



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๕.๐๕ / ๓๕๖๔

โรงพยาบาลเลย
ถนนมลิวรรณ ลย ๕๒๐๐๐

๓๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้จัดการบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖	จำนวน	๑	ฉบับ
	๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน	๑๙	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงให้กับพนักงานของบริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ในวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖ จำนวน ๑๙ คนนั้น

บัดนี้ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวุฒิ ฝ้ายชำนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่ง จำกัด

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย
รายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง ประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไอนิ่ง จำกัด
วันที่ 21 เมษายน 2566



ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

19 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ชาย	16	84.21
หญิง	3	15.79
ความดันโลหิตสูง(เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	5	26.32
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	3	15.79
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	5	26.32
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายสูงกว่า 30)	1	5.26
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	3	15.79
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	3	15.79

ตารางที่ 2 การตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น จำนวน

19 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	7	36.84
ผิดปกติ (เฝ้ารวัง สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล)	5	26.32
ผิดปกติ (พบแพทย์หุ คอ จมูก เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม)	4	21.05
ตรวจไม่ได้ เนื่องจากพบข้อห้ามปิดแก้วหู	3	15.79
รวม	19	100.00

ตารางที่ 3 การตรวจสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพปอด จำนวน

19 ราย

การตรวจสมรรถภาพปอด	19	
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	12	63.16
ต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน	7	36.84
- Small airway disease	4	21.05
- Mild Restriction	2	10.53
- ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	1	5.26

ลงชื่อ.....*ทรรณ ปัