



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ปีที่ 11 ฉบับที่ 2

จุลสาร

ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคภัย ภัยทำงาน
เพจE.occ News



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

สารจาก
ผู้บริหาร

ลดการเผา ลดโลกรวน
ลดโรคเรา

ร้อนแค่ไหนก็ถึงตาย ? โรคลมร้อน
ภาวะอันตรายถึงชีวิต

สัญญาณเตือนของคนเปื้องาน
"Burnout Syndrome"

ภัยเงียบใกล้ตัว
ภูมิแพ้ตึก

ลดเลาะรอบบ้าน
EnvOcc



สารจากผู้บริหาร

สวัสดี

ผู้อ่านจุลสารทุกท่านค่ะ ช่วงระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคมนี้ สภาพอากาศมี

ความร้อนอบอ้าว ซึ่งมักเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน (Heat Stroke) ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง หรือตากแดดเป็นเวลานาน ควรป้องกันหรือปฏิบัติตัวให้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพอากาศ รวมทั้งสถานการณ์ฝุ่น PM_{2.5} ก็เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนด้วยความห่วงใยทางกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมจึงขอส่งต่อข้อมูลความรู้ผ่านจุลสารฉบับนี้ เรามาดูบทความที่น่าสนใจของจุลสารฉบับนี้กันค่ะ 1. ลดการเผา ลดโลกรวน ลดโรคเรา 2. ร้อนแค่นี้ก็ถึงตาย? โรคลมร้อน ภาวะอันตรายถึงชีวิต 3. สัญญาณเตือนของคนเปื่องงาน “Burnout Syndrome” 4. ภัยเงียบใกล้ตัว ภูมิแพ้ตึก และ 5. ลัดเลาะรอบบ้าน EnvOcc และขอแสดงความยินดีกับผู้ตอบแบบสอบถามลุ้นรับรางวัลจากทางกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จำนวน 10 ท่านด้วยนะคะ

แพทย์หญิงหรรษา รักชาคม

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล

1. คุณฐานิต มีศรียงค์
2. คุณนันทิยา แก้วถาวร
3. คุณอรรถพงษ์ เอี่ยมมา
4. คุณศักดา ผาจำปา
5. คุณสุดใจ เครือวรรณธรรม
6. คุณฐานิย์ อุ่มทอง
7. คุณณัฐธินเรศ เรืองแจ่ม
8. คุณพรทิพย์ ไชยพะยวน
9. คุณกัณฐรัตน์ ทานา
10. คุณสุวิดา สุจริต

ทั้งนี้ ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งบทความวิชาการ นวัตกรรมด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมที่ดำเนินการในพื้นที่ โดยผู้ผ่านการคัดเลือกผลงานวิชาการ ทางกองจะนำมาเผยแพร่ลงจุลสารฉบับที่ 3 และรับของรางวัลมากมาย ไม่ว่าจะเป็น หม้อทอดไร้น้ำมัน หมอนรองคอ พัดลมพกพา และอื่นๆ อีกมากมาย

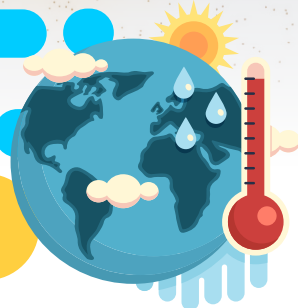
สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอฝากให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ช่วยแชร์ เผยแพร่ รวมทั้งส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากจุลสารฉบับนี้ และเพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบจุลสารมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะของผู้อ่านทุกท่าน เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ



ลดการเผา

ลดโลกรวน

ลดโรคเรา



นางสาวประไพพรรณ นำนันทวัฒน์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม
และแรงงานนอกระบบ



