



## เอกสารแนบ 2

รายงานผลการตรวจสอบสภาพพนักงานปีละ 2 ครั้ง  
กำหนดในระหว่างเดือน พฤษภาคม ครั้งที่ 1/65  
กำหนดไว้ในระหว่างเดือน ตุลาคม ครั้งที่ 2/65

ผลการเอกซเรย์ปอด พนักงานประจำปี 65  
กำหนดไว้ระหว่างเดือน ธันวาคม ของทุกปี



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๒๓๒๓

โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕	จำนวน	๒	ฉบับ
	๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน	๒๕	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงให้กับพนักงานของบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๕ จำนวน ๒๕ คนนั้น

บัดนี้ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรายุทธ ฝู่านาน)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ  
ประจำปี 2565

บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด  
(สาขาภูอ่าง)

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม  
โรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย  
รายงานสรุปผลการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยง ประจำปี 2565  
บริษัท พี.ที.เค.โมนิง จำกัด (สาขาภูอ่าง)  
วันที่ 24 พฤษภาคม 2565



ตารางที่ 1 การตรวจสอบสุขภาพ

พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

18 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ชาย	14	77.78
หญิง	4	22.22
ความดันโลหิตสูง(เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	3	16.67
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	0	0.00
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	4	22.22
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายสูงกว่า 30)	1	5.56
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	3	16.67
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	4	22.22

ตารางที่ 2 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน

18 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	7	38.89
ผิดปกติ (แผ่วระวัง สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล)	6	33.33
ผิดปกติ (พบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม)	5	27.78
รวม	18	100.00

ลงชื่อ.....นางทรรณ ปัทมาพงษ์..... ผู้สรุปรายงาน

(นางทรรณ ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หมายเหตุ งดตรวจสมรรถภาพปอดเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด 19



โรงพยาบาลเสนา

รายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี 2565

บริษัท พี.ที.เค.ไอนิ่ง จำกัด (ลูกค้า)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2565						สรุปผลตรวจ
						ช < 90 ญ < 80	บน	ล่าง	RT			LT				
									ปกติ	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		
1	นายศุภสร ไชยสาร	35	0622914	85	30.12	92	127	94	/	/				/	พบแพทย์	
2	นายยุทธ ศรีจำปา	48	0361949	60	23.44	80	126	74	/		/				เฝ้าระวัง	
3	นายจันทร์เที่ยง ใจบุญ	53	0622912	55	22.60	74	141	84		/				/	พบแพทย์	
4	นายจิรายุทธ ยาวลัย	32	0622913	80	25.83	91	130	84	/		/				เฝ้าระวัง	
5	น.ส.นาฏธิดา พลชา	40	0552119	63	24.61	82	103	73	/			/			ปกติ	
6	นายสินทิ ศรีสอาด	26	0588573	75	25.95	82	139	85	/			/			ปกติ	
7	น.ส.เดือนเพ็ญ เพ็ชรแสน	21	0290752	53	19.71	81	125	77	/			/			ปกติ	
8	นายทองกังวาล สิงห์ท่าโคตร	31	0434107	62	22.77	84	116	75		/		/			เฝ้าระวัง	
9	นายสยาม วรณไชย	40	0603964	72	27.44	92	135	90	/					/	พบแพทย์	
10	นายภาคภูมิ วรณไชย	28	0067808	62	21.45	81	134	100	/			/			ปกติ	
11	นายถาวร วรณไชย	42	0366138	58	21.30	79	134	78		/			/		เฝ้าระวัง	
12	นายธีระพล สุขสบาย	38	0543188	65	21.47	82	117	72			/		/		พบแพทย์	
13	นายปฏิพล วรณไชย	21	0111454	65	22.49	82	132	86			/		/		เฝ้าระวัง	
14	นายอภิวัฒน์ เดชรอด	42	0599113	54	19.36	77	124	83			/			/	เฝ้าระวัง	
15	นางสุนารี สีคำ	50	0096191	70	26.67	84	129	76	/					/	พบแพทย์	

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณช์ บุญเจียร ว.32522



## รายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี 2565

บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)

การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2565																	
ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนักส่วนสูง	BMI	รอบเอว		ความดันโลหิต		RT				LT			สรุปผลตรวจ
						ค่าปกติ	ค่าผิดปกติ	บน	ล่าง	ปกติ	ผิดปกติ (เข้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (เข้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		
16	นายทินาคม ใจคำ	20	0607991	53	166	19.23	76	119	57	/			/			ปกติ	
17	นายอานนท์ วงศ์ศรีแก้ว	27	0610534	55	170	19.03	82	130	88	/			/			ปกติ	
18	นางเดือนเต็ม วรรณไชย	36	0237436	58	159	22.94	87	111	63	/			/			ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร ว.32522

รายงานผลการตรวจการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 25 พฤษภาคม 2565

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค. เ็นนิง จำกัด (จำกัด)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา						ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย						ค่าเฉลี่ย		แปลผล			
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	หูขวา	หูซ้าย
1	นายอานนท์ วงศ์ศรีแก้ว	27 ปี	0610534	10	15	5	10	20	15	10	10.00	15.00	15	10	5	5	15	0	5	10.00	6.67	ปกติ	ปกติ
2	นายธีระพล สุขสบาย	38 ปี	0543188	20	15	15	25	50	80	45	16.67	51.67	20	15	15	15	50	40	25	16.67	35.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
3	นายปฏิพล วรรณไชย	21 ปี	0111454	20	20	15	15	15	30	15	18.33	20.00	20	20	15	10	15	20	15	18.33	15.00	ผิดปกติ	ปกติ
4	นายภาณุ วรรณไชย	28 ปี	0067808	10	10	5	10	10	0	15	8.33	6.67	10	10	5	5	5	15	20	8.33	8.33	ปกติ	ปกติ
5	นายทินาคม โจคำ	20 ปี	0607991	25	25	10	15	25	25	10	20.00	21.67	25	20	15	15	25	20	15	20.00	20.00	ปกติ	ปกติ
6	นายสันติ ศรีสอาด	26 ปี	0588573	20	15	10	15	10	5	15	15.00	10.00	15	15	20	20	25	15	10	16.67	20.00	ปกติ	ปกติ
7	นายสยาม วรรณไชย	40 ปี	0603964	15	15	15	20	35	40	45	15.00	31.67	15	15	5	20	35	60	50	11.67	38.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
8	นายถาวร วรรณไชย	42 ปี	0366138	20	10	10	20	20	55	55	13.33	31.67	20	15	15	15	15	50	40	16.67	26.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
9	นางเดือนเต็ม วรรณไชย	36 ปี	0237436	25	20	20	20	10	15	10	21.67	15.00	25	15	15	15	10	15	10	18.33	13.33	ปกติ	ปกติ
10	น.ส.เดือนเพ็ญ เพ็ชรแสน	21 ปี	0290752	25	15	10	5	10	10	5	16.67	8.33	25	5	5	10	0	5	5	11.67	5.00	ปกติ	ปกติ
11	นายก้องกิงวาล สิงห์หาโคตร	31 ปี	0437107	5	10	10	10	10	40	5	8.33	20.00	15	15	5	10	15	20	20	11.67	15.00	ผิดปกติ	ปกติ
12	นายชยพร ศรีจำปา	48 ปี	0361949	40	35	20	25	25	25	25	31.67	25.00	25	30	15	15	20	25	30	23.33	20.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
13	นายอภิรักษ์ เศษรอด	42 ปี	0599113	25	20	30	20	20	5	10	25.00	15.00	25	25	25	35	25	25	10	25.00	28.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
14	นางสมิทธิ ดีคำ	50 ปี	0096191	15	15	20	20	25	20	25	16.67	21.67	40	35	35	35	40	30	36.67	36.67	ปกติ	ผิดปกติ	
15	นายจันทร์เที่ยง ใจบุญ	53 ปี	0622912	15	25	30	5	70	60	60	23.33	45.00	15	20	40	70	65	60	60	25.00	65.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
16	นายจริยพร เขียวชัย	32 ปี	0622913	20	20	15	35	15	15	5	18.33	21.67	20	20	20	15	20	35	5	20.00	23.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

## รายงานผลการตรวจการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 25 พฤษภาคม 2565

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค. ไมนิ่ง จำกัด (ผู้อ้าง)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา							ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย							ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	หูขวา	หูซ้าย
17	นายศุภมิตร ไชยสาร	35 ปี	0622914	15	20	10	35	55	25	25	15.00	38.33	15	10	10	40	55	35	25	11.67	43.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
18	น.ส.นฤมลดา พลชา	40 ปี	0552119	20	20	20	15	10	20	20	20.00	15.00	15	15	20	15	15	15	20	16.67	15.00	ปกติ	ปกติ



ลงชื่อ.....นายแพทย์อานันท์ ภูมิเจริญ  
(นายแพทย์กฤษฎิ์ ภูมิเจริญ)

.....นายแพทย์อานันท์ ภูมิเจริญ

## คำแนะนำ

### ➤ BMI (ดัชนีมวลกาย)

#### ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม)

การที่มีน้ำหนักเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณพลังงานที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.99 (ปกติ)

