

ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕/ม



โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๒๕๖๖

พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖

- | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|----|------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖ | จำนวน | ๑ | ฉบับ |
| | ๒. รายงานผลตรวจสุขภาพรายบุคคล | จำนวน | ๑๐ | เล่ม |

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ ให้กับพนักงานบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ในวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๑๐ คนนั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวุฒิ ฝัฒนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม
โรงพยาบาลไทย

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมนนิ่ง จำกัด
วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

10

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	10	
ชาย	6	60.00
หญิง	4	40.00
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	0	0.00
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	3	30.00
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	1	10.00
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	2	20.00
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	3	30.00
ผลการตรวจ		
ความดันโลหิตสูง(เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	2	20.00
ผลเอกซเรย์	10	
ผลผิดปกติ (นอกปอด)	1	10.00

ลงชื่อ ทวีระ ปัทมาพงษ์ ผู้สรุปรายงาน
(นางทวีระ ปัทมาพงษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI <div>ค่าปกติ</div>	รอบเอว	ความดันโลหิต		เอกซเรย์ทรวงอก
							ช > 90 ญ > 80	บน	ล่าง	
								140	90	
1		23	0290752	60	164	22.31	79	117	76	กระดูกสันหลังคดเล็กน้อย
2		28	0588573	75	170	25.95	94	125	88	ปกติ
3		29	0067808	60	170	20.76	78	93	73	ปกติ
4		31	0635472	65	178	20.52	70	128	89	ปกติ
5		31	0155495	67	160	26.17	84	128	83	ปกติ
6		33	0579669	100	180	30.86	92	154	102	ปกติ
7		37	0475136	67	162	25.53	93	145	90	ปกติ
8		39	0610524	62	162	23.62	88	112	87	ปกติ
9		45	0591654	60	175	19.59	89	137	74	ปกติ
10		47	0462016	60	155	24.97	88	132	74	ปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)

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 หากมีเส้นรอบเอวมมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง 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. กินอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพืชทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลิโอแร และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลิโอแร และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตสึในผัก 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

- 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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดัง ฝุ่นและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดังและฝุ่น ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน
2. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานในหน่วยงานของท่านมีการทำงานที่ต้องทำในท่าทางเดิมๆ ซ้ำ เช่น การยืนนานๆ นั่งทำงานนานๆ เป็นต้น ควรมีการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยลดการบาดเจ็บจากการทำงานและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
3. การทำงานเกี่ยวกับฝุ่นควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การสัมผัสฝุ่นโดยตรงหากไม่มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น
4. บริษัทควรสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามความเสี่ยงที่สัมผัส สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยนำไปสู่สุขภาพดีและการทำงานที่ปลอดภัย มีประสิทธิภาพเพิ่มผลผลิต และลดค่าใช้จ่ายในโรคที่สามารถป้องกันได้