สวัสดีผู้อ่านทุกท่าน กรมอุตุนิยมวิทยา ประกาศว่าประเทศไทยจะเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนในวันที่ 5 มีนาคม 2566 โดยในตอนกลางวันพื้นที่ส่วนใหญ่บริเวณประเทศไทยตอนบนจะมีอากาศร้อนโดยทั่วไปอย่างต่อเนื่อง อุณหภูมิสูงสุดตั้งแต่ 35 องศาเซลเซียสขึ้นไป และคาดว่าฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม 2566 ดังนั้น เมื่อสภาพอากาศร้อนต้องระมัดระวังการเกิดอัคคีภัยได้ง่ายขึ้น เนื่องจากความร้อนสะสมและมีความแห้งแล้ง มักพบเหตุการณ์ไฟไหม้บ่อขยะ ไฟไหม้อาคาร หรือเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น เผาขยะ เผาเศษซากพืชหรือวัชพืช หรือวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร อีกทั้งคุณภาพอากาศในช่วงนี้ พบปัญหาฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) สูงเกินค่ามาตรฐาน ดังนั้น เราจึงควรหลีกเลี่ยงการเผาในที่โล่ง การเผาขยะ เพื่อลดมลพิษทางอากาศที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของตนเองได้



ปัจจุบันเรายังพบเห็นการเผาขยะ เผาเศษซากพืชหรือวัชพืช หรือวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร ซึ่งสาเหตุของการเผาอาจเพราะง่าย สะดวก ไม่มีพื้นที่ฝังกลบ ขาดความรู้ความเข้าใจถึงอันตรายจากการเผา ทานทราบหรือไม่ หากการกระทำการเผาดังกล่าวทำให้เกิดเหตุรำคาญ จนเป็นเหตุให้เสื่อม หรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีความผิดทั้งจำ ทั้งปรับ ตามพระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ. 2535 หรือหากเป็นอันตรายต่อผู้อื่นและทรัพย์สินของผู้อื่น มีความผิดทั้งจำทั้งปรับตามประมวลกฎหมายอาญา นอกจากนี้การเผาขยะเผาเศษซากพืชหรือวัชพืช หรือวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร ยังส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

การเผาขยะ เผาเศษซากพืชหรือวัชพืช หรือวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ออกไซด์ของไนโตรเจน สารเบนซีน ฟอร์มาดีไฮด์ สารพีเอเอช ไดออกซิน พีวีแรน ฯลฯ รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือภาวะโลกรวน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ ปอดอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง โรคหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น





แนวทางการแก้ไขปัญหาและการป้องกันตนเอง

มีวิธีการดังนี้

1. ลดปริมาณขยะ เศษซากพืชหรือวัชพืช หรือวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร โดยการคัดแยกและนำไปใช้ประโยชน์ เช่น การนำขยะหรือวัสดุเหลือใช้มาแปรรูปเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่น ใช้การไถกลบหรือผลิตปุ๋ยอินทรีย์แทนการเผา ฯลฯ อีกทั้งทั้งงดการเผาและปฏิบัติตามมาตรการของภาครัฐ ตามประกาศกำหนดพื้นที่และช่วงเวลาห้ามเผาในที่โล่งทุกชนิดในพื้นที่จังหวัด



2. ประชาชนหรือตัวเองควรปฏิบัติตัวให้ปลอดภัย โดยเฉพาะหากท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว โดยลดกิจกรรมที่ต้องมีการเผาไหม้ หลีกเลี่ยงอยู่บริเวณที่มีการเผาไหม้ ใส่หน้ากากป้องกัน หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

สุดท้ายหากเราทุกคนช่วยกันในการแก้ไขปัญหา ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ร่วมกันสอดส่องดูแล แจ้งเหตุเผาในที่โล่งหรือบ่อขยะไฟไหม้ให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ดำเนินการ จะเป็นการป้องกันและควบคุม ลดการปล่อยมลพิษทางอากาศ ลดการเกิดโรคที่อาจเกิดขึ้น ส่งผลให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี

ที่มา

1. กรมอุตุนิยมวิทยา. ประกาศ เรื่อง การเข้าสู่ฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. 2566 ออกประกาศวันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2566. https://www.tmd.go.th/media/climate/seasonal_announce/summer-2566.pdf. (4 มีนาคม พ.ศ. 2566)
2. กรมควบคุมมลพิษ. ทส. วอนเผ่าร้าง – ห้ามเผากองขยะ หวั่นอันตรายจากควันพิษ. ออกประกาศ วันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2565. https://www.pcd.go.th/pcd_news/16077. (4 มีนาคม พ.ศ. 2566)
3. ชัชวาลย์ จันทรวิจิตร. (2565). ควันจากการเผาชีวมวล อาจอันตรายกว่าที่คิด. วารสารสิ่งแวดล้อม, ปีที่ 26 (ฉบับที่ 2). <http://www.ej.eric.chula.ac.th/content/6142/336>. (4 มีนาคม พ.ศ. 2566)
4. สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเผาในพื้นที่เกษตรกรรม ปี 2565/66. <https://www.opsmoac.go.th/songkhla-dwl-files-442991791198>. (4 มีนาคม พ.ศ. 2566)
5. สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม. กฎหมายน่ารู้ ตอนที่ 368 : การเผาหญ้า เผาขยะ มีความผิดทั้งจำทั้งปรับ ออกประกาศ วันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2565. <https://www.moj.go.th/view/70151>. (4 มีนาคม พ.ศ. 2566)

ได้ไม่คุ้มเสีย ! ชวนเกษตรกรงดการเผา

บรรเทาปัญหาฝุ่น ป้องกันสุขภาพ และลดโลกร้อน

ปัญหาที่เกิดจากการเผาวัสดุทางการเกษตร



ผิดกฎหมายอาญา
ม.220 มีโทษทั้งจำทั้งปรับ



ทำลายคุณภาพดิน
สูญเสียแร่ธาตุที่อยู่ในดิน



เกิดมลพิษ ฝุ่น PM_{2.5}
สาเหตุของโรคระบบทางเดินหายใจ



สาเหตุภาวะโลกร้อน
และกระทบการท่องเที่ยว



ไม่เผา ทำอะไรดี ?



ไถกลบ ผลิตปุ๋ยอินทรีย์
ช่วยบำรุงดินซากพืชย่อยสลาย
เป็นปุ๋ยเพื่อให้ผลผลิตดี



ใช้เป็นอาหารสัตว์
เช่น หมักปลือกข้าวโพด
อัดฟางเป็นก้อน สำหรับโคกระบือ



แปรรูปเป็นชีวมวล
ซากพืชแปรรูปขายให้โรงไฟฟ้า
เพิ่มรายได้ให้เกษตรกร

ร้อนแค่นี้ก็ถึงตาย ?

โรคลมร้อน

ภาวะอันตรายถึงชีวิต



นางสาวรศติกร การย์บรรจบ

นักวิทยาศาสตร์
การแพทย์ปฏิบัติการ

สภาพอากาศร้อนจัดจากการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิโลก คือ ปัญหาร่วมที่หลายพื้นที่ทั่วโลกกำลังเผชิญ รวมถึงประเทศไทยที่มีอุณหภูมิสูงสุดมากกว่า 40 องศาเซลเซียสต่อเนื่องกันมาหลายปี อากาศที่ร้อนจัดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงอย่างผดร้อนอาจไม่กระทบต่อการดำเนินชีวิตและสามารถหายเองได้ในเวลาไม่นาน ถึงกระนั้นอากาศร้อนก็สามารถทำให้เราเป็นลมแดด ตะคริวแดด ที่รบกวนการดำเนินชีวิตของเราได้ ตลอดจนการเจ็บป่วยที่รุนแรงมากขึ้นอย่างโรคเพลียแดด ที่อาจนำไปสู่ภาวะฉุกเฉินที่เราเรียกกันว่า โรคลมร้อน หรือฮีทสโตรก (Heat stroke) ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยที่รุนแรงที่สุดที่เกิดจากความร้อน เนื่องจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เย็นลงได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ซึ่งจากสถิติ 5 ปีที่ผ่านมา ยังคงมีผู้เสียชีวิตจากการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอากาศร้อนอยู่ทุกปีสะสมนับร้อยราย



ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคลมร้อน ?



- ผู้ที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงงานอย่างหนักกลางแจ้ง เช่น เกษตรกร นักกีฬา ทหาร คนงานก่อสร้าง
- ผู้มีความเสี่ยงจากภาวะทางสุขภาพ เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้มีภาวะอ้วน ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง หรือกำลังรับประทานยาบางชนิด เช่น ยารักษาภาวะซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ
- ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มสุรา เสพสารเสพติด



รู้ทันสัญญาณเตือนโรคลมร้อน อาการของโรคลมร้อน มีดังนี้

- อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- ไม่มีเหงื่อออก หรือเหงื่อออกมากผิดปกติ
- ผิวหนังแดง ร้อน แห้ง
- ชีพจรเต้นเร็วและแรง
- สับสน กระวนกระวาย พูดไม่รู้เรื่อง
- ชัก
- ซึมลงหมดสติ



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



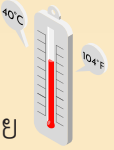
ทำอย่างไรเมื่อพบผู้ป่วยโรคลมร้อน ?



**** ควรโทรแจ้งสายด่วน 1669 ให้รพพยาบาลมาช่วยเหลือ หรือนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ****

โดยระหว่างที่รอนำส่งโรงพยาบาล เราสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นได้ดังนี้

- นำผู้ป่วยเข้าในที่ร่มและเย็นทันที
- พยายามลดอุณหภูมิร่างกายลง เช่น ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็นเพื่อระบายความร้อนให้กับผู้ป่วย ใช้พัดลมเป่า ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัว วางถุงใส่น้ำแข็งไว้ตามข้อพับต่าง ๆ เช่น ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
- งดให้น้ำดื่มแก่ผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการชัก ห้ามนำช้อนหรือสิ่งของเข้าไปในปากผู้ป่วย
- จัดทำผู้ป่วยที่อาเจียนให้นอนตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก



วิธีป้องกันอันตรายต่อสุขภาพในช่วงที่อากาศร้อนจัด

- ดื่มน้ำให้มากขึ้นและเพียงพอในแต่ละวันโดยไม่ต้องรอให้กระหาย กรณีออกกำลังกายหรือทำงาน ใช้แรงควรดื่มน้ำ 2 - 4 แก้วทุกชั่วโมง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือมีปริมาณน้ำตาลสูง เนื่องจากจะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ง่าย
- หากเสียเหงื่อมาก ควรดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ทดแทน
- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี และสวมหมวกบังแดด
- ปรับตารางเวลาทำงานกลางแจ้งเป็นช่วงเช้าหรือเย็น หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงกลางวันที่ยร้อนจัด หรือนั่งพักในที่ร่มเป็นระยะ
- ช่วงที่อากาศร้อนควรอยู่ในสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ควรทำงานตามลำพัง เมื่อมีอาการผิดปกติควรแจ้งผู้ใกล้ชิดทันที



อากาศร้อนอาจไม่ได้ก่อโรครุนแรงเสมอไป แต่ก็สามารถทำให้เกิดโรคลมร้อนที่เป็นภาวะฉุกเฉินอันตรายถึงชีวิตได้ การทำความรู้จักอาการและวิธีดูแลผู้ป่วยเบื้องต้นจะช่วยให้เรารู้ทันและตอบสนองต่อสัญญาณของภาวะฉุกเฉินได้ทันทั่วทั้งที่ และสุดท้ายนี้หัวใจหลักที่จะช่วยปกป้องเราจากอากาศร้อนได้คือการป้องกันตนเอง เพียงปรับพฤติกรรมการทำงาน การดื่มน้ำ การสวมเสื้อผ้า และรักษาอุณหภูมิร่างกายให้ไม่ร้อนจนเกินไปก็จะสามารถช่วยปกป้องเราและคนรอบข้างไม่ให้เจ็บป่วยจากอากาศในหน้าร้อนนี้ได้

ที่มา

1. กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ, กรมอนามัย. แนวทางเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยด้านสุขภาพจากความร้อน ปี 2565. [เข้าถึงเมื่อ 27 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://hia.anamai.moph.go.th/th/handbook/3569>
2. กรมอุตุนิยมวิทยา. สรุปสภาวะอากาศทั่วไปในรอบปี 2560-2564. [เข้าถึงเมื่อ 27 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.tmd.go.th/climate/summaryyearly>
3. กองระบาดวิทยา, กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับภาวะอากาศร้อน ปี 2561-2565 ประเทศไทย. [เข้าถึงเมื่อ 27 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/doe/pagecontent.php?page=577&dept=doe>
4. Centers for Disease Control and Prevention. Extreme Heat: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety. [cited 2022 Dec 27]. Available from: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/7023>
5. Centers for Disease Control and Prevention. Heat Stress – Heat Related Illness. [cited 2022 Dec 27]. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html>