น้ำหนักปกติ

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.99 (อ้วน)

เริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 – 29.99 (อ้วนปานกลาง)

อ้วนปานกลาง และหากมีเส้นรอบเอวเกินมากกว่า 90 เซนติเมตร (ชาย) 80 เซนติเมตร (หญิง) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตและเบาหวาน จำเป็นต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

#### ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป (อ้วนมาก)

อ้วนมาก หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

### ➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มีรอบเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

### ➤ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว

1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชาย วันละ 2,000 แคลอรี
2. กินอาหารเข้าทุกวัน เพราะมือเข้าเป็นมือหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอ้วนมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีน้ำเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตสในผัก ผลไม้

6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี และของทอด เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

#### การตรวจวัดสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม ทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(เผื่อระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปี อย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อรับการรักษา ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

#### คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. บริษัทจำเป็นต้องมีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงาน กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2553 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีความเสี่ยงต่อการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผล เพื่อเป็นการเผื่อระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
2. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงดังตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ควรจัดหาอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันการได้ยิน ได้แก่ ปลั๊กอุดเสียง (Ear Plug) หรือหูลดเสียง (Ear Muffs) ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสะดวกในการใช้งานให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและพิจารณามาตรการควบคุมป้องกันการสัมผัสเสียงที่เหมาะสมต่อไป
3. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดังและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดัง ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน

4. กำหนดให้มีการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง โดยดำเนินการการตรวจวัดระดับเสียงในสภาพแวดล้อมการทำงานเป็นประจำทุกปี และพิจารณาผลการตรวจวัด เพื่อดำเนินการควบคุมป้องกันที่เหมาะสมต่อไป
5. ควรมีการบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ในส่วนต่างๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หรือก่อนจะเกิดการชำรุด เติมน้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้แน่นสนิท เพื่อลดความสั่นสะเทือนที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง
6. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานในหน่วยงานของท่านมีการทำงานที่ต้องทำในท่าทางเดิมๆ ซ้ำ เช่น การยืนนานๆ นั่งทำงานนานๆ เป็นต้น ควรมีการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยลดการบาดเจ็บจากการทำงานและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๐๔๐

โรงพยาบาลเลย  
ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕/๒

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิง จำกัด ลงวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕/๒	จำนวน	๒	ฉบับ
	๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน	๒๖	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงให้กับพนักงานของบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิง จำกัด ในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ จำนวน ๒๖ คนนั้น

บัดนี้ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕/๒ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรายุทธ ฝัฒนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ  
ประจำปี 2565/2

บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด  
(สาขาภูอ่าง)

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม  
โรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย  
รายงานสรุปผลการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยง ประจำปี 2565/2  
บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด (สาขาภูอ่าง)  
วันที่ 28 พฤศจิกายน 2565



ตารางที่ 1 การตรวจสอบสุขภาพ

พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

21 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ชาย	19	90.48
หญิง	2	9.52
ความดันโลหิตสูง(เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	5	23.81
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	2	9.52
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	9	42.86
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายสูงกว่า 30)	0	0.00
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	5	23.81
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	0	0.00
เอกซเรย์ทรวงอก		
ผิดปกติในปอด	1	4.76

ตารางที่ 2 การตรวจสอบสมรรถภาพการไต่ขึ้น

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการไต่ขึ้น จำนวน

14 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	5	35.71
ผิดปกติ (เส้นระวาง สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล)	5	35.71
ผิดปกติ (พบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม)	4	28.57
รวม	14	100.00

ลงชื่อ.....นางพรวิมล ปัทมาพงษ์.....ผู้สรุปรายงาน

(นางพรวิมล ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หมายเหตุ จดตรวจสอบสมรรถภาพปอดเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด 19



โรงพยาบาลเสถียร

รายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี 2565/2

บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก ส่วนสูง	BMI	ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2565						เปรียบเทียบ ผล (24 พ.ค.65)	
						รอบคอ	บน		ล่าง	RT			LT			
										ผิดปกติ (ฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (ฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		สรุปผลตรวจ
1	นายทิวา นาน้ำ	20	0245030	71	176	22.92	82	118	77	ปกติ	/	/	/	/	ฝ้าระวัง	-
2	นายพรเทพ สอนสุภาพ	19	0635473	53	170	18.34	65	105	58	ปกติ	/	/	/	/	ปกติ	-
3	นายสมศักดิ์ วรรณไชย	58	0571480	64	164	23.80	82	123	86	ผิดปกติ	/	/	/	/	พบแพทย์	เพิ่มขึ้น
4	นายไกรสร วรรณไชย	22	0472951	90	176	29.06	92	127	78	ปกติ	/	/	/	/	ฝ้าระวัง	-
5	นายธีระพล สุขสบาย	39	0543188	63	174	20.81	82	120	73	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	พบแพทย์	เท่าเดิม
6	นายอานนท์ วงศ์ศรีแก้ว	27	0610534	50	170	17.30	62	130	86	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ปกติ	เท่าเดิม
7	นายภาคภูมิ วรรณไชย	28	0067808	60	170	20.76	82	139	86	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	พบแพทย์	เพิ่มขึ้น
8	นายเจษฎา ดวงแสงจันทร์	21	0199794	73	180	22.53	82	122	72	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ปกติ	-
9	นายพงศ์พิสุทธิ์ ศรีจำปา	21	0248840	70	167	25.10	87	118	59	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ปกติ	-
10	นายศราวุฒิจิตชื่น	23	0312246	85	180	26.24	87	127	88	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ฝ้าระวัง	-
11	น.ส.อรอุมา เชียงแสง	21	0458967	55	170	19.03	69	107	70	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ปกติ	-
12	นายรัชศักดิ์ สาสีวัน	33	0621668	65	160	25.39	77	138	87	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	พบแพทย์	-
13	นายณรงศักดิ์ วรรณไชย	43	0635470	57	175	18.61	80	135	91	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ฝ้าระวัง	-
14	นายรัชชัย พลตา	31	0635472	63	178	19.88	77	147	97	ไม่ได้เอกซเรย์	/	/	/	/	ฝ้าระวัง	-

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร ว.32522



โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี 2565/2

บริษัท พี.ที.เค. ไมนิ่ง จำกัด (ลูกค้า)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก ส่วนสูง	BMI	รอบเอว		ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2565						เปรียบเทียบ ผล (24 พ.ค.65)
						ช < 90	บน	ล่าง			RT			LT			
											ปกติ	ผิดปกติ (ใส่แว่น)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (ใส่แว่น)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	
15	นายสนิท ศรีสอาด	27	0588573	80	170	27.68	96	145	81	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
16	นายเฉลิม ศาลาดี	53	0301773	73	162	27.82	98	168	90	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
17	นายแสงดาว วรรณไชย	50	0392202	74	171	25.31	100	150	92	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
18	น.ส.เดือนเพ็ญ เพ็ชรแสน	22	0290752	58	164	21.57	77	136	86	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
19	นายยงยุทธ ศรีจำปา	48	0361949	73	160	28.52	93	131	74	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
20	นายทองกิ่งवाल สิงห์ท่าโคตร	31	0437107	68.7	165	25.23	82	137	73	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						
21	นายธนวัฒน์ วรรณไชย	29	0636229	60	178	18.94	73	116	77	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ						

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร ว.32522

# โรงพยาบาลเลย

## รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 พฤศจิกายน 2565 ถึง 28 พฤศจิกายน 2565

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด (ผู้อ้าง)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการไต่ขึ้น หูขวา								ผลการตรวจการไต่ขึ้น หูซ้าย								ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	หูขวา	หูซ้าย
1	นายธีระพล สุขสบาย	39 ปี	0543188	20	15	10	20	50	60	50	15.00	43.33	15	5	0	10	35	45	25	6.67	30.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
2	นายภาคภูมิ วรรณไทย	28 ปี	0067808	25	30	30	30	35	55	45	28.33	40.00	45	30	25	15	10	25	10	33.33	16.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
3	นายทิวา นาน้ำ	20 ปี	0245030	25	10	5	20	10	10	10	13.33	13.33	30	15	15	20	25	25	15	20.00	23.33	ปกติ	ผิดปกติ
4	นายธวัชศักดิ์ สาสีวัน	34 ปี	0621668	70	75	75	75	75	80	60	73.33	76.67	20	15	20	15	10	15	15	18.33	13.33	ผิดปกติ	ปกติ
5	นายพงษ์ศักดิ์ ศรีจำปา	21 ปี	0248840	15	10	10	10	0	15	0	11.67	8.33	20	10	10	10	10	20	25	13.33	13.33	ปกติ	ปกติ
6	นายสมศักดิ์ วรรณไทย	58 ปี	0571480	40	25	15	30	60	50	55	26.67	46.67	50	30	20	45	60	50	55	33.33	51.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
7	นายเจษฎา ดวงแสงจันทร์	21 ปี	0199794	10	5	0	0	10	10	15	5.00	6.67	5	10	5	10	25	10	5	6.67	15.00	ปกติ	ปกติ
8	น.ส.อรอุมา เขียงแสง	21 ปี	0458967	15	15	10	15	15	10	10	13.33	13.33	20	15	10	5	5	5	20	15.00	5.00	ปกติ	ปกติ
9	นายเกรียง วรรณไทย	22 ปี	0472951	30	25	15	5	25	0	0	23.33	10.00	25	15	10	10	15	15	5	16.67	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
10	นายณรงค์เดช วรรณไชย	43 ปี	0635470	25	15	30	15	10	20	35	23.33	15.00	25	20	25	20	10	35	60	23.33	21.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
11	นายรัชชัย พลธชา	31 ปี	0635472	15	15	10	5	0	15	25	13.33	6.67	25	15	15	15	15	20	35	18.33	16.67	ปกติ	ปกติ
12	นายพรเทพ สอนสุภาพ	19 ปี	0635473	25	15	20	25	20	15	15	20.00	20.00	25	20	10	15	15	15	15	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ
13	นายศราวุฒิจิตต์ชน	23 ปี	0312246	25	20	15	15	20	5	0	20.00	13.33	25	15	10	20	30	10	0	16.67	20.00	ปกติ	ผิดปกติ
14	นายอานนท์ วงศ์ศรีแก้ว	27 ปี	0610534	20	15	10	15	15	15	10	15.00	15.00	25	15	10	15	15	5	10	16.67	11.67	ปกติ	ปกติ

