั่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการทาโลชั่นบำรุงผิวให้ความชุ่มชื้น โดยเฉพาะเวลาหลังจากที่เราอาบน้ำเสร็จจะดีที่สุด
- 2 การรับประทานอาหารอุ่น ๆ ร้อน ๆ ซึ่งจะช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้อาหารที่อุ่นร้อน และปรุงสุกใหม่ก็จะช่วยป้องกันอาการท้องร่วง ท้องเสียได้อีกด้วย ลดการทานอาหารที่มีความเย็นจัด เช่น ไอศกรีม น้ำแข็งใส ก็จะเป็นการดีครับ
- 3 ระวังโรคที่มากับหน้าหนาว เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม อูจจาระร่วง ถ้าพบว่าเรามีอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์จะดีที่สุด ใครที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด หรือ โรคภูมิแพ้ ควรระมัดระวังและดูแลตัวเองเป็นพิเศษ
- 4 ทำความสะอาดเครื่องนอน อันนี้สำคัญครับ ช่วงที่อากาศเย็น เครื่องนอนเรามักจะมีกลิ่นอับ การทำความสะอาดเครื่องนอนอยู่เสมอจะช่วยป้องกันไรฝุ่นซึ่งทำให้เราเกิดอาการแพ้ได้ เช่น คัน หรือมีปัญหารูโรคผิวหนัง
- 5 ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ช่วงที่อากาศเย็นควรสวมใส่เสื้อผ้าให้หนาขึ้น หรือสวมใส่เสื้อกันหนาว สวมผ้าพันคอ โดยเฉพาะกลางคืนเวลานอนถ้าอากาศเย็นมาก ควรสวมถุงเท้านอนตลอดคืน และห่มผ้าหนา ๆ อย่าลืมลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศหรือไม่เปิดพัดลมจ่อที่ตัวแรง ๆ
- 6 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วงที่อากาศหนาวเย็นยิ่งต้องออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ การออกกำลังกายก็อย่าลืมว่ามีโรคประจำตัว ไม่หักโหมมากเกินไป
- 7 ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ถึงจะหนาวแค่ไหนก็ต้องอาบน้ำเสมอ เพราะร่างกายเราไปเจอสิ่งสกปรกจากนอกบ้าน อาจเกิดการสะสมเชื้อโรคจนนำไปสู่อาการเจ็บป่วยได้ แต่ถ้าหนาวจนทนไม่ไหวจริง ๆ แนะนำให้อาบน้ำอุ่น จะช่วยให้เราคลายหนาว อาบน้ำได้สบายขึ้น แต่ถ้าหากเราอาบน้ำที่อุ่นจัดจนเกินไปจะทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้นไปด้วย อย่าลืมทาครีมหรือโลชั่นหลังอาบน้ำด้วยนะครับ

การดูแลสุขภาพตัวเองในช่วงฤดูหนาวถือเป็นสิ่งสำคัญและไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นวิธีการพื้นฐานที่จะช่วยให้เราและบุคคลในครอบครัว ห่างไกลจากอาการเจ็บป่วย สุขภาพของเราก็จะแข็งแรง เพียงเท่านี้ฤดูหนาวก็ไม่ใช่อะไรที่น่ากลัวอีกต่อไปครับ





# "เคล็ด(ไม่)ลับ ดูแลผิวสวย"

ในช่วงฤดูหนาว



นางสาวกศกรณ์ ผูกจิตร

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูลและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว เชื่อว่าใครหลายคนต่างเฝ้ารอคอยที่จะสัมผัสอากาศหนาวในรอบปี แต่ปัญหากวนใจที่มาพร้อมอากาศหนาวนั้น คงหนีไม่พ้นปัญหาผิวแห้งกร้านขาดความชุ่มชื้น ลอกแตกเป็นขุย รวมถึงมีโอกาสแตกเป็นแผลและติดเชื้อแทรกซ้อนได้ง่ายขึ้นด้วยเช่นกัน เนื่องจากอากาศจะมีความชื้นสัมพัทธ์ลดลง ทำให้ผิวมีการสูญเสียน้ำเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง วันนี้ผู้เขียนมีเคล็ดลับในการดูแลผิวให้สวยและคงความชุ่มชื้นตลอดฤดูหนาว มาฝากกันดังนี้ค่ะ

## หลักเลี้ยงการอาบน้ำอุ่น



หลายคนชอบอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและทำให้สบายตัวมากขึ้น แต่หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ความชุ่มชื้นในผิวจะลดลง ส่งผลให้ผิวแห้งเป็นขุย ดังนั้น จึงไม่ควรอาบน้ำอุ่นมากเกินไป และไม่ควรอาบน้ำนานเกิน 10 นาที เพราะยิ่งอาบนาน ยิ่งทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นมากขึ้นเช่นกัน ถ้าอยากให้ผิวชุ่มชื้นอาจจะต้องเปลี่ยนใจอาบน้ำอุ่นอุณหภูมิปกติกันหน่อยนะคะ

## บำรุงผิวด้วยเบบี้ออยล์และครีมบำรุงหลังอาบน้ำทันที

หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว เช็ดตัวให้ผิวพอหมาด แล้วให้หยดเบบี้ออยล์มาขยี้ลงบนผิวให้ทั่วเรือนร่าง จากนั้นตามด้วยครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมจากมอยส์เจอร์ไรเซอร์ทันที เพื่อคงความชุ่มชื้นให้กับผิวตลอดทั้งวัน ควรหลีกเลี่ยงครีมที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ น้ำหอม AHA หรือเรตินอยด์ เพราะจะยิ่งทำให้ผิวแห้งมากขึ้น



## หลักเลี้ยงการสครับผิว



ยิ่งสครับผิวมาก ผิวชั้นนอกจะยิ่งบอบบางลงและแห้งแตกได้ง่าย ควรลดการสครับผิวให้น้อยลง หากเคยสครับหลายครั้งต่อสัปดาห์ ลองปรับลดให้เหลือเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจจะส่งผลดีต่อสุขภาพผิวในช่วงฤดูหนาวมากกว่านะคะ

## ทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน

นอกจากแสงแดดจะทำให้ผิวคล้ำเสียแล้ว ขณะอากาศแห้ง ยังเป็นตัวการทำลายความชุ่มชื้นของผิวได้เร็วขึ้น ส่งผลให้ผิวถูกทำร้ายได้ง่ายกว่าปกติ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นฤดูหนาว หรือฤดูไหนเราควรจะทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันนะคะ



## การรับประทานอาหารที่เหมาะสมและดื่มน้ำให้เพียงพอ



ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักการดูแลสุขภาพทั่วไป แต่สิ่งที่ควรเน้นมากเป็นพิเศษ คืออาหารที่มี omega 3 อาหารหรือผักผลไม้ที่มีวิตามิน A, C, E และ Zinc เพื่อเติมอาหารให้กับผิว และสิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้คือ การดื่มน้ำให้เพียงพอ 8 - 10 แก้วต่อวัน เนื่องจากร่างกายต้องการน้ำที่เพียงพอในการคงความชุ่มชื้นให้กับผิวของเรา

1

2

3

4

5

สุดท้ายแล้ว ไม่ว่าใครก็สามารถมีผิวสวยสุขภาพดีและนุ่มชุ่มชื้นตลอดฤดูหนาวได้ เพียงแค่เราหันมาใส่ใจสุขภาพผิวและบำรุงเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ แค่นี้ก็ไม่ต้องกังวลเรื่องผิวแห้งเสียและการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควรในฤดูหนาวอีกต่อไป

- ที่มา: 1. บทความสุขภาพทั่วไป “6 วิธีดูแลผิวในหน้าหนาวให้ชุ่มชื้นตลอดวัน” โรงพยาบาลวิภาวดี  
2. บทความสุขภาพ “เคล็ดลับฉบับคุณหมอ! ดูแลผิวหน้าหนาวยังไง..ให้ยังชุ่มชื้น” โดย พญ.อังคณา สดาวรรค์ แพทย์ประจำศูนย์ความงาม โรงพยาบาลพญาไท 2  
3. บทความสุขภาพ “5 เคล็ดลับ(ไม่)ลับ การดูแลผิวช่วงหน้าหนาว” โดย พญ.ณัฐพร โรจน์อารยานนท์ แพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนังและความงามโรงพยาบาล พญาไท นวมินทร์



# โรคปอดฝุ่นหินทราย

(Silicosis)



แพทย์หญิงกนก กิตสรานนท์  
แพทย์ประจำบ้านอายุรเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 3  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## ความหมาย

โรคปอดชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากการสูดดมฝุ่นหินทรายหรือฝุ่นซิลิกา (Silica) ขนาดเล็กเข้าไปในปอด ส่งผลให้ปอดอักเสบ ทำลายปอด และปอดเป็นพังผืด