สัญญาณเตือน ของคนเบื่องาน

"Burnout Syndrome"



นางสาวเยาวลักษณ์ แก้วแถมจันทร์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มอาชีวอนามัยแรงงานในระบบ
และสื่อสารความเสี่ยง

คนวัยทำงานหลายคนอาจกำลังตกอยู่ในภาวะหมดไฟ จากการทำงานโดยไม่รู้จักตัว แต่ด้วยภาวะข้าวยากหมากแพงในปัจจุบันที่ทุกคนต้องดิ้นรนหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพต่อไป จึงมีความจำเป็นต้องทำงานต่อไป แต่ทุกคนสามารถปรับตัวเพื่อสร้างความสุขในการทำงานได้ แต่ก่อนจะทราบถึงวิธีการปรับตัว เรามารู้จักกับคำว่า “ภาวะหมดไฟ” กันก่อนค่ะ

ภาวะหมดไฟ หรือ Burnout Syndrome เป็นภาวะของการอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นผลจากความเครียดจากงานที่มากเกินไป อย่างต่อเนื่องยาวนาน ทำให้ผู้มีภาวะหมดไฟไม่มีความรู้สึกว่างานนั้นเกินกำลังที่จะทำได้ มีอารมณ์ร่วมกับงานลดลงมาก และไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการ ในการทำงานหรือทำงานได้ไม่ดี นานเข้าทำให้เสียแรงจูงใจในการทำงาน กระทั่งรู้สึกท้อ ทำอะไรก็ไม่ได้ดี เป็นความรู้สึกท้อและเสียใจ ลงท้ายด้วยรู้สึกว่าจะทำอะไรให้ใครได้ โดยเรามาสังเกตกันค่ะ ว่าลักษณะงานเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหมดไฟ มีอะไรบ้าง

- 1 ภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก รวมถึงงานมีความซับซ้อน ต้องทำในเวลาเร่งรีบ
- 2 ขาดอำนาจในการตัดสินใจ และมีปัญหาการเรียงลำดับความสำคัญของงาน
- 3 ไม่ได้รับการตอบแทน หรือรางวัลที่เพียงพอต่อสิ่งที่ได้ทุ่มเทไป
- 4 รู้สึกไร้ตัวตนในที่ทำงาน หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีม
- 5 ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม ขาดความเชื่อใจ และการเปิดใจยอมรับกัน
- 6 ระบบบริหารในที่ทำงานที่ขัดต่อคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง



เมื่อเราสังเกตลักษณะงานตัวเองแล้วว่ามีความเสี่ยงหรือเข้าข่ายเกิดภาวะหมดไฟ เราลองสำรวจตัวเองกันว่าพฤติกรรมเราในขณะนี้อยู่ในระยะไหน ที่นำมาสู่ภาวะหมดไฟ โดยสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ระยะฮันนีมูน (the honeymoon) เป็นช่วงเริ่มงาน คนทำงานมีความตั้งใจ เสียสละเพื่องานเต็มที่ พยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และองค์กร
2. ระยะรู้สึกตัว (the awakening) เมื่อเวลาผ่านไป คนทำงานเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตนทั้งในแง่การตอบแทน และการเป็น



ที่ยอมรับ คนทำงานอาจรู้สึกว้าชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาด และไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความซับซ้อนใจ และเหนื่อยล้า

➡ 3. ภาวะไฟตก (Brownout) คนทำงานรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรังและหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความซับซ้อนใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานเริ่มลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์องค์กรของตนเอง

➡ 4. ภาวะหมดไฟเต็มที่ (Full scale of burnout) หากช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว้าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่

➡ 5. ภาวะฟื้นตัว (The phoenix phenomenon) หากคนทำงานได้มีโอกาสผ่อนคลาย และพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะสามารถกลับมาปรับตนเองและความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมถึงสามารถปรับแรงบันดาลใจ และเป้าหมายในการทำงานด้วย