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายแพทย์กริชย์ บุญเจียร)

## สรุปผลการตรวจสอบสุขภาพ

จากการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงพบว่าพนักงาน ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยินผิดปกติที่ต้องพบแพทย์และเฝ้าระวังคิดเป็นร้อยละ 28.57 และ 35.71 ตามลำดับ ควรให้ความรู้ความเข้าใจในการทำงาน และโรคที่อาจเกิดจากการทำงาน เพื่อสร้างความตระหนักในการทำงานที่มีความเสี่ยง และอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่ถูกต้องตามความเสี่ยงที่สัมผัสไม่เพียงพอในการใช้งาน ส่งผลให้ในบางครั้งผู้ปฏิบัติงานไม่ได้สวมใส่ อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล บริษัทควรสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามความเสี่ยงที่สัมผัส สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยนำไปสู่สุขภาพดีและการทำงานที่ปลอดภัย มีประสิทธิภาพเพิ่มผลผลิต และลดค่าใช้จ่ายในโรคที่สามารถป้องกันได้

## คำแนะนำ

### ➤ BMI (ดัชนีมวลกาย)

#### ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม)

การที่มีน้ำหนักเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณพลังงานที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.99 (ปกติ)

น้ำหนักปกติ

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.99 (อ้วน)

เริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

#### ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 – 29.99 (อ้วนปานกลาง)

อ้วนปานกลาง และหากมีเส้นรอบเอวเกินมากกว่า 90 เซนติเมตร (ชาย) 80 เซนติเมตร (หญิง) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตและเบาหวาน จำเป็นต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

#### ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป (อ้วนมาก)

อ้วนมาก หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

### ➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มียูเอทีเกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะของท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

➤ **ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว**

1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชาย วันละ 2,000 แคลอรี
2. กินอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตลีในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะของปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการิน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี และของดอง เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

➤ **การดูแลและป้องกันสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง**

1. การลดปริมาณเกลือที่รับประทานจะลดความดันโลหิตทั้งผู้ที่มีความดันปกติและผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
2. หลีกเลี่ยงของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น
3. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากผักและผลไม้จะมีโปแตสเซียมมากซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิต
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันเพิ่ม ควรลด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. การรับประทานผักมากจะช่วยลดระดับความดันโลหิต
6. ออกกำลังกายที่ชื่นชอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

4. กำหนดให้มีการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง โดยดำเนินการการตรวจวัดระดับเสียงในสภาพแวดล้อมการทำงานเป็นประจำทุกปี และพิจารณาผลการตรวจวัด เพื่อดำเนินการควบคุมป้องกันที่เหมาะสมต่อไป
5. ควรมีการบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ในส่วนต่างๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หรือก่อนจะเกิดการชำรุด เติมน้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้แน่นสนิท เพื่อลดความสั่นสะเทือนที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง
6. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานในหน่วยงานของท่านมีการทำงานที่ต้องทำในท่าทางเดิมๆ ซ้ำ เช่น การยืนนานๆ นั่งทำงานนานๆ เป็นต้น ควรมีการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยลดการบาดเจ็บจากการทำงานและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
7. การทำงานเกี่ยวกับฝุ่นควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การสัมผัสฝุ่นโดยตรงหากไม่มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น