

ภาคผนวกที่ 8

ข้อมูลด้านการตรวจสอบสุขภาพของโครงการ

[illegible]

Health Check up Program 2023 for PTTAC employees

Health Check up type		Pre-employment	Annual Health Check up																																			Remark																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Unit			1 PD/PU	2 AN Unit				3 MM Unit				4. SD (System Development)	5. TP/TA/TM Unit			6. EM/ EN/ PM/ MT Unit										7. LT Unit				8. QA Unit			9. Other Unit (RY)	10. Other Unit (BK)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
No.	Health Check Up Parameter		Plant Director Department Manager	Division Manager	Shift Supervisor	Boardman	Field Operator	Contractor	Division Manager	Shift Supervisor	Boardman	Field Operator	Contractor (Slum out Scum & Lancing)	AN System management coordinator AN Maintenance coordinator AN Process instructor	MM System management coordinator MM Maintenance coordinator MM Process instructor	Department & Division Manager	Process Engineer (TA)	Process Engineer (TM)	6.1 Department & Division Manager	6.2 EN-Electrical Engineer	6.3 EN-Instrumental Engineer	6.4 EN - Mechanical Engineer	6.5 MT - Maintenance Planning	6.6 MT - Maintenance Supervisor	6.7 MT - Instrumental Technician	6.8 MT - Electrical Technician	6.9 MT - Mechanical Supervisor	6.10 MT - Mechanical Technician	6.11 PM - Project Engineer	6.12 PM - QA/QC Supervisor	6.13 PM - Planning Engineer	6.14 Contractor	Division Manager Section Manager	Supervisor	Officer	Senior Operator	Operator		Contractor (Alpha marine)	Division Manager	Officer	Section Manager	Lab Technician	House Keeper	All Position	All Position																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

เกณฑ์การพิจารณาการตรวจสุขภาพ

1. กำหนดจากมาตรฐาน EIA ซึ่งเป็น รายการที่ภาครัฐกำหนด

2. กำหนดจากการจัดทำประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Health Risk Assessment -HRA)

3. เป็นรายการตรวจตามสวัสดิการของบริษัทฯ ซึ่งจัดให้มีการตรวจสุขภาพตั้งแต่ปี 2553 สำหรับรายการ Audiogram, Lung function test

และ Thiocyanate และ กำหนดเป็นรายการตรวจตั้งแต่ปี 2555 สำหรับรายการ Thyroid function test และเพื่อเป็นการติดตามแนวโน้มด้านสุขภาพเป็นระยะๆ สำหรับพนักงาน

คำชี้แจงเพิ่มเติมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

*** รายการตรวจสุขภาพในปีงบประมาณ ปี 2566 นี้ ไม่สามารถให้ช่างเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรสำนักงานที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวานชนิดที่หนึ่ง ภูมิคุ้มกันต่ำลงตนเอง ฯลฯ ได้

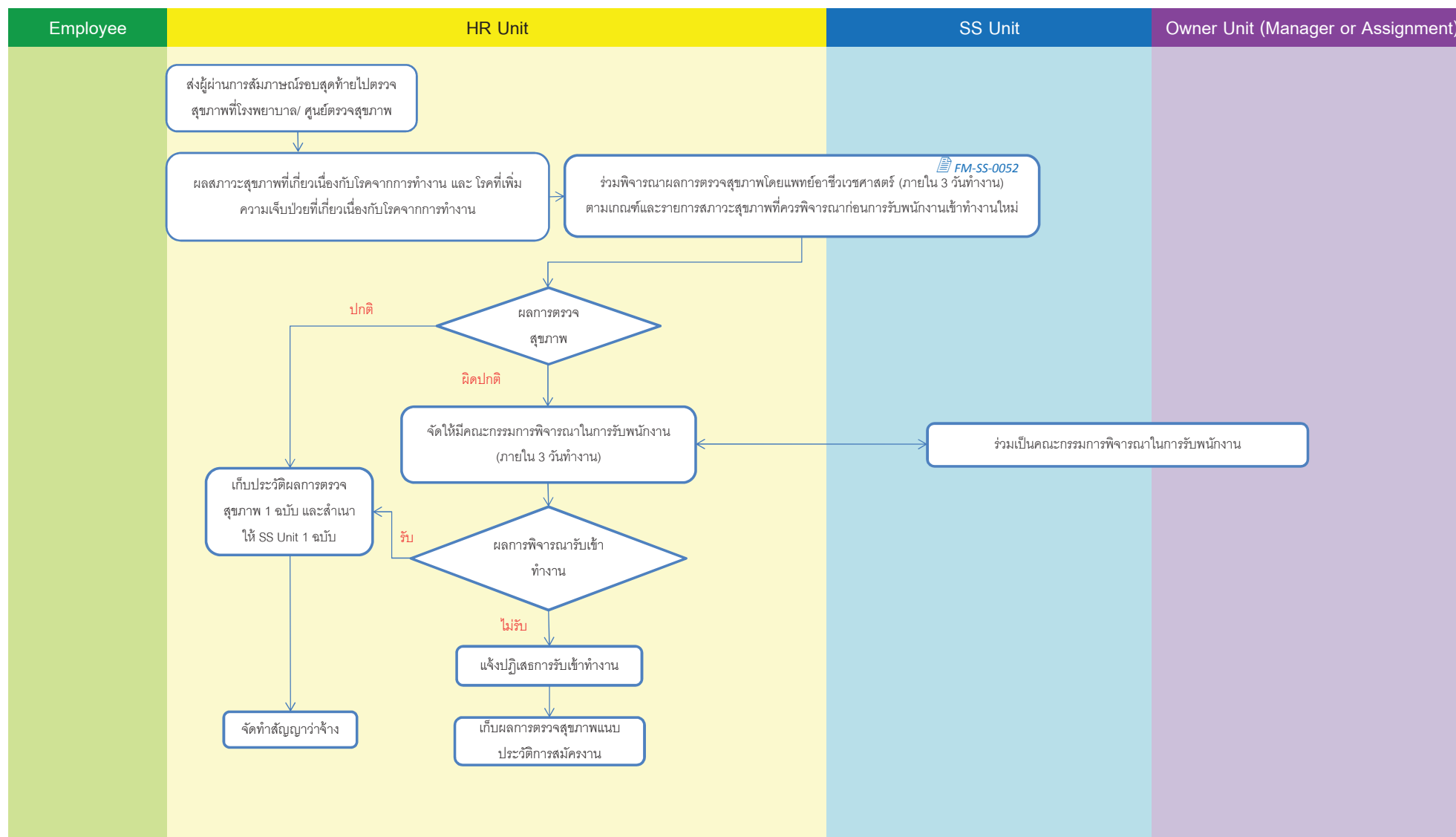
*** รายการตรวจสุขภาพในปีงบประมาณ ปี 2566 นี้ จัดทำขึ้นโดยพิจารณาตามบันทึกคำสั่งการของบริษัท PTTAC เป็นหลัก (ไม่ใช่รายการตรวจตามเกณฑ์ขั้นต่ำทางกฎหมาย) และประยุกต์จากหลักเกณฑ์ทางการแพทย์ ดังนี้

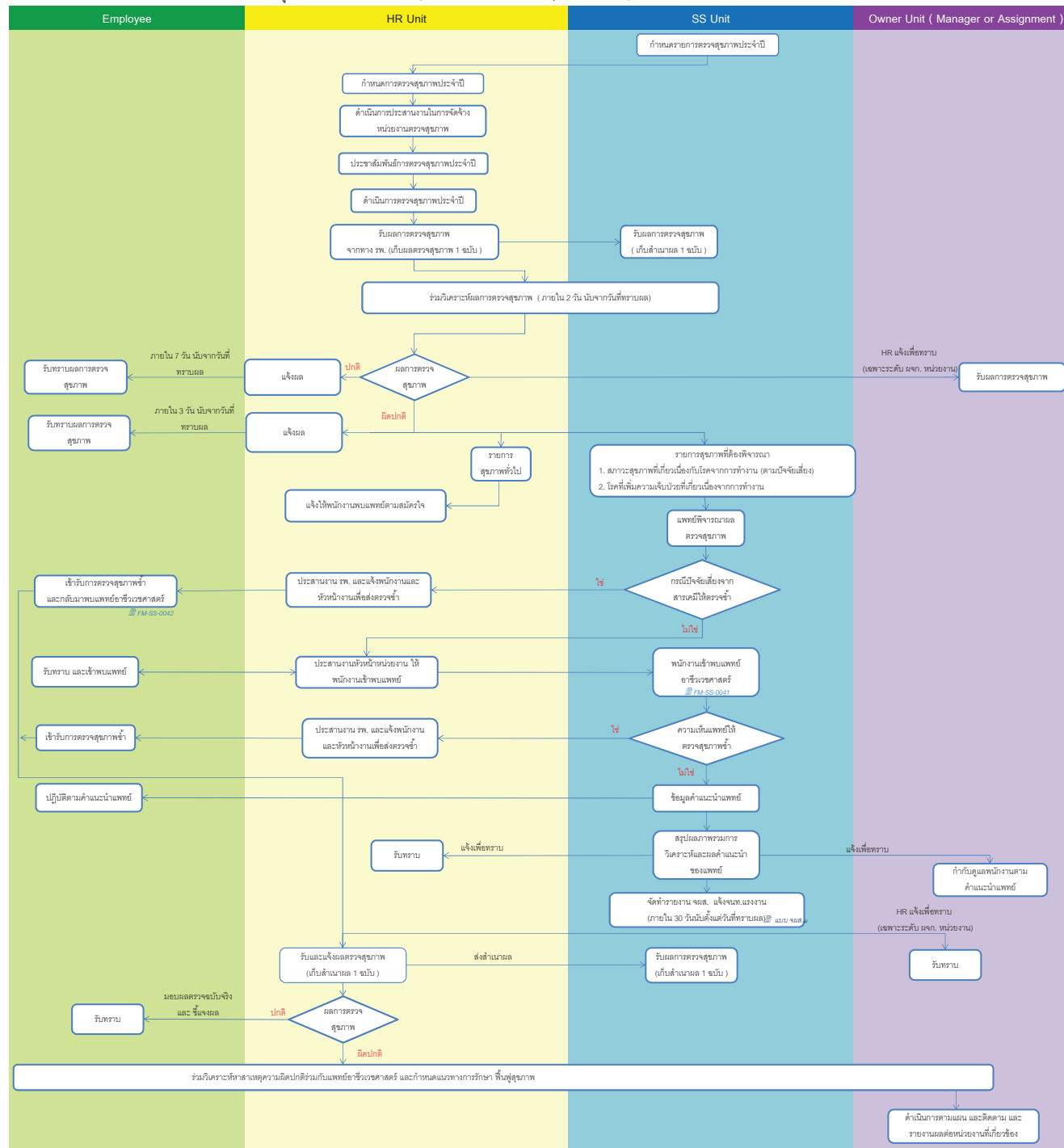
1) คู่มือการตรวจสุขภาพพนักงาน ปตท. สมาคมโรงพยาบาลประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย 2551

2) แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน, กระทรวงสาธารณสุข 2559.