## อาชีพเสี่ยง

ขุดเจาะพื้นดิน ทำเหมืองแร่ ขุดอุโมงค์ โรงโม่หิน ระเบิดหิน ผลิตรถเบี่ยง อิฐทนไฟ ผงแร่โลหะ ชัดผิวเซรามิก พ่นทราย แกะสลักกระจก เลื่อย ตัดแต่ง ชัดหิน วัสดุปูพื้น ครก ตกแต่งสวน ป้ายหลุมศพ หลอมแก้ว แม่พิมพ์หล่อโลหะ

## อาการ

ไอเรื้อรัง มีเสมหะ หายใจหอบเหนื่อย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เจ็บหน้าอก



## การวินิจฉัย

1. มีประวัติการทำงานในอาชีพกลุ่มเสี่ยงต่อการสูดดมฝุ่นหินทราย
2. อาการผิดปกติเข้าได้กับโรคปอดฝุ่นหินทราย
3. ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อช่วยในการวินิจฉัย ได้แก่ ภาพถ่ายภาพรังสีทรวงอก (X-Ray) ภาพถ่ายภาพรังสีทรวงอกคอมพิวเตอร์ (CT scan) การตรวจสมรรถภาพปอด (Spirometry) การส่องกล้องหลอดลม (Bronchoscopy) และการตรวจชิ้นเนื้อปอด (Lung biopsy)

## การรักษา

1. ระยะเฉียบพลัน: รักษาด้วยการฉีดและกินยาสเตียรอยด์ การล้างปอด การผ่าตัดปลูกถ่ายปอด
2. ระยะเรื้อรัง: รักษาตามอาการ เช่น การพ่นยาขยายหลอดลม การให้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่และวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ การให้ออกซิเจน

## การป้องกัน

1. การป้องกันทางสิ่งแวดล้อม การควบคุมทางวิศวกรรม ได้แก่ ติดตั้งระบบปิด ติดตั้งระบบระบายอากาศเฉพาะที่ ระบบเปียกหรือพ่นน้ำขณะทำเพื่อลดการฟุ้งกระจายของฝุ่น การทำความสะอาดเพื่อลดการสะสมของฝุ่น การควบคุมทางบริหาร ได้แก่ การตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน ห้ามรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มบริเวณใกล้พื้นที่ทำงาน ล้างมือทำความสะอาดก่อนรับประทานอาหาร การสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล
2. การตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงานและประจำปี เพื่อคัดกรองโรคเบื้องต้น วินิจฉัยรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการพิจารณาเปลี่ยนงานไปยังแผนกที่ไม่ต้องมีการสัมผัสฝุ่นหินทราย





# แร่ใยหินในสิ่งแวดล้อมรอบตัว

สิ่งที่เราทำได้เพื่อลดและป้องกันการสัมผัส

แร่ใยหิน (Asbestos) คืออะไร

แร่ใยหินเป็นกลุ่มของแร่อนินทรีย์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

มีองค์ประกอบหลักคือ ไฮดรอกซิลิกเกต มีลักษณะเป็นเส้นใย มีคุณสมบัติแข็งแรง เหนียว มีความยืดหยุ่นสูง เป็นสื่อนำความร้อนต่ำ ทนทานต่อเชื้อจุลินทรีย์ การกัดกร่อนของสารเคมี และการทำลายของแมลง แบ่งออกได้ 2 กลุ่มคือ

① กลุ่มแอมฟิโบล (Amphibole) มี 5 ชนิด คือ คโรซิโดไลท์ (Crocidolite) อะโมไซต์ (Amosite) ทรีโมไลท์ (Tremolite) แอนโทฟิลไลท์ (Anthophyllite) และแอกทิโนไลท์ (Actinolite) จัดเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 4 คือห้ามใช้แล้ว เนื่องจากเป็นกลุ่มที่อันตรายสูงกว่า

② กลุ่มเซอร์เพนไทน์ (Serpentine) มี 1 ชนิด คือ ไครโซไทล์ (Chrysotile) ยังอนุญาตให้ใช้ได้

## ปริมาณการใช้แร่ใยหินในประเทศไทย

ประเทศไทยมีการนำเข้าและใช้แร่ใยหินมาเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 70 ปี ติด 1 ใน 10 ประเทศที่มีการนำเข้าสูงที่สุดในโลก โดยคิดเป็นปริมาณ 3 % ของปริมาณการใช้ทั่วโลกเพื่อนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตวัสดุก่อสร้างต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์ที่มีการใช้แร่ใยหินมากที่สุดคือกระเบื้องมุงหลังคาและท่อซีเมนต์คิดเป็น 90 % ของปริมาณการใช้ทั้งหมด นอกจากนี้ก็ใช้สำหรับผลิต ฉนวนกันความร้อน กระเบื้องยาง ผ้าเบรก คลัทช์ เป็นต้น

## แหล่งที่มีการปล่อยแร่ใยหินปนเปื้อนสิ่งแวดล้อม

แร่ใยหินที่มีการใช้ตั้งแต่เริ่มนำเข้านายังอยู่ในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระเบื้องมุงหลังคาซึ่งมีการกล่าวมาแล้วข้างต้น ถึงแม้ประเทศไทยมีการกำหนดให้ขยะอุตสาหกรรมที่มีแร่ใยหิน 1 % ขึ้นไปเป็นขยะอันตรายต้องมีการควบคุมและกำจัดอย่างถูกวิธี แต่ในกระเบื้องมุงหลังคาจากบ้านเรือนที่มีแร่ใยหินเป็นองค์ประกอบถึง 10 % ไม่ได้ถูกกำหนดให้เป็นขยะอันตรายจึงไม่มีการควบคุมและมีการรื้อถอนทิ้งไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ หรือนำมาตัดหรือทำให้แตกเพื่อใช้ประโยชน์ต่างๆ ดังนั้นคาดว่าจะการสัมผัสแร่ใยหินจากกระเบื้องเก่าจึงเป็นแหล่งสำคัญหนึ่งในประเทศไทย นอกจากนี้ก็ยังมีจาก ฉนวนกันความร้อน ท่อน้ำ และแหล่งอื่น ๆ โดยไม่ได้มีการควบคุมกำจัดให้มีความปลอดภัย ประกอบกับประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ถึงอันตรายของวัสดุที่มีแร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ จึงไม่มีการป้องกันการสัมผัสในขณะที่ต้องมีการรื้อถอนหรือจัดการกับวัสดุที่มีแร่ใยหิน นอกจากนี้ยังมีการนำกระเบื้องเก่าเหล่านั้นกลับมาใช้ใหม่ ทำให้มีอันตรายมากขึ้นเช่นน้ำดัดและดัดแปลงเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่น ซึ่งการตัดกระเบื้องทำให้เส้นใยหินฟุ้งกระจายออกมามีความเข้มข้นสูงถึง 12 เส้นใยต่ออากาศ 1 ซีซี (ค่ามาตรฐานอยู่ที่ 0.1 เส้นใยต่อซีซี) นอกจากนี้ในบางพื้นที่อาจมีสายแร่ใยหินอยู่ในธรรมชาติเช่นจังหวัดอุดรดิตถ์ เชียงใหม่ ลำพูน ปราจีนบุรีจันทบุรีและนราธิวาส



นายแพทย์ธนันท์ อัครพรพรหม

แพทย์ประจำบ้านชั้นปีที่ 3  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



ไครโซไทล์



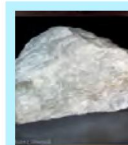
อะโมไซต์



คโรซิโดไลท์



แอกทิโนไลท์



ทรีโมไลท์



แอนโทฟิลไลท์



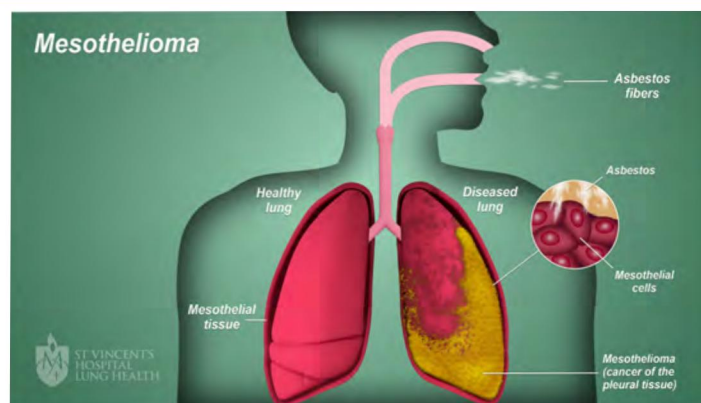
กระเบื้องเก่าจากบ้านเรือนและวัสดุอื่นๆที่มีแร่ใยหินที่ยังไม่ได้กำหนดให้เป็นวัตถุอันตราย



### โรคจากแร่ใยหิน

องค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (IARC) จัดให้แร่ใยหินเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ แร่ใยหินสามารถเข้าสู่ร่างกายทั้งในระบบทางเดินหายใจ ทางการกิน และทางผิวหนัง และสามารถก่อให้เกิดโรคได้หลายโรคได้แก่โรคปอดอักเสบจากแร่ใยหิน (Asbestosis) จะพบได้เร็วสุด 5 ปีหรือน้อยกว่านั้นถ้ามีการสัมผัสปริมาณมาก ภาวะเยื่อหุ้มปอดมีสารน้ำ (Benign disease) มักเกิดในช่วง 10-20 ปีหลังการสัมผัส โรคมะเร็งซึ่งมี 2 ชนิดคือมะเร็งปอด (Lung cancer) และมะเร็งเยื่อหุ้มปอด (Mesothelioma) ซึ่งมะเร็งเยื่อหุ้มปอด มักเกิด 20-40 ปีหลังสัมผัสและเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้

### ลักษณะการเกิดมะเร็งเยื่อหุ้มปอด



### สถานการณ์การสัมผัสและการเจ็บป่วย

จากการศึกษาของพรชัย สิทธิสรัญกุลและคณะ ระหว่างปี 2558-2559 โดยการศึกษาทบทวนฐานข้อมูลสุขภาพ (HDC) พบผู้ป่วยโรคเหตุแร่ใยหิน 28 ราย ในจำนวนผู้ป่วยทั้ง 28 ราย ยังพบด้วยว่าส่วนหนึ่งมีประวัติสัมผัสแร่ใยหินจากการประกอบอาชีพ ทั้งงานก่อสร้างและผลิตกระเบื้องมุงหลังคา และบางรายมีประวัติสัมผัสแร่ใยหินจากสิ่งแวดล้อมหรือจากข้อมูลของสถาบันโรคทรวงอก รายงานประวัติการสัมผัสของผู้ป่วยมะเร็งเยื่อหุ้มปอด ในประเทศไทยพบว่าที่มีรายงานระหว่างปี 2547 ถึง 2560 จำนวนจำนวน 11 รายโดยพบว่าจำนวน 6 ราย (54%) ไม่มีประวัติการสัมผัสจากการประกอบอาชีพจึงคาดว่าอาจเกิดจากการสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม และผลการศึกษาของพิมพ์ผืน อินเจริญ และคณะ (2562) เป็นการศึกษาการสัมผัสแร่ใยหินในคนทั่วไป เรื่อง Asbestos Bodies Burden in the Autopsy Lung Tissue from General Thai Population โดยการศึกษาจากปอดผู้เสียชีวิตด้วยสาเหตุทั่ว ๆ ไป จำนวน 200 รายพบแร่ใยหินในปอดจำนวน 97 ราย (48.5%) ปริมาณของแร่ใยหินอยู่ในช่วง 0.19-14.4 AB/g wet lung





## การป้องกันการสัมผัสแร่ใยหินจากสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน



- ① ควรเลือกซื้อกระเบื้องมุงหลังคา ผ้าเพดาน หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ชนิดที่ไม่มีแร่ใยหิน
- ② การรื้อถอนกระเบื้องมุงหลังคา ควรทำด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้กระเบื้องแตกหักและควรคลุมพลาสติกเพื่อป้องกันเส้นใยหลุดออกปนเปื้อนสิ่งแวดล้อม และนำไปส่งให้หน่วยงานส่วนท้องถิ่นนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี
- ③ ห้ามนำกระเบื้องเก่ามาตัดหรือทำให้แตกเพื่อใช้ประโยชน์เช่นการทำแปลงเพาะปลูกหรืออื่น ๆ
- ④ หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือทำให้แร่ใยหินที่อยู่ในวัสดุเก่าฟุ้งกระจายเช่น ฉนวนกันความร้อน กระเบื้องมุงหลังคา ผ้าเพดาน กระเบื้องปูพื้น เป็นต้น
- ⑤ ควรปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดกรณีที่มีการรื้อถอนอาคารหรือการก่อสร้างอยู่ใกล้ที่พักอาศัย
- ⑥ ควรใช้วัสดุเปียกในการทำทำความสะอาดหรือเช็ดฝุ่น
- ⑦ ควรดูดฝุ่นบ่อย ๆ ด้วยเครื่องดูดฝุ่นชนิด HEPA filter



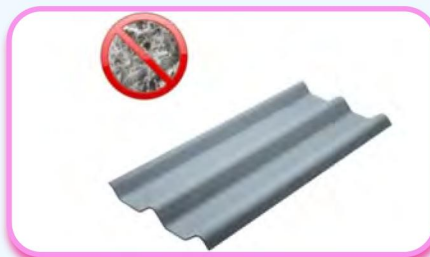
ห้ามนำตัดกระเบื้องเก่ามาตัด



ใช้ผ้าหรือวัสดุเปียกในการเช็ดฝุ่น



ห้ามนำกระเบื้องเก่ามาดัดแปลงใช้ประโยชน์ต่อ



เลือกใช้กระเบื้องที่ไม่มีแร่ใยหิน



## เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน).แร่ใยหิน. แหล่งข้อมูล: <https://www.tosh.or.th/index.php/blog/item/796-asbestos>
2. สมชัย บวรกิตติและพิมพิณ อินเจริญ.ทบพวนวิทยาการระบาดโรคเหตุใยหิน. Thammasat Medical Journal, Vol. 18 No. 4 October - December 2018.
3. Incharoen P, Hama T, Arsa L, Kamprerasart K, Wongwichai S, Bovornkitti S. Asbestos Bodies Burden in the Autopsy Lung Tissue from General Thai Population. Open Respir Med J. 2019 May 31;13:5-10.
4. ATSDR. Asbestos in Your Environment: What You Can Do to Limit Exposure.แหล่งข้อมูล [https://www.atsdr.cdc.gov/docs/limitingenvironmentalexposures\\_factsheet-508.pdf](https://www.atsdr.cdc.gov/docs/limitingenvironmentalexposures_factsheet-508.pdf)
5. Training Awareness. Asbestos Awareness: 7 Asbestos Facts You Need to Know.แหล่งข้อมูล: <https://www.trainingexpress.org.uk/asbestos-awareness-facts/>





## หัวใจโดนทำร้าย

จากเจ้าตัวจิ๋ว

ฝุ่น PM<sub>2.5</sub>



นางสาวโพรพร ชารี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มอาชีวอนามัยแรงงานในระบบและสื่อสารความเสี่ยง

ในทุก ๆ ปี ประเทศไทยยังคงพบค่าฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> เกินค่ามาตรฐาน และแพร่กระจายทั่วทุกภาคส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในวงกว้าง ไม่เพียงแต่ปัญหาระบบทางเดินหายใจ แต่ยังทำร้ายระบบหลอดเลือดและหัวใจ ถึงขั้นหัวใจล้มเหลว (Heart Failure) และหัวใจวาย (Heart Attack) ได้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization – WHO) ระบุว่า ฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> ไม่มีระดับที่ปลอดภัย ต่อสุขภาพ ซึ่งมีรายงานว่า มากกว่า 20% ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมีสาเหตุมาจากมลพิษ ทางอากาศ และทุก ๆ ปี มีมากกว่า 3 ล้านคนที่เสียชีวิต

อากาศที่มีฝุ่น PM<sub>2.5</sub> เกิน 10 – 25 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ถ้าร่างกายได้รับเข้าไปติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน มีผลต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ทั้งโรคหัวใจ โรคปอด และโรคมะเร็งได้ จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ผ่านมา พบว่าผู้ป่วยไตเทียม ที่ได้รับ PM<sub>2.5</sub> ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น 10 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ต่อวัน สัมพันธ์กับอุบัติการณ์ การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดและเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาในจังหวัด ราชบุรี ระหว่างปี 2557 – 2563 พบว่า ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> รายวันที่สูงเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์กับการเข้ารับการรักษา ด้วยโรคระบบการหายใจ และโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงสูง (กลุ่มเด็ก กลุ่มสูงอายุ และกลุ่มที่มีโรคประจำตัว)

ดังนั้น ถึงแม้ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แต่มลพิษทางอากาศ ก็คือประเด็นสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามหรือละเลยนะคะทุกคน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือ เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วย 4 กลุ่มโรคที่สำคัญ ได้แก่ 1. กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด 2. กลุ่มโรคระบบ ทางเดินหายใจ 3. กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ 4. กลุ่มโรคตาอักเสบ หากได้รับมลพิษจากฝุ่นเข้าสู่ร่างกายอาจทำให้เกิด การเจ็บป่วย หรือมีผลต่อสุขภาพรุนแรงกว่าประชาชนทั่วไป

### ป

#### การป้องกันตนเองและการปฏิบัติตัวจากฝุ่น PM<sub>2.5</sub>

- 1) ตรวจสอบค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> จากเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ หรือผ่านทางแอปพลิเคชัน Air4Thai ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง
- 2) หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน หรือไปในพื้นที่เสี่ยง หากจำเป็น ให้สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น หรือหน้ากากที่ได้มาตรฐาน (N 95)
- 3) กลุ่มเสี่ยง และ 4 กลุ่มโรคที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ควรหลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นละอองขนาดเล็ก
- 4) งดออกกำลังกาย หรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน
- 5) ลดการใช้รถยนต์ เปลี่ยนมาใช้บริการขนส่งสาธารณะ และลดการเผาไหม้ เช่น เผาเศษขยะ/เผาป่า และพืชผลทางการเกษตร
- 6) ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก
- 7) ทำความสะอาดบ้านเพื่อลดความเข้มข้นของฝุ่น โดยการใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ แทนการใช้ไม้กวาดที่ทำให้ฝุ่น พุ้งกระจาย
- 8) หมั่นตรวจสอบและซ่อมบำรุงเครื่องยนต์ เพื่อให้เกิดการเผาไหม้ที่สมบูรณ์

#### เอกสารอ้างอิง

1. สุทธิศักดิ์ เตนดวงใจ และคณะ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> รายวันใน อากาศกับการมารับการรักษาด้วยโรคระบบการหายใจและระบบหัวใจและหลอดเลือด ณ โรงพยาบาลราชบุรี อ.เมือง จ.ราชบุรี. เชียงใหม่เวชสาร 2564;60(3): 345-58. doi: 10.12982/CMUMEDJ.2021.31
2. World Health Organization. Ambient (out- door) air pollution: World Health Orga- niza- tion; 2016 [cited 2022 Sep 20]. Available from: [https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-qualityand-health](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ambient-(outdoor)-air-qualityand-health).
3. โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ. หัวใจทำไมโดนทำร้ายเพราะฝุ่น PM<sub>2.5</sub>. [cited 2022 Sep 20]. Avail- able from: <https://www.bangkokhearthospital.com/content/how-pm2-5-air-pollu- tion-potentially-induces-cardiovascular-disease>





# ลดละรอบบ้าน



## “MODEL พื้นที่ต้นแบบการสื่อสาร และการป้องกันผลกระทบสุขภาพ จากฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่”

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมลงพื้นที่ศึกษา “พื้นที่ต้นแบบ” ในการจัดการฝุ่น PM<sub>2.5</sub> และรูปแบบการสื่อสาร เพื่อสร้างความรู้ในการป้องกันผลกระทบสุขภาพจากฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในพื้นที่อำเภอเมืองเชียงใหม่ และอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ รูปแบบการสื่อสาร ความเสี่ยง ได้มีการประชุมหารือร่วมกับภาคีเครือข่าย ณ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่อน และโรงพยาบาล เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และหารูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสม กับกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป เพื่อใช้ในการพัฒนาสื่อที่เหมาะสมและตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ สื่อสาร นอกจากนี้มีการลงพื้นที่ศึกษาการจัดการและการสื่อสารเรื่องฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ณ ศูนย์เด็กเล็กบ้านสหกรณ์ ศึกษานวัตกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น “เสวียน” กับการจัดการวัสดุทางการเกษตร โดยไม่ต้องเผา ช่วยลดการเกิด ฝุ่น PM<sub>2.5</sub> และศึกษาต้นแบบการจัดบ้านสูฝุ่น ซึ่งมีการปลูกต้นไม้เป็นกำแพง ช่วยในการบำบัดฝุ่น PM<sub>2.5</sub> อีกด้วย

สำหรับพื้นที่ต้นแบบในการจัดการฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ได้ศึกษาจุดเด่นของการดำเนินงานการจัดการฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ของเทศบาลตำบลเมืองนะ และเทศบาลตำบลปิงโค้ง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า มีจุดเด่นในเรื่อง การสื่อสารประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจให้กับชุมชน แจ้งเตือนความเสี่ยง มีการบริหารจัดการการเผา (ช่วงเวลาการเผา และจัดทำแนวกันไฟ) เพื่อลดฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในพื้นที่ มีเครื่องกำจัดวัชพืชให้ยืมใช้งาน รวมทั้งการใช้ นวัตกรรมระบบปฏิบัติการโปรแกรมดิจิทัลสำหรับจัดการ ภายใต้ความร่วมมือของหน่วยงานรัฐ หน่วยงานเอกชน โรงเรียน และชุมชน ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงานป้องกันฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ของพื้นที่ พบว่า ฝุ่น PM<sub>2.5</sub> เป็นปัญหาชุมชน ที่ผู้นำให้ความสำคัญ อีกทั้งทุกหน่วยงานและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง พร้อมใจกันร่วมมือ กันหาแนวทางและวิธีการจัดการฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในพื้นที่

ทั้งนี้ กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ให้ความสำคัญ ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากฝุ่น PM<sub>2.5</sub> เนื่องจากโรค หรืออาการสำคัญที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่น PM<sub>2.5</sub> เป็นโรคจากสิ่งแวดล้อม ภายใต้อาการสำคัญที่โรคจากการประกอบอาชีพและโรคจาก สิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ซึ่งทางกองโรค จากการประกอบอาชีพฯ ยังคงดำเนินการ เฝ้าระวัง และสื่อสารความเสี่ยงให้ ประชาชนเกิดความตระหนักในการ ป้องกันผลกระทบสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

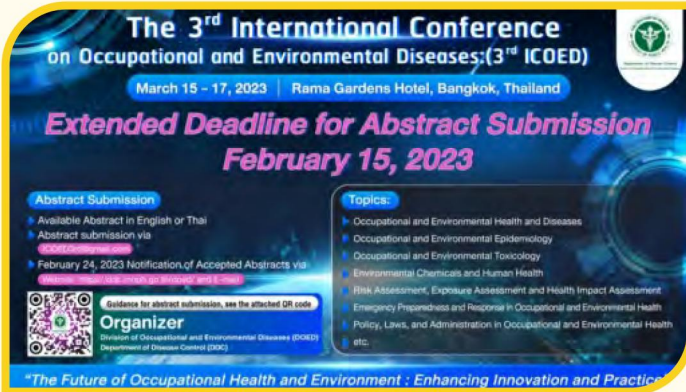




# การประชุมวิชาการนานาชาติ

## ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 3

The 3<sup>rd</sup> International Conference on Occupational and Environmental Diseases (3<sup>rd</sup> ICOED)



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จะจัดการประชุมวิชาการนานาชาติด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 3 The 3<sup>rd</sup> International Conference on Occupational and Environmental Diseases (3<sup>rd</sup> ICOED) ระหว่างวันที่ 15 – 17 มีนาคม 2566 ณ โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร โดยธีมในการจัดงานคือ “ก้าวสู่นวัตกรรม นำสู่การปฏิบัติ ยุทธศาสตร์งานอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม” (The Future of Occupational Health and Environment: Enhancing Innovation and Practice)

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีในการ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ทั้งความรู้ ประสบการณ์ในการดำเนินงานในระดับประเทศและระดับนานาชาติ โปรแกรมการจัดงาน มีการอภิปรายและบรรยายการนำเสนอผลงานวิชาการ โดยวิทยากรทั้งในและต่างประเทศรวมทั้ง มีการประชุมคู่ขนานเกี่ยวกับความร่วมมือทางการศึกษาวิจัยด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของหน่วยงานในประเทศแถบเอเชีย ครั้งที่ 9 (9<sup>th</sup> AOSHRI) ในวันที่ 15 และ 16 มีนาคม ซึ่งในงานมีประเด็นที่น่าสนใจมากมาย เช่น

- การบรรยายพิเศษ The Future of Occupational and Environmental Health: Enhancing Innovation and Practice
- การอภิปราย เรื่อง ผนึกความร่วมมือเพื่อป้องกันผลกระทบทางสุขภาพจากมลพิษทางอากาศ (Collaboration to Control Health Impacts from Air Pollution)
- การอภิปราย เรื่อง จิบกาแพคยูกฎหมายเพื่อการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม (Env-Occ-Safety Law Café)
- การบรรยาย เรื่อง National Chemical Emergency Management under the IHR 2005 : the Way Forward to Sustainable Capacity
- การบรรยาย เรื่อง Emerging Risks on the Future of Occupational Health
- การอภิปราย เรื่อง Mental Health in the Working life
- การอภิปราย เรื่อง Challenges of Occupational Health Management During and post-COVID-19 Era
- การบรรยาย เรื่อง กองกามด้วยการงาน และเบิกบานกับชีวิต โดย คุณศุ บุญเลี้ยง นักเขียนและศิลปิน

ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และประสบการณ์ ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ข่าวดี สำหรับผู้ที่ส่ง Abstract ผู้จัดได้ขยายเวลาการส่งบทความย่อ (Abstract) ไปถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566

ทั้งนี้ได้มีการเตรียมความพร้อมการจัดงานประชุมวิชาการนานาชาติฯ โดยมีการประชุมหารือการดำเนินงานร่วมกับผู้เกี่ยวข้อง ในด้านผลงานวิชาการ กำหนดบทบาทหน้าที่ รูปแบบงาน รวมถึงการบริหารจัดการให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของการประชุมต่อไป