ถึงตอนนี้ทุกคนคงทราบแล้วใช่ไหมคะ ว่าตัวเองอยู่ในภาวะหมดไฟระยะไหน เรามาเรียนรู้ถึง วิธีการรักษา และป้องกัน Burnout Syndrome กันค่ะ

1. การขอความช่วยเหลือ การพูดคุยระบายความเครียด การปรึกษาหารือคนที่อาจช่วยได้ ซึ่งอาจจะ เป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง หรือครอบครัว

2. การพบปะสังสรรค์ มีกิจกรรมนอกงานกับเพื่อนร่วมงานบ้าง ทั้งช่วงพัก พักทานอาหารกลางวันและ ช่วงนอกเวลางาน ในขณะเดียวกันให้ลดการพบปะสังสรรค์พูดคุย กับคนที่ทำให้รู้สึกแย่หรือเป็นลบ

3. การเข้าร่วมกลุ่มที่อาจจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ชีวิตมีความหมายมากขึ้น เช่น กลุ่มศาสนา กลุ่มทางสังคม จิตอาสาต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ได้เพื่อนใหม่ด้วย ทั้งนี้ การเป็นผู้ให้ หรือช่วยเหลือผู้อื่น จะมีส่วนช่วยให้เกิดความปลื้มใจและช่วยลด ความเครียด แถมยังช่วยให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย

4. การปรับเปลี่ยนมุมมองต่องานที่ทำ มองหาคุณค่าใน งานที่ทำ พยายามทำให้งานและชีวิตอื่น ๆ มีความสมดุล

5. การผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงาน จะช่วยลดความเครียด ในการทำงาน และได้ความช่วยเหลือ มีโอกาสทำงานได้ผลดีขึ้น และผ่านเวลาที่ยากลำบากในการทำงานได้ง่ายขึ้น

6. หยุดพักบ้าง พักผ่อนบ้าง พาตัวออกจากสภาพ แวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น

สุดท้ายอยากให้กำลังใจคนที่มีภาวะหมดไฟหรือกำลัง หมดไฟจากการทำงาน หากมีวิธีการจัดการและป้องกันอย่างถูกต้อง สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกตนเองได้ ก็กลับมาใช้ชีวิต อย่างเป็นปกติมีความสุขในการทำงานได้ค่ะ



ภัยเงียบใกล้ตัว

ภูมิแพ้ติด...

นายอัศวิน กลั่นสอนแทน

ตำแหน่ง นักวิชาการเผยแพร่

ปัจจุบันการใช้ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่มักถูกจำกัดด้วยพื้นที่มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองต้องรีบเร่งและแข่งกับเวลา ในแต่ละวันคนส่วนใหญ่ที่ทำงานอยู่ในอาคารหรือในตึกที่สูง ๆ หลายคนอาจเคยมีประสบการณ์กับตนเองมาบ้างว่าเวลาอยู่ในที่ทำงานรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัวหรือมีอาการทางสุขภาพต่าง ๆ เกิดขึ้น อาการพบบ่อย ๆ ได้แก่ ปวดศีรษะ คอแห้ง ระคายเคืองตา ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เหนื่อยล้า คัดจมูก จามบ่อย ๆ หอบไอ เป็นต้น อาการเช่นนี้มักจะเป็น ๆ หาย ๆ ถ้าเปลี่ยนสถานที่หรือย้ายออกไปอยู่ที่อื่นที่มีสภาพแวดล้อมใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น อาการดังกล่าวอาจจะทุเลาลง

สำหรับบางคนแม้ว่าไม่ได้ทำงานประจำในอาคารสำนักงาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องเข้าไปติดต่องานธุรการในอาคารสำนักงานหรือตึกที่สูง ๆ แล้ว อาจจะรู้สึกอึดอัด อาการต่างๆ เหล่านี้ หลายคนอาจไม่ทราบว่าเป็นผลมาจาก“โรคแพ้ตึก” (Sick Building Syndrome) นั่นเอง ที่ถือเป็นภัยเงียบทางสุขภาพที่เกิดขึ้น โดยที่คนส่วนใหญ่อาจนึกไม่ถึง และมีน้อยคนนักจะรู้สาเหตุและสังเกตว่า อาการเจ็บป่วยดังกล่าวจะปรากฏชัดก็ต่อเมื่อกลับเข้าห้องพักคอนโดสูงหลายสิบชั้น หรือกลับไปในอาคารสำนักงาน เพราะโรคนี้นี้ยังเป็นเรื่องใหม่ แล้วไม่ค่อยคุ้นหูคนไทยมากนัก ทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบัน ตึกสูงส่วนใหญ่มักจะถูกออกแบบปิดทึบเพื่อประหยัดพลังงาน แต่หารู้ไม่ว่าได้กักเอาสิ่งปนเปื้อนหลายชนิดซ่อนไว้ในอาคาร

เมื่อเอ่ยมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจสงสัยและอยากรู้ว่า Sick Building Syndrome (SBS) มีสาเหตุจากอะไร และป้องกันอย่างไร สำหรับบทความฉบับนี้ เรามีคำตอบดี ๆ มาเล่าสู่กันฟัง...

สาเหตุของการเกิดโรคภูมิแพ้ติด

- 1 การระบายอากาศไม่ดี โดยเฉพาะอาคารสำนักงาน ที่ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา ทำให้การถ่ายเทอากาศมีน้อย การหมุนเวียนอากาศไม่ดี ทำให้คนที่อยู่ภายในอาคาร อาจหายใจและได้รับสารพิษต่าง ๆ เช่น สารเคมีจากหมึกพิมพ์หรือจากกระดาษเข้าไปในร่างกายโดยที่ไม่รู้ตัว
- 2 เชื้อโรคหรือสารพิษจากตัวคน การที่มีคนจำนวนหนึ่งอยู่รวมกันในสถานที่แห่งเดียวกันเป็นเวลานาน ๆ อาจเป็นการง่ายที่จะเกิดการติดต่อจากการไอจาม ทำให้เชื้อโรควิวเวียนกระจายอยู่ทั่วไป
- 3 ไรระเหยจากเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น พรม ตู้หรือโต๊ะที่ทำจากไม้อัดกาว เครื่องถ่ายเอกสาร น้ำยาปรับอากาศ ซึ่งจะปล่อยสารระเหยที่มีสารประกอบของฟอร์มัลดีไฮด์ และการปนเปื้อนจำพวกสารเคมีจากภายนอก เชื้อรา และแบคทีเรียต่าง ๆ ที่เกิดจากความชื้นในห้อง

นอกจากนี้ สิ่งสกปรกในท้องน้ำ เชื้อโรคในลิฟต์ และขยะที่ถูกทิ้งค้างคืนไว้ในห้อง ก็อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโรคมัยต่อสุขภาพของเราได้เช่นกัน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่อยู่อาศัยในคอนโดหรือตึก

1

ควรเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และควรให้มีแสงแดดส่องเข้ามาในห้องบ้าง

2

ควรมีการทำความสะอาด และล้างตู้แอร์อย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง

3

ควรมีเครื่องฟอกอากาศ ภายในห้อง ในที่ทำงาน และในห้องครัวควรมีเครื่องดูดควัน

4

ควรทำความสะอาด เฟอร์นิเจอร์ ม่าน พรม อย่างสม่ำเสมอ

5

ควรมีอุปกรณ์ ทำความสะอาดหรือ ข่าเชื้อโรคติดตัวไว้เสมอ เช่น กระดาษทิชชูเปียก เจลล้างมือ สเปรย์ฆ่าเชื้อโรค

6

ถึงจะทุกวันนี้อย่าให้มี ขยะตกค้างข้ามวันข้ามคืน และควรแยกถึงขยะตามชนิด ถึงขยะเปียก ขยะแห้ง ขยะมีพิษ ขยะไม่มีพิษ ตลอดจนใช้ถึงขยะที่มีฝาปิด และมีถุงดำใส่ไว้ให้เรียบร้อย

7

ปลุกต้นไม้ที่มีคุณสมบัติ ช่วยฟอกอากาศได้ดี เช่น ต้นเฟิร์นบอสตัน, ต้นเศรษฐีเรือนนอก, ต้นวาสนา

8

วันหยุดหรือยามว่าง ลองเปลี่ยนสถานที่ เช่น นั่งเล่นในสวนสาธารณะ ไปทะเลเพื่อให้ร่างกาย ได้ผ่อนคลาย

เรียบเรียงโดย

: นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน นักวิชาการเผยแพร่

ที่มาเอกสาร

: คู่มือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยจากตึกอาคารที่คุณอาศัยอยู่
: โรคจากการทำงานในตึก

ข้อมูลจากเว็บไซต์

: <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9560000092814>

ลัดเลาะรอบบ้าน

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม มอปล่เชิดชูเกียรติ
ผู้นำเสนอผลงานวิชาการระดับดีเด่น และ สถานประกอบการต้นแบบในการดูแลสุขภาพคนทำงาน

ในงานประชุมวิชาการด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 3



รางวัลการนำเสนอผลงานวิชาการ ระดับดีเด่น



รางวัล สถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข
และต้นแบบศูนย์สุขภาพดีวัยทำงานในสถานประกอบการ ระดับประเทศ



วันที่ 17 มีนาคม 2566 นายแพทย์เรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีปิดการประชุมวิชาการด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 3 พร้อมมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติให้กับผู้นำเสนอผลงานวิชาการ ระดับดีเด่น และ ต้นแบบสถานประกอบการกิจกรรม โรงแรมรามการ์เด้นส์ กรุงเทพมหานคร พร้อมด้วย ดร. นายแพทย์สมเกียรติ ศิริรัตนพุกษ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค แพทย์หญิงหรรษา รักษาคน ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม คณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่กองโรคฯ และหน่วยงานภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมงานกว่า 450 คน

โดยในงานมีการอภิปรายในหัวข้อ Challenges of Occupational Health Management During and post-COVID-19 Era ระหว่างประเทศไทย และเครือข่ายต่างประเทศ พร้อมการบรรยายพิเศษ เรื่อง งบองามด้วยงาน เปิกบานกับชีวิต โดย คุณศุ บุญเลี้ยง ศิลปิน นักเขียน และ พิธีมอบโล่รางวัลแก่ผู้นำเสนอผลงานวิชาการ ระดับดีเด่น 5 รางวัล สถานประกอบการปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข และ ต้นแบบศูนย์สุขภาพดีวัยทำงานในสถานประกอบการ ระดับประเทศ ประจำปี งบประมาณ 2563 – 2564 และ 2565 จำนวน 84 รางวัล



ลัดเลาะรอบบ้าน



กอง ENV OCC จัดประชุมวิชาการนานาชาติ

ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 3 ร่วมกับภาคีเครือข่าย

Keynote speaker From WHO,ILO,UNEP,UOEH,GDHOD,ASCC,KOSHA



รางวัลบุคลากรและหน่วยงานดีเด่นด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



วันที่ 15 มีนาคม 2566 นายแพทย์เรศ รัชชัยวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 3 ภายใต้แนวคิด “The Future of Occupational Health and Environment: Enhancing Innovation and Practice” ก้าวสู่นวัตกรรม นำสู่การปฏิบัติ ยกระดับงานอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 15 – 17 มีนาคม 2566 ณ โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร พร้อมด้วย คณะผู้บริหารกรมควบคุมโรค หน่วยงานภาคีเครือข่าย ภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เข้าร่วมประชุมกว่า 450 คน

แพทย์หญิงหรรษา รักษาคม ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อสร้างความร่วมมือ แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ วิชาการ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ร่วมกับเครือข่ายทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ เพื่อนำไปพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ทางด้านวิชาการในการพัฒนางาน นอกจากนี้ยังมีพิธีมอบโล่รางวัลผู้ทำคุณประโยชน์ด้านการป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมระดับชาติ 1 รางวัล รางวัลบุคลากรและองค์กรดีเด่น 4 รางวัล โล่รางวัลสถานประกอบการปลอดโรคปลอดภัย กายใจเป็นสุข 58 แห่ง และต้นแบบศูนย์สุขภาพดีวัยทำงานในสถานประกอบการ ระดับประเทศ จำนวน 24 แห่ง รวมถึงรางวัลการนำเสนอผลงานวิชาการดีเด่น เพื่อเป็นการเสริมกำลังใจ สร้างต้นแบบสถานประกอบการในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของคนทำงานในประเทศไทยต่อไป