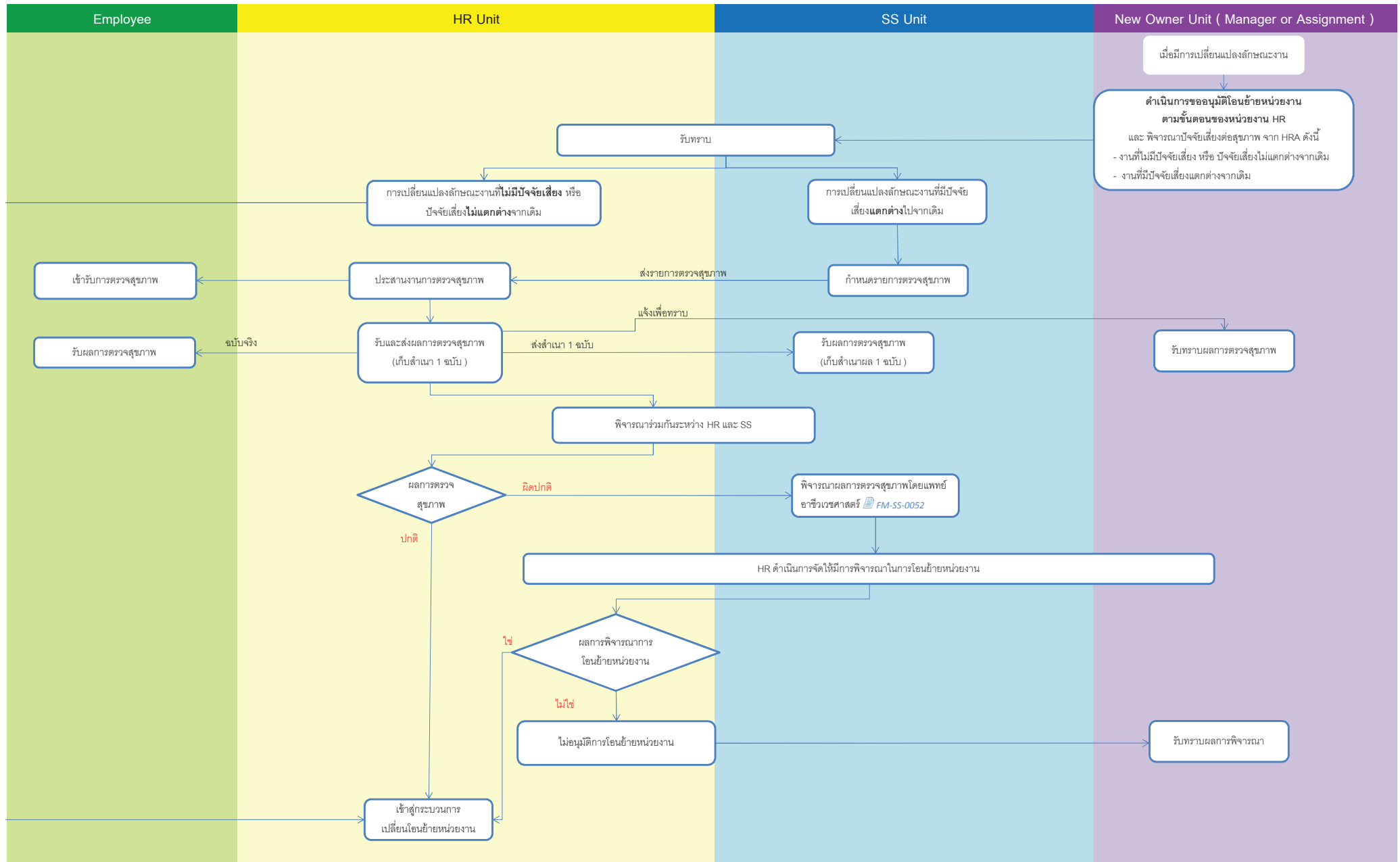
3) 2022 TLVs and BEIs ACGIH.

ภาคผนวก A แผนผังแสดงความสัมพันธ์การตรวจสอบสุขภาพพนักงานก่อนบรรจุเป็นพนักงาน (Pre-employment Health Check up Flow Chart)



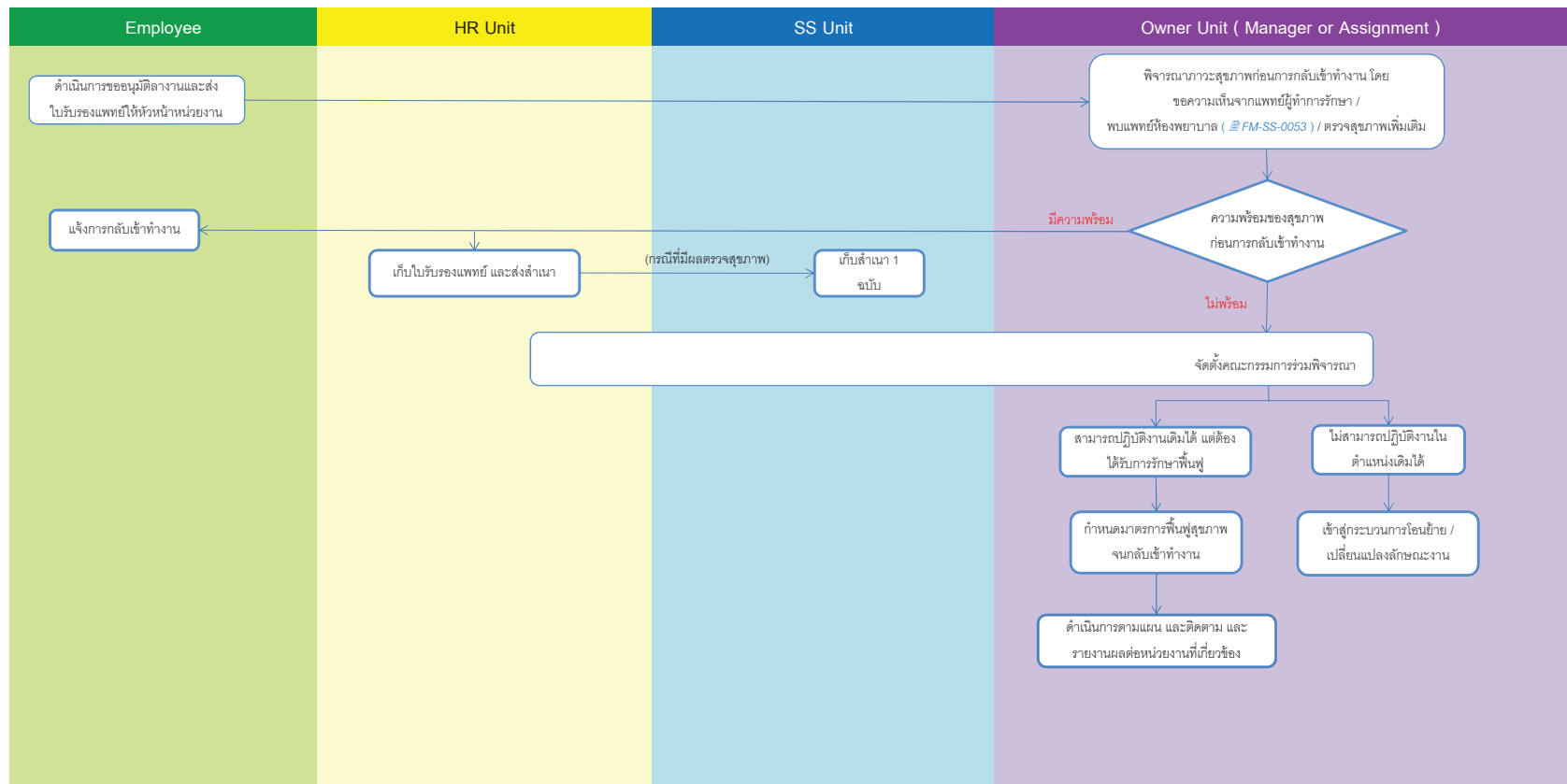


ภาคผนวก C แผนผังแสดงความสัมพันธ์การตรวจสอบสุขภาพก่อนการเปลี่ยนงาน (Pre-Placement Health Check up Flow Chart)



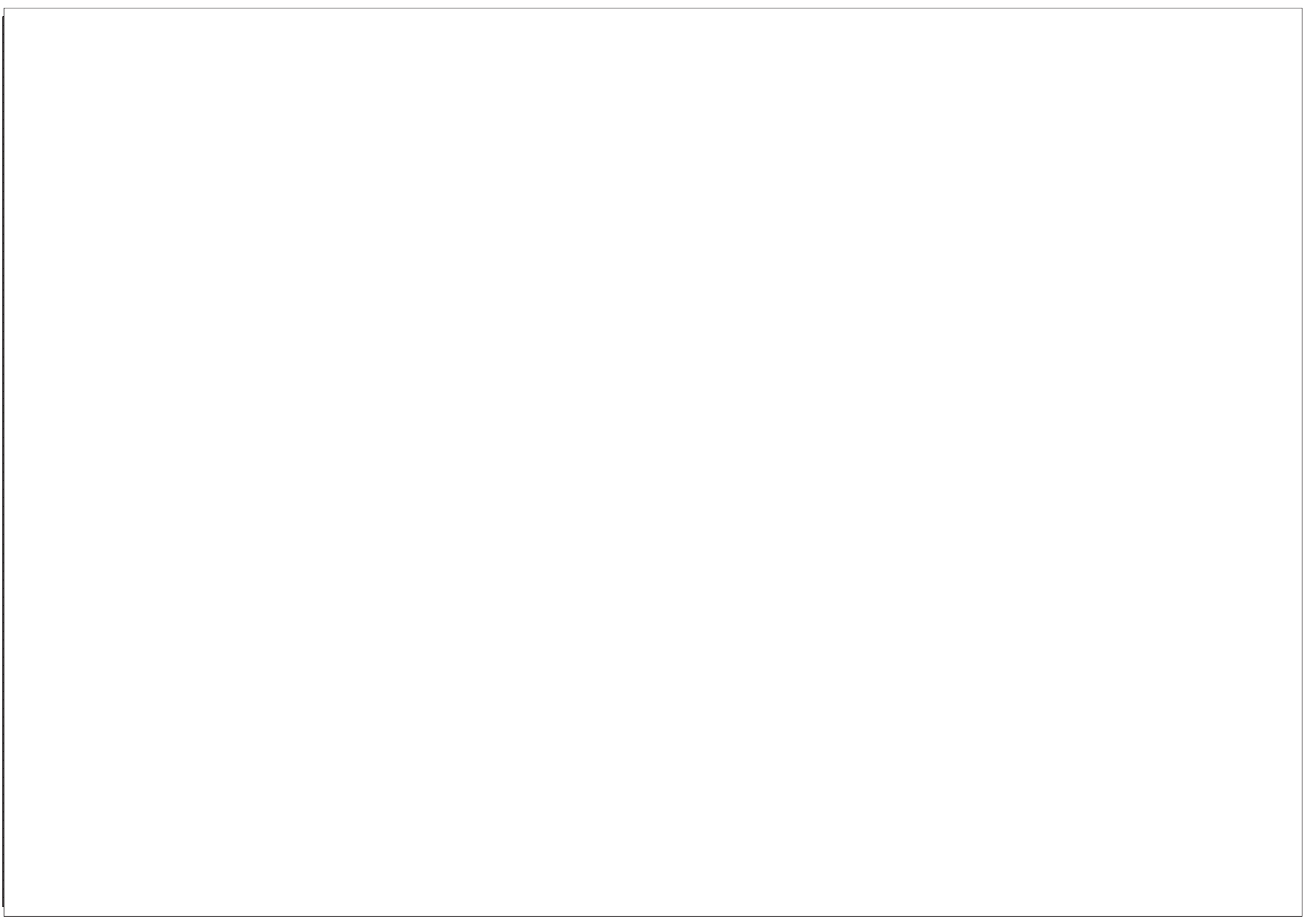
ภาคผนวก D แผนผังแสดงความสัมพันธ์การตรวจสอบสุขภาพกรณีพนักงานหยุดงาน 3 วันทำงานต่อเนื่องจากการประสบอันตราย หรือ เจ็บป่วย

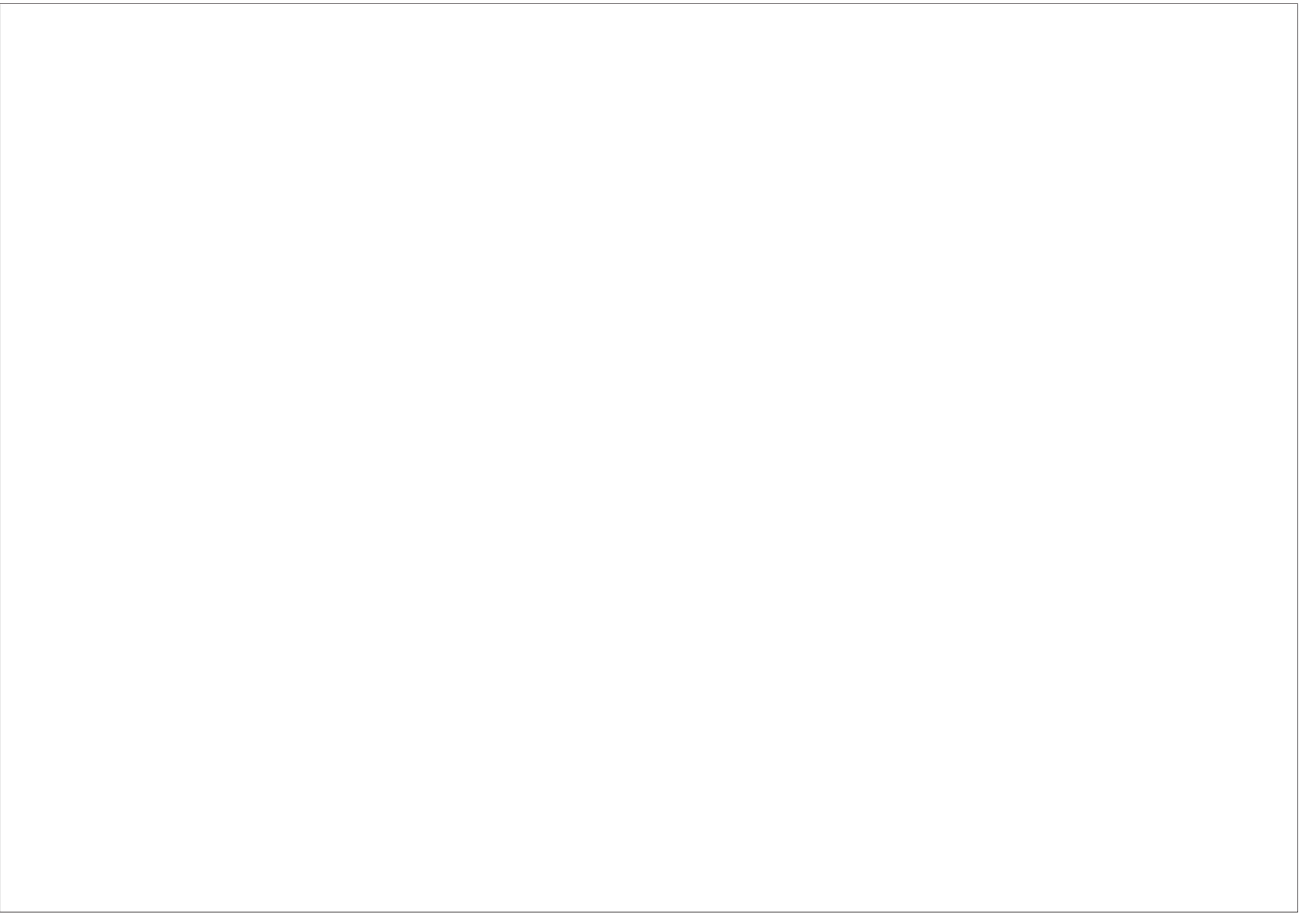
Chart











Health Checkup Plan 2023

Rev. 0 date 01/04/2023

No.	Health Item	Apr-23	May-23	Jun-23	Jul-23				Aug-23				Sep-23				Oct-23	Nov-23	Dec-23
					W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4			
1	Health check up program identification	27																	
2	Prepare TOR of annual health checkup	03-06																	
3	Health checkup service provider selection		09	08															
3	PR: Health check up				06-07														
4	Keep urine for checmical analysis					10-14													
5	Health Check up arrangement for 4 shifts on site																		
	- Shift A									11									
	- Shift B						20												
	- Shift C									9									
	- Shift D							4											
6	Health check up at hospital										12 - 31								
7	Receive health check up result & distribute to all employees														30	10			
8	Health checkup analysis & report																		
9	Health checkup investigation & report																		
10	Submit the report to relevant unit																		

Plan
Actual

Prepared by Wilai H./ CQ Unit

ผลการตรวจสุขภาพพนักงานใหม่ บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด ประจำปี 2566

รายการตรวจสุขภาพ		เดือน มกราคม- มิถุนายน 2566			
		ปกติ	ผิดปกติ	รวม	% ผิดปกติ
1	ตรวจร่างกายโดยแพทย์				
2	ชั่งน้ำหนัก, วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)				
3	สัญญาณชีพ				
4	ตรวจสมรรถภาพการมองเห็นและตาบอดสี (Vision Test)				
5	ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)				
6	ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอก (X-ray Digital)				
7	กรุ๊ปเลือด				
8	ตรวจปัสสาวะสมบูรณ์แบบ (Urine examination)				
9	ตรวจน้ำตาลในเลือด (Fasting blood sugar)				
10	- Total cholesterol				
11	- Triglyceride				
12	- HDL ไชมันชนิดดี				
13	- LDL ไชมันชนิดไม่ดี				
14	ตรวจระดับกรดยูริกในเลือด (Uric acid)				
15	ตรวจหาเชื้อไวรัส (HBs Ag)				
16	ตรวจหาภูมิต้านทาน (Anti-HBs)				
17	ตรวจหาประวัติการรับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี : Anti HBc				
18	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete blood count)				
19	- BUN / Creatinine				
20	การทำงานของตับ - SGOT				
21	การทำงานของตับ - SGPT				
22	การทำงานของตับ - ALP				
23	การทำงานของตับ - Gamma GT				
24	การทำงานของตับ - Albumin				
25	การทำงานของตับ - Globulin				
26	ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audio gram)				
27	ตรวจสมรรถภาพปอด (Lung function test)				
28	ตรวจ Thyroid Function Test ในเลือด				
29	Hydrogencyanide ตรวจ Thiocyanate ในปัสสาวะ				
30	Acetone ตรวจ Acetone ในปัสสาวะ				
31	Methanol ตรวจ Methanol ในปัสสาวะ				
	รวม				

สถานที่ตรวจสุขภาพก่อนเข้างาน : รพ.กรุงเทพระยอง 7 คน, รพ.เปาโล 1 คน

รายการที่ 27 ตรวจสมรรถภาพปอดไม่ได้ตรวจ 2 คนเนื่องจากโรงพยาบาลงดตรวจช่วงโควิด

Date : 1 January 2023 - 30 June 2023



บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด
สรุปผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2565 พนักงานประจำสำนักงานระยอง
หน่วยงานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง

ลำดับ	ชนิดการตรวจ	สิ่งที่ตรวจ (เลือด / ปัสสาวะ / เนื้อเยื่อ)	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการกรณีผิดปกติ	ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติ
			ทั้งหมด	รับการตรวจ	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ : Physical Examination (PE)								
1	ตรวจดัชนีมวลกาย : Body Mass Index	-	210	209		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
2	ตรวจความดันโลหิต : Blood Pressure (BP)	-	210	209				
3	ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด : Fasting Blood Sugar (FBS)	เลือด	210	209				
4	ตรวจปัสสาวะสมบูรณ์แบบ : Urine Analysis (UA)	ปัสสาวะ	210	208				
5	ตรวจส่วนประกอบเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ : Erythrocytes	ปัสสาวะ	210	208				
6	ตรวจส่วนประกอบของเม็ดเลือดขาวในปัสสาวะ : Leukocytes	ปัสสาวะ	210	208				
7	ตรวจหากรดยูริก : Uric Acid	เลือด	210	209				
ตรวจปริมาณไขมันในเลือด : Blood Chemistry								
8	ตรวจระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด : Total Cholesterol (CHO)	เลือด	210	209		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
9	ตรวจระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด : Triglyceride (TG)	เลือด	210	209				
10	ตรวจระดับไขมันดีในเลือด : HDL - C	เลือด	210	209				
11	ตรวจระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือด : LDL - Direct	เลือด	210	209				
ตรวจการทำงานของไต : (Kidney Function Test)								
12	ตรวจเพื่อดูการทำงานของไต : Creatinine	เลือด	210	209		พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง จะถูกนำผลการตรวจไปวิเคราะห์โดยแพทย์อาชีวเวช ศาสตร์	ความผิดปกติของพนักงานที่มีปัจจัยเสี่ยงพิจารณา ผลตรวจโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์พบว่าความผิดปกติ ดังกล่าวไม่เกี่ยวข้องจากการทำงาน	
13	ตรวจเพื่อดูการทำงานของไต : BUN	เลือด	210	209				
ตรวจการทำงานของตับ : (Liver Function Test)								
14	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : SGPT	เลือด	210	209		พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง จะถูกนำผลการตรวจไปวิเคราะห์โดยแพทย์อาชีวเวช ศาสตร์	ความผิดปกติของพนักงานที่มีปัจจัยเสี่ยงพิจารณา ผลตรวจโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์พบว่าความผิดปกติ ดังกล่าวไม่เกี่ยวข้องจากการทำงาน	
15	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : SGOT	เลือด	210	209				
16	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : Alk.phosphatase	เลือด	210	209				
17	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : Gamma GT (GGT)	เลือด	210	208		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
18	ตรวจระดับน้ำดีในเลือด : Total Bilirubin	เลือด	210	209				
19	ตรวจระดับน้ำดีในเลือดหลังผ่านตับ : Direct Billirubin	เลือด	210	209				
20	ตรวจระดับ Albumin	เลือด	210	208				
21	ตรวจระดับ Globulin	เลือด	210	208				



บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด
สรุปผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2565 พนักงานประจำสำนักงานระยอง
หน่วยงานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง

ลำดับ	ชนิดการตรวจ	สิ่งที่ตรวจ (เลือด / ปัสสาวะ / เนื้อเยื่อ)	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการกรณีผิดปกติ	ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติ
			ทั้งหมด	รับการตรวจ	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็ง								
22	ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก (ผู้ชาย) : PSA	-	66	66		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
23	ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ผู้หญิง) : Thin Prep & PV	-	19	19				
24	ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยวิธีเอ็กซเรย์ดิจิทัล (ผู้หญิง) : Mammogram Digital	-	18	18				
การตรวจหาภูมิคุ้มกัน หาเชื้อ และการสัมผัสเชื้อโรค								
25	ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี : Anti HBs	เลือด	210	209		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
26	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี : HBs Ag	เลือด	210	208				
27	ตรวจหาประสิทธิภาพรับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี : Anti HBc (HBc Ab)	เลือด	210	208				
ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ								
28	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด Complete Blood Count (CBC)	เลือด	210	209		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและ คำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและ เวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
29	ตรวจการทำงานของไทรอยด์ในเลือด (Thyroid Function Test)	เลือด	210	208				
30	ตรวจอุจจาระ (Stool Occult Blood)	อุจจาระ	210	115				
ผลการตรวจวัดทางชีวภาพ								
31	ตรวจสาร Acetone ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	72	72				
32	ตรวจสาร Methanol ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	54	54				
33	ตรวจสาร Thiocyanate ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	210	209				
34	ตรวจสาร 2,5 Hexanedione ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	16	16				



บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด
สรุปผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2565 พนักงานประจำสำนักงานระยอง
หน่วยงานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง

ลำดับ	ชนิดการตรวจ	สิ่งที่ตรวจ (เลือด / ปัสสาวะ / เนื้อเยื่อ)	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการกรณีผิดปกติ	ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติ
			ทั้งหมด	รับการตรวจ	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
ผลการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษ								
35	ตรวจเอ็กซเรย์ปอดและทรวงอก (Chest X-Ray)	-	210	209		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและเวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		
36	ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)	-	210	195				
37	ตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบนและส่วนล่าง (U/S Whole Abdomen)	-	67	67				
38	ตรวจสมรรถภาพปอด (Pulmonary Function Test)	-	0	0		** งดการตรวจเนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19**		
39	ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audiogram)	-	210	207		ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการวิเคราะห์สมรรถภาพการได้ยินของพนักงานตามปัจจัยเสี่ยงของตำแหน่งงานเทียบกับ Baseline ตามมาตรฐาน OSHA & NIOSH ไม่พบผู้ที่ความผิดปกติอย่างมีนัยสำคัญ	ได้แปลผลตรวจสมรรถภาพการได้ยินตามมาตรฐานสากล OSHA NIOSHพบพนักงานที่มีผลตรวจการได้ยินเปลี่ยนแปลงเมื่อเปรียบเทียบกับผลตรวจการได้ยินพื้นฐาน (Baseline Audiogram) อย่างมีนัยสำคัญ จำนวน 18 คนซึ่งโครงการจัดให้มีการตรวจซ้ำเพื่อยืนยันความผิดปกติ 1.ผลตรวจสมรรถภาพการได้ยินปกติ 9 ท่าน 2.ผลตรวจสมรรถภาพการได้ยินผิดปกติจำนวน 9 ท่านได้ดำเนินการสอบสวนหาสาเหตุโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ ซึ่งได้ข้อสรุปว่าไม่ได้เกิดจากการทำงาน	
40	ตรวจสายตาศิวอนามัส (Titmus)	-	210	208		ให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ในวันและเวลาที่บริษัทฯ จัดให้มี Doctor Consultant ณ บริษัทฯ		

1. ผลการตรวจสอบสภาพการได้ยื่นประจำปี 2565

รายงานการประชุม

การประชุมเรื่องการสอบสวนพนักงานที่พบผลตรวจสมรรถภาพการได้ยินผิดปกติ
ของนาย หน่วยงาน

วันที่

เวลา

13.30 – 14.00 น.

สถานที่

First Aid Room, PTTAC Admin building

รายชื่อคณะกรรมการฯ ผู้เข้าประชุม

ลำดับ	รายละเอียดการประชุม	ผู้รับผิดชอบ	กำหนดเสร็จ

ลำดับ	รายละเอียดการประชุม	ผู้รับผิดชอบ	กำหนดเสร็จ



หนังสือลงชื่อเพื่อรับทราบ

ข้าพเจ้า นาย _____ พนักงานหน่วยงาน _____ ได้รับทราบรายละเอียดผลการประชุมเรื่องผลการตรวจ
สมรรถภาพการไต่ยืนพนักงานที่ผิดปกติ ในวันที่ 26 มกราคม 2566 ดังกล่าวข้างต้นเรียบร้อยแล้ว จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
อย่างเคร่งครัด



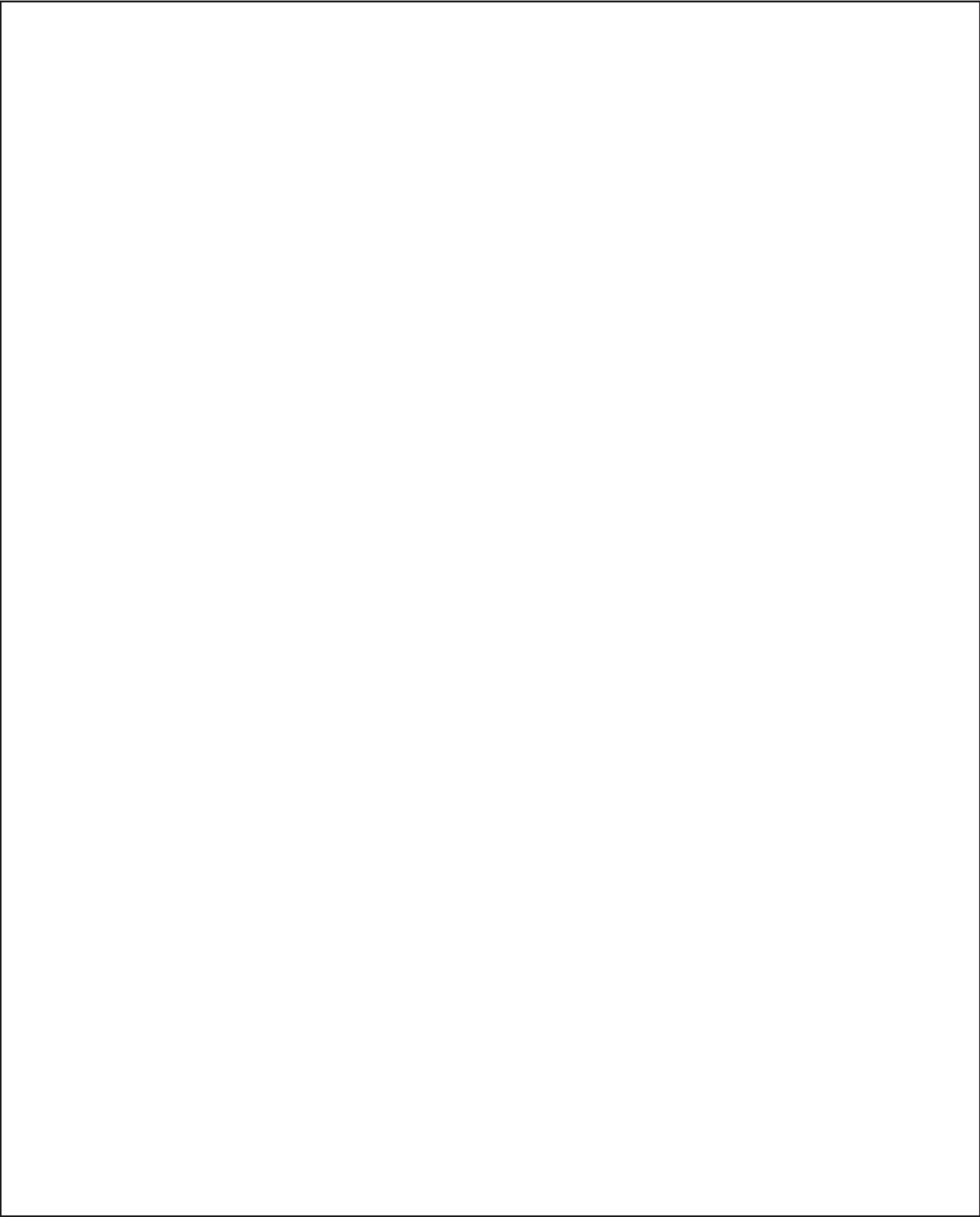
การสอบสวนผลการตรวจสอบรรถภาพการได้ยินของพนักงานผิดปกติ

1. นาย , น่วยงาน



26 มกราคม 2566

1

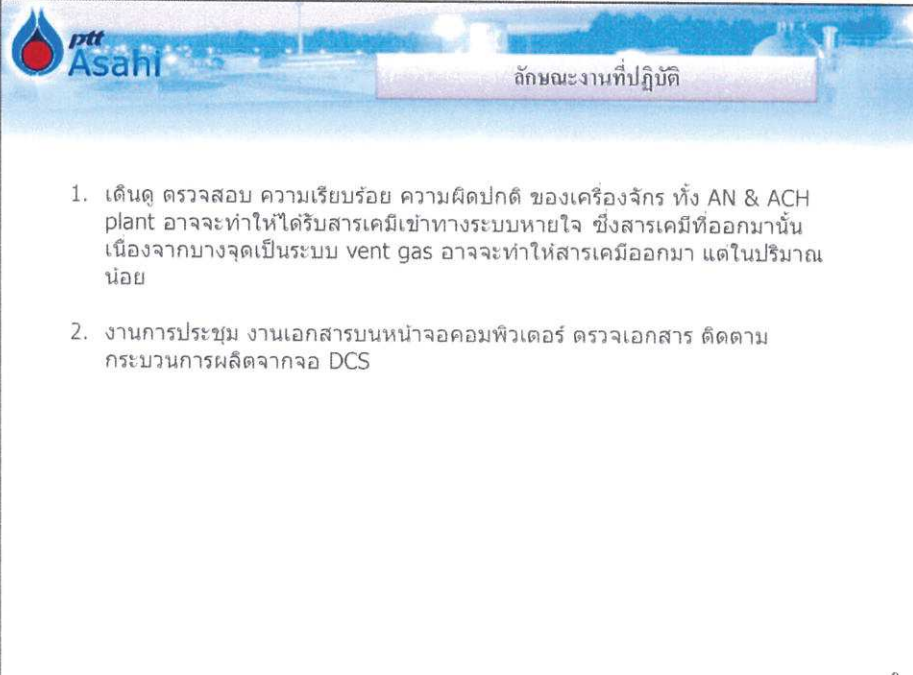




ข้อมูลเรื่องผลการตรวจวัดเสียงในพื้นที่การทำงาน

7

7

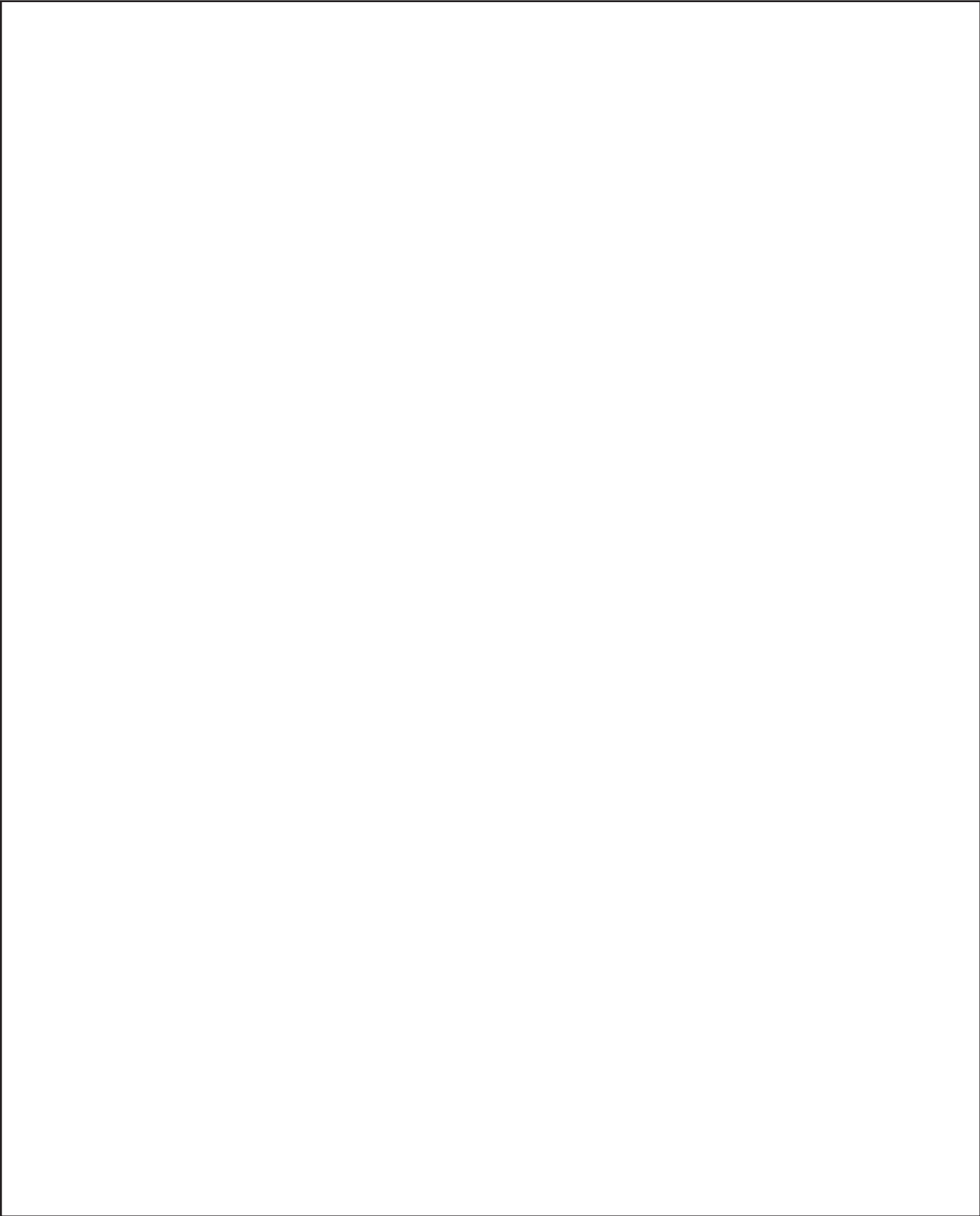


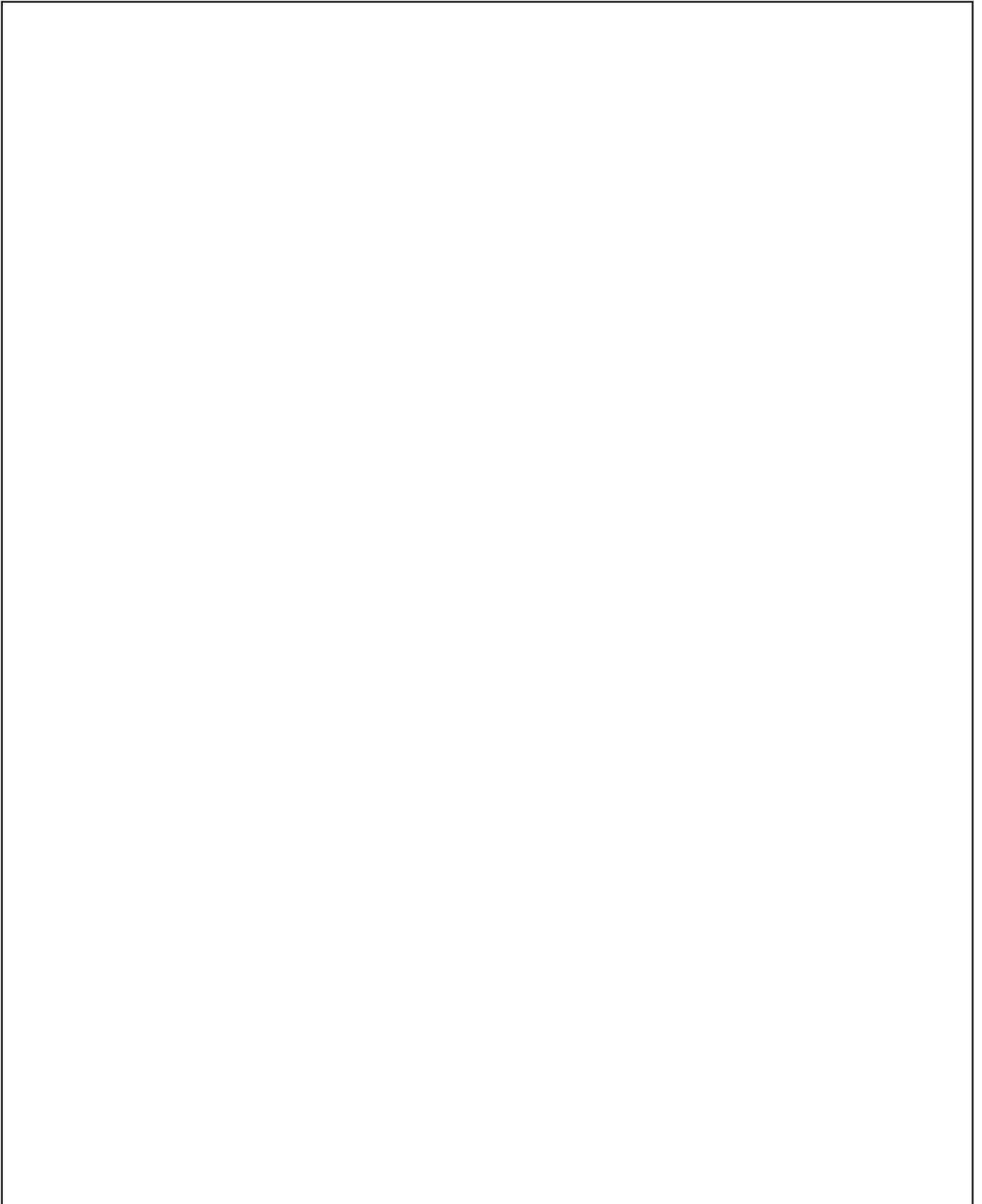
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

1. เดินดู ตรวจสอบ ความเรียบร้อย ความผิดปกติ ของเครื่องจักร ทั้ง AN & ACH plant อาจจะทำให้ได้รับสารเคมีเข้าทางระบบหายใจ ซึ่งสารเคมีที่ออกมา นั้นเนื่องจากบางจุดเป็นระบบ vent gas อาจจะทำให้สารเคมีออกมา แต่ในปริมาณ น้อย
2. งานการประชุม งานเอกสารบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ ตรวจเอกสาร ติดตาม กระบวนการผลิตจากจอ DCS

8

8





เดือนมกราคม 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	2
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	7
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	16
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	48
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	23
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	11
7	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	13
	รวม	120

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน มกราคม 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการโรงพยาบาล จำนวน 120 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 48 คน คิดเป็นร้อยละ 40% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 36.7%

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 19.17% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 18.87%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 12.26%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9.17% **ลดลง**จากเดิม 11.32%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องประสาทรูเื่อง

เดือนกุมภาพันธ์ 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	5
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	4
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	17
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	28
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	25
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	11
7	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	13
	รวม	103

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการโรงพยาบาล จำนวน 103 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 28.84% **ลดลง**จากเดิม 40%

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 25.75% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 19.17%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.51% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 13.33%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 9.17%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องโรคตับ รู้ทัน ป้องกัน รักษาได้ และอาหารบำรุงตับ

เดือนมีนาคม 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	7
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	5
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	21
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	30
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	26
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	17
7	ระบบสูติรีเวช (OBSTRECH GUNEA)	2
8	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	4
	รวม	112

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน มีนาคม 2566 พบว่ามีผู้เข้ารับบริการโรงพยาบาล จำนวน 112 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 26.75% ลดลงจากเดิม 28.84%

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 23.21% ลดลงจากเดิม 25.75%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75% เพิ่มขึ้นจากเดิม 17.51%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 15.17% เพิ่มขึ้นจากเดิม 11.33%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่อง Heat Stroke

เดือนเมษายน 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	7
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	7
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	28
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	30
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	22
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	11
7	ระบบสูติรีเวช (OBSTRECH GUNEA)	3
8	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	10
	รวม	118

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน เมษายน 2566 พบว่ามีผู้เข้ารับบริการโรงพยาบาล จำนวน 118 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 25.42% ลดลงจากเดิม 26.75%

อันดับ 2 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 23.73% เพิ่มขึ้นจากเดิม 18.75%

อันดับ 3 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 18.64% ลดลงจากเดิม 23.21%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9.32% ลดลงจากเดิม 15.17%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องเรื่องไต้

เดือนพฤษภาคม 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	5
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	5
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	25
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	33
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	31
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	17
7	ระบบสูตินรีเวช (OBSTRECH GUNEA)	2
8	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	12
	รวม	130

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน พฤษภาคม 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการโรงพยาบาล จำนวน 130 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.38% **ลดลง**จากเดิม 25.42 %

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 31 คน คิดเป็นร้อยละ 23.84% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 23.73%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม

18.64%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.08% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 9.32%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องความดันโลหิตสูง อาการ สาเหตุ การรักษาและป้องกัน

เดือนมิถุนายน 2566

ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน
1	ตา (EYE)	4
2	ผิวหนัง (DERMATOLOGICAL)	5
3	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)	28
4	ระบบทางเดินหายใจ (RESPIRATORY SYSTEM)	29
5	ระบบทางเดินอาหาร (GASTRO INTESTINAL SYSTEM)	16
6	ระบบประสาทและสมอง (NEUROLOGICAL SYSTEM)	9
7	ระบบสูตินรีเวช (OBSTRECH GUNEA)	3
8	อื่น ๆ . เช่น ทำความสะอาดแผล / ตัดไหม / ล้างตา	15
	รวม	109

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน มิถุนายน 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการโรงพยาบาล จำนวน 109 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 26.61% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 25.38%

อันดับ 2 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.69% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม

19.23%

อันดับ 3 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 14.68% **ลดลง**จากเดิม 23.84%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 % **ลดลง**จากเดิม 13.08%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพ เรื่องการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ

ฟันผุ จะไม่น่ากลัว ถ้าเรารู้จักวิธีป้องกัน

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่?

อาการต่อไปนี้อาจเป็นสัญญาณว่าคุณมีฟันผุ

- มีรอยดำติดแน่นบนผิวฟัน
- เสียวฟันเมื่อเคี้ยวอาหารหรือทานของเย็น
- มีกลิ่นปาก

ฟันผุเป็นโรคฟันที่สามารถพัฒนาและลุกลามกลายเป็นโรคภัยแรงอื่นๆได้ แต่ฟันผุสามารถป้องกันได้ถ้าหากเราดูแลสุขภาพและจัดการกับมัน

สาเหตุ

- การบริโภคแป้งและน้ำตาล
- ความถี่ในการทานอาหาร
- เชื้อแบคทีเรียบนผิวฟัน
- ฟันและสภาพช่องปาก

การป้องกัน

- จำกัดการบริโภคอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลนอกอาหารมื้อหลัก
- อาหารประเภทนี้จะก่อให้เกิดกรด ถ้าหากต้องการทาน ให้ทานในอาหารมื้อหลัก (เช้า เย็น) ควบคู่กับอาหารชนิดอื่น ไม่ควรทานเป็นอาหารว่าง
- แปรงฟันด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์และใช้ไหมขัดฟัน
- แปรงสีฟันและไหมขัดฟันจะช่วยกำจัดคราบแบคทีเรียบนผิวฟัน และยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์จะทำให้ฟันมีความทนทานต่อกรดมากขึ้น โดยผลของยาสีฟันจะอยู่ได้นานประมาณ 10-12 ชั่วโมง จึงแนะนำให้แปรงหลังอาหารเช้าและก่อนเข้านอน

คำแนะนำเพิ่มเติม

ควรพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนเพื่อตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก

จัดทำโดย นักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รุ่นที่ 50
แหล่งข้อมูลภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สาระสุขภาพ

ข้อมูลการใช้บริการห้องพยาบาล ประจำเดือน มกราคม 2566

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน มกราคม 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 120 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 48 คน คิดเป็นร้อยละ 40% เพิ่มขึ้นจากเดิม 36.7%

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 19.17% เพิ่มขึ้นจากเดิม 18.87%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33% เพิ่มขึ้นจากเดิม 12.26%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9.17% ลดลงจากเดิม 11.32%

Health News เดือนนี้ขอแนะนำสาระสุขภาพเรื่องประสาทหูเสื่อม

โรคประสาทหูเสื่อม
ความเสี่ยงของคนทำงาน

ฟังเสียงที่ดังเกิน 85 เดซิเบล ติดต่อกันเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน

เกิดได้จากหลายสาเหตุ อยู่ใกล้สถานที่ที่มีเสียงดังมาก

โรคประจำตัว

อายุ >50 ปี

อุบัติเหตุรุนแรงที่ศีรษะ

เนื่องจากกดทับเส้นประสาท

การติดเชื้อของหูชั้นกลาง หรือชั้นใน

ประสาทหูเสื่อม (Sensorineural Hearing Loss: SNHL)

เกิดขึ้นเมื่อโครงสร้างภายในหูชั้นในหรือเส้นประสาทรับเสียงถูกทำลาย โดยปกติอวัยวะรับเสียงอย่างหูชั้นในจะประกอบไปด้วยเซลล์ขนหรือปลายประสาท ซึ่งทำหน้าที่แปลงสัญญาณเสียงให้เป็นสัญญาณไฟฟ้า จากนั้นเส้นประสาทรับเสียงจะส่งสัญญาณดังกล่าวไปยังสมอง ทำให้ได้ยินเสียงที่เกิดขึ้น แต่หากเซลล์หรือเส้นประสาทเหล่านี้ถูกทำลายหรือเกิดความเสียหาย อาจเกิดปัญหาในการได้ยินเสียงหรือสูญเสียการได้ยินได้

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

@chulalongkornhospital

ChulalongkornHospital

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ณ หอผู้ป่วยหูคอจมูก

ประเภทการสูญเสียการได้ยิน



1. การนำเสียงบกพร่อง เป็นการสูญเสียที่เกิดขึ้นที่หูชั้นนอก และหูชั้นกลาง เช่น ชี้อุดตัน แก้วหูทะลุ การติดเชื้อในหูชั้นนอกและหูชั้นกลาง กระดูกหูชั้นกลางเคลื่อนไหวได้ลดลง ซึ่งมักเป็นโรคที่แก้ไขได้ ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ

2. ประสาทการได้ยินบกพร่อง หรือเรียกโดยทั่วไปว่าประสาทหูเสื่อม เกิดจากการสูญเสียที่หูชั้นใน เช่น ความพิการแต่กำเนิด โรคทางพันธุกรรม ความเสื่อมตามอายุ หรือการได้รับเสียงดังเป็นเวลานาน ๆ ส่วนมากจะเป็นแบบถาวร ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้การได้ยินกลับมาเป็นปกติได้



การวินิจฉัยประสาทหูเสื่อม

เบื้องต้นแพทย์จะตรวจหูผู้ป่วยให้แน่ใจว่าเป็นประสาทหูเสื่อมจริง ควบคู่กับการตรวจหาอาการอื่น เช่น การสั่นเสียง (Tuning Fork) ซึ่งเป็นการเคาะส้อมเสียงหรืออุปกรณ์ที่มีสองขาพร้อมด้ามจับ เพื่อคัดกรองการได้ยินเบื้องต้นและแยกประเภทของภาวะการได้ยินเสียงที่ลดลง หรือการตรวจการได้ยิน (Audiogram) โดยให้ผู้ป่วยสวมหูฟัง จากนั้นจะเปิดโทนเสียงหรือคำที่มีระดับความดัง และความถี่แตกต่างกันให้หูแต่ละข้างฟัง เพื่อหาระดับเสียงที่ต่ำที่สุดและความถี่ที่ต่ำที่สุด การได้ยิน เป็นต้น



Corporate Quality, Security, Safety, Occupational Health & Environment Unit Volume no. 3 as of Feb 2023

อันตรายจากเสียงดัง

การที่คนได้ยินเสียงบางอย่าง แต่ในความจริงแล้ว ไม่มีเสียงใด ๆ เกิดขึ้น เสียงดังในหูเกิดจากการสร้างเสียงขึ้นมาเอง จากเส้นประสาทการได้ยินที่เกิดขึ้นจากการได้ยินเสียงดังในหูมีหลายรูปแบบ เช่น เสียงจิ้งจอก เสียงลม เสียงคลื่น เสียงฮัม เสียงซ่า เสียงจิ้งหรีด หรือเสียงน้ำตก เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดความรำคาญ และทำให้ความสามารถในการฟังจับใจความลดลง เพราะมีเสียงดังในหูรบกวนอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้ความสามารถในการฟังเสียงที่เข้ามาจากภายนอกลดน้อยลง

ประเภทอุปกรณ์ป้องกันเสียง

- ที่ครอบ (Ear muf) ลดเสียงหูได้ตั้งแต่ 30-40 dB ลดเสียงที่มากเกินไปที่ 400 Hz ได้ 2 อย่างคือ แบบที่เป็นโลหะและเป็นพลาสติก
- ที่อุดหู (Ear plug) ลดเสียงหูได้ตั้งแต่ 15-25 dB ลดเสียงที่ต่ำกว่า 400 Hz ตัวอย่างเช่น โฟมโพลียูรีเทน

การใส่ Ear plug

- ชนิดโฟม
- ชนิดโฟมแบบมีสายคล้องคอ

การสูญเสียการได้ยิน

จะเริ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปหลายปี และเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป จึงอาจไม่สังเกตถึงอาการ สิ่งที่คุณจะสังเกตได้ก็คือ เสียงจิ้งจอก หรือเสียงอื่นๆ ในหู (เสียงฮัมในหู) ที่อาจเป็นผลจากการได้ยินเสียงรบกวนยาวนาน จนส่งผลกระทบต่อการได้ยิน หรือหากมีปัญหาลำบากในการเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด คำพูดของคนอื่นอาจฟังดูไม่ชัดเจน โดยเฉพาะเมื่อคุณอยู่ในที่มีคนพลุกพล่าน นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการสูญเสียการได้ยิน เสียงที่มีความถี่สูง การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยินจะช่วยตรวจหาอาการนี้ได้แต่ถ้ามีอาการเหล่านี้ อาจไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง อาจเป็นเพราะมีเชื้อหูอักเสบ หรือหูติดเชื้อ ซึ่งอาจรักษาได้ หรืออาจเกิดจากอาการของประสาทหูเสื่อมจากเสียงก็ได้เช่นกัน

หากท่านสงสัยว่าตนเองไม่ได้ยินเสียง ได้ยินเสียงจิ้งจอกในหู หรือได้ยินเสียงผิดปกติอื่นๆ ในหู ท่านสามารถเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ที่โสตพจนแพทย์ที่มีโรงพยาบาลเพื่อรับฟังคำแนะนำที่เหมาะสม

การใส่ Ear plug

- ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่
- ใส่ Ear plug ตามขั้นตอนดังนี้

- คลึง
- ดึง
- ใส่

3.ทดสอบ โดยการใช้นิ้วมือถูข้างๆ หู หากยังได้ยินเสียงอยู่ ให้ใส่ใหม่อีกครั้ง



HEALTH NEWS FOR HEALTHY



ข้อมูลการใช้บริการห้องพยาบาล ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 103 คน
 อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 28.84% **ลดลง**จากเดิม 40%
 อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 25.75% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 19.17%
 อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.51% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 13.33%
 อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 9.17%
 Health News เดือนนี้ขอเสนอสาระสุขภาพเรื่องโรคตับ รู้ทัน ป้องกัน รักษาได้ และอาหารบำรุงตับ



HEALTHY FOOD FOR YOUR LIVER



HEALTH NEWS FOR HEALTHY



OFFICE SYNDROME

OFFICE SYNDROME

เป็นอาการที่
คนทำงานในสำนักงานมักมีอาการ เนื่องจากเป็นการ
ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นระยะเวลานานๆ
โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ อาจส่งผลให้เกิดโรค และอาการ
ผิดปกติในระบบต่างๆของร่างกาย

TRIGGER FINGER

อาการปวด หรือนิ้วล็อก
อยู่ในท่างอเหยียดนิ้วออกเอง
ไม่ได้ในขณะเคลื่อนไหวข้อนิ้ว

DRY EYE

ตาแห้ง

สภาพแวดล้อมในการทำงาน ของสถานที่ปฏิบัติงาน

- ✓ อุณหภูมิห้องทำงานควรอยู่ใน
ระหว่าง 23-27 องศาเซลเซียส
- ✓ แสงสว่างเพียงพอต่อการทำงาน

DIZZY OR HEADACHE

มีอาการเวียนศีรษะ หรือปวดศีรษะ

LOW BACK PAIN

อาการปวดหลัง กล้ามเนื้อหลังตึง
หรือมีอาการหลังแข็ง ในตำแหน่งตั้งแต่
หลังชายโครงไปถึงส่วนล่างของแก้มก้น
โดยบางกรณีจะมีอาการร่วมกับอาการ
ปวดร้าวลงไปที่ขา

ท่านั่งที่เหมาะสม

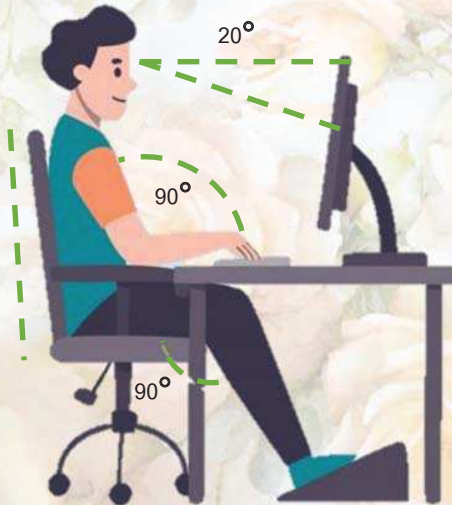
นั่ง หลังตรง หรือเอนไปด้านหลัง
เล็กน้อย ถ้าเก้าอี้มีพนักพิง

ศีรษะ ตั้งตรง หรือก้มเล็กน้อย

สายตา อยู่ในแนวราบ ควรอยู่ใน
ระดับเดียวกับขอบบนของจอภาพ

มือและแขน ท่อนล่างอยู่ในแนว
เส้นตรงตั้งฉากประมาณ
90 องศา กับแขนท่อนบน

เข่า ทำมุม 90 องศา กับพื้นและวางเท้า
ไว้ที่พื้นหรือที่เท้า



10 ท่าพื้นฐาน ยืดเหยียดร่างกาย



1 คอ ตามองไปข้างหน้า เอียงหัว ไปด้านข้างพยายามให้ แตะไหล่	2 ต้นแขน งอแขนข้ามหัว มือข้างหนึ่ง จับข้อศอกที่ข้ามหัว ดึง ข้อศอกลงจนรู้สึกตึงๆ	3 ออก ประสานนิ้วไปด้านหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ และปล่อยลง	4 หลังส่วนบน ประสานนิ้วไปด้านหลัง ยื่นไปด้านหลังระดับหัวไหล่ หันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนตึง
5 ลำตัว ยืนแยกขา ยกข้อศอกไป ไขว้กันด้านบน ไน้มตัว ไปด้านข้างที่ละข้าง	6 ต้นขา ยืนหันหน้าเข้ากำแพง มือข้าง หนึ่งคว้าข้อเท้าอีกข้าง ดึงขึ้นไป ค้างไว้จนตึงๆที่หน้าขา	7 น่อง หลังตรง เหยียดขาไป ที่ด้านหลัง ค่อยๆดัน สะโพกไปด้านหน้าจน รู้สึกตึงที่น่อง	8 ต้นขาด้านใน นั่งขัดสมาธิ หลังตรง เท้าประกบกัน กดเข่าลงไปที่ติ่งพื้น
9 เอ็นหลังเข้า นั่งเหยียดขาให้ตรง มือจับปลายเท้า กดเอวไปแตะต้นขา แขนขาเหยียดตรง	10 หลังส่วนล่าง นอนสอดมือไว้หลัง ต้นขาดึงเข่าออกมา ใกล้อก กดหลัง ส่วนล่างให้ลงไปที่ติ่งพื้น		

HEALTH NEWS

FOR HEALTHY



ข้อมูลการใช้บริการห้องพยาบาล ประจำเดือน มีนาคม 2566

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน มีนาคม 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 112 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 26.75% **ลดลง**จากเดิม 28.84%

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 23.21% **ลดลง**จากเดิม 25.75%

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 17.51%

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 15.17% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 11.33%

Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่อง Heat Stroke

ร้อนใช่เล่น... ระวังเป็นโรคลมแดด (HEAT STROKE)

HEAT STROKE

โรคลมแดด เกิดจากร่างกายของเรานั้น
ปรับเข้ากับสภาพอากาศที่ร้อนได้ไม่ทันพอ
จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงมากกว่า
40-41 องศาเซลเซียสซึ่งอาจจะทำให้เกิด
อันตรายแก่ชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยง



เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ขับขี่รถ
จักรยานยนต์



ผู้ทำงานในที่
ร้อนชื้น



ผู้ขับขี่รถโดยสารประจำทาง
แบบไม่มีระบบปรับอากาศ



ผู้ที่เป็นความดัน
โลหิตสูง



ผู้ที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้ง หักโหม



ผู้ที่ชอบดื่ม
แอลกอฮอล์



การที่ไม่ได้เตรียมพร้อม
ร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก

* อาการ

- อากาศร้อนแต่
ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้
- อาเจียน
- เห็นภาพหลอน
- ความดันต่ำ



จะอยู่ยังไงใน หน้าร้อน



1

ควรตรวจสอบอุณหภูมิภายนอก ถ้าเกิน 34 °C
ควรลดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง
และถ้าเกิน 37 °C งดกิจกรรมกลางแจ้ง

2

**สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อน
และไม่คับเกินไป**



3

**ถ้ามีอาการเพลีย กระหายน้ำ อ่อนแรง เป็นลม
ให้รีบหลบเข้าที่ร่ม ปรับอุณหภูมิให้เย็น
ดื่มน้ำเย็น หรือใช้ผ้าชุบน้ำถูตัว ชักมัดแร่ ขาหนีบ**

4

ดื่มน้ำบ่อยๆ



5

**ช่วงอากาศร้อน หัวใจและหลอดเลือด
จะทำงานมากขึ้น คนที่มีโรคประจำตัว
ถ้ารู้สึกผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์**

6

**ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ
ผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ**



7

**หมั่นสังเกตสีปัสสาวะ
ถ้ามีสีเข้ม อาจเกิดจากการขาดน้ำ**



วิธีการช่วยเหลือเบื้องต้น

1. นำผู้ที่มีอาการเข้าไปในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูง 2 ข้าง ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก
2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว
3. เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulalongkornhospital

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย





HEALTH NEWS FOR HEALTHY

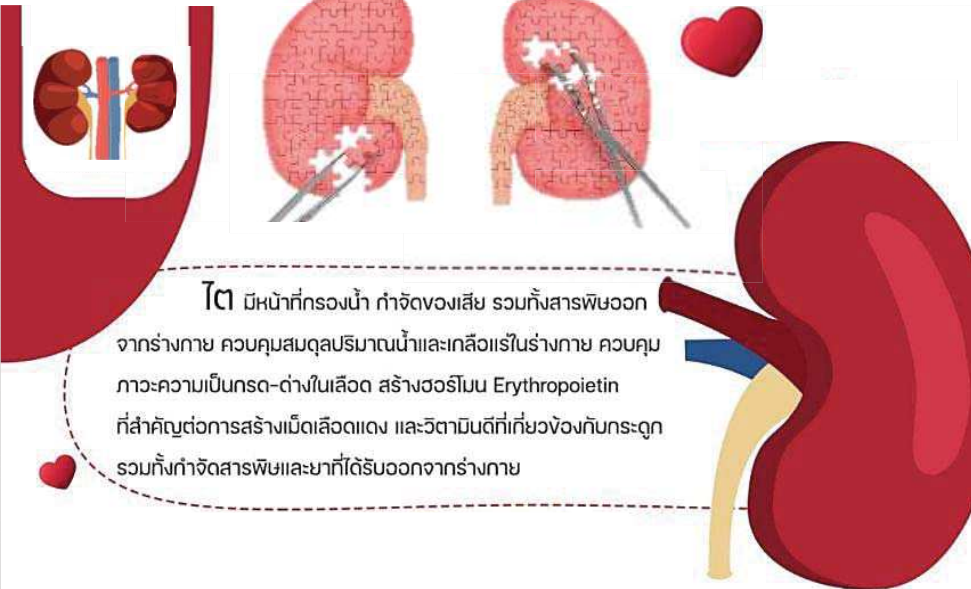


ข้อมูลการใช้บริการห้องพยาบาล ประจำเดือน เมษายน 2566

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน เมษายน 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 118 คน
 อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 25.42% **ลดลง**จากเดิม 26.75%
 อันดับ 2 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 23.73% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 18.75%
 อันดับ 3 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 18.64% **ลดลง**จากเดิม 23.21%
 อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 9.32% **ลดลง**จากเดิม 15.17%
 Health News เดือนนี้ขอนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องไตค่ะ

มารู้จักไตกันเถอะ

KIDNEY



6 วิธีที่ไตช่วยให้คุณมีสุขภาพดี



8 โรคที่อาจเกิดตามมา เมื่อไตทำงานผิดปกติ



9 ผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคไต

- ◆ โรคเบาหวาน
- ◆ โรคความดันโลหิตสูง
- ◆ โรคทางพันธุกรรม
- ◆ โรคเกาต์
- ◆ โรคไตอักเสบ
 - ◆ สารพิษจากสิ่งแวดล้อม
 - ◆ โรคที่มีการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ
 - ◆ การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบนซ้ำหลายครั้ง
 - ◆ สาเหตุอื่นๆ เช่น ได้รับยาแก้ปวดสมุนไพรบางชนิด

6 อาการที่เสี่ยงเป็นโรคไต

- บวมตามตัว เช่น มือ ข้อมือ เท้า เหนื่อยง่าย
- ปวดศีรษะเพราะความดันเลือดสูง
- ปัสสาวะเป็นฟอง หรือมีเลือดปน
- เจ็บส้นเวลาปัสสาวะ
- ปวดเอวเป็นๆหายๆ

2 การตรวจที่คุณสามารถทำได้



โครงการป้องกันและชะลอโรคไตเรื้อรังในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โทร.095-196-3140

HEALTH NEWS

FOR HEALTHY



ข้อมูลการใช้บริการห้องพยาบาล ประจำเดือน พฤษภาคม 2566

จากสถิติผู้รับบริการ ประจำเดือน พฤษภาคม 2566 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 130 คน
 อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 25.38% **ลดลง**จากเดิม 25.42 %
 อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหารโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 31 คน คิดเป็นร้อยละ 23.84% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 23.73%
 อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 19.23% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 18.64%
 อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมองโดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.08% **เพิ่มขึ้น**จากเดิม 9.32%
 Health News เดือนนี้ขอแนะนำเสนอสาระสุขภาพเรื่องความดันโลหิตสูง อาการ สาเหตุ การรักษาและป้องกัน

ความดันโลหิต

คือการบีบตัวของหัวใจและดันเลือดจากหัวใจไปตามเส้นเลือดแดง เพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ความดันโลหิตสูง

คือระดับความดันเลือดมากกว่า หรือเท่ากับ 140/90 มม.ปรอท

วิธีการดูค่าความดัน~

ค่าความดัน
ขณะหัวใจบีบตัว

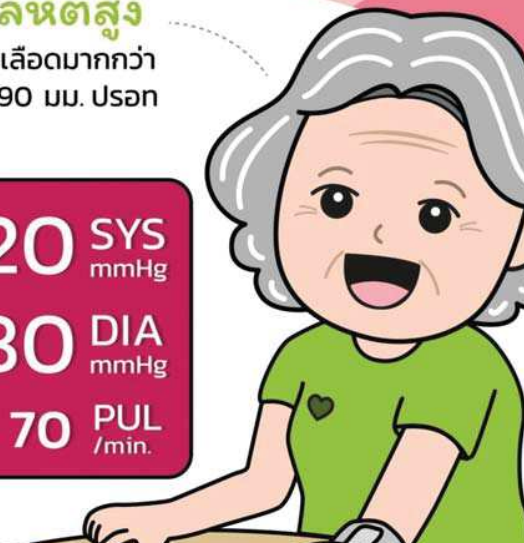
120 SYS
mmHg

ค่าความดัน
ขณะหัวใจคลายตัว

80 DIA
mmHg

อัตราการเต้นของหัวใจ

70 PUL
/min.



ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบคร่าชีวิต

ไม่แสดงอาการ

อาการ



ภาวะแทรกซ้อน



การรักษาและป้องกัน



นายแพทย์ไพโรจน์ศักดิ์ จภิตนาย
 ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและควบคุมโรค
 กรมแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



www.facebook.com/pmmedpsu
 www.facebook.com/hospsu
 www.facebook.com/MedinfoPSU

LINE ID : @pmmedpsu



Annual health examination result 2019 - 2022 (Risk-factor items) of PTTAC

No.	Annual Health Check-up List	2019					2020					2021					2022				
		Normal	%Normal	Abnormal	%Abnormal	Total	Normal	%Normal	Abnormal	%Abnormal	Total	Normal	%Normal	Abnormal	%Abnormal	Total	Normal	%Normal	Abnormal	%Abnormal	Total
1	ค่าสมรรถภาพการทำงานของตับ (SGOT SGPT ALP)																				
2	ค่าการทำงานของไต (BUN, Cr)																				
3	ค่าสมรรถภาพการได้ยิน (Audiogram)																				
4	ตรวจสมรรถภาพปอด (Pulmonary function test)																				
5	สาร Methanol ในปัสสาวะ																				
6	สาร Acetone ในปัสสาวะ																				
7	สาร 2,5 Hexanedione ในปัสสาวะ																				

ปี 2564 - 2565 งดการตรวจสมรรถภาพปอด เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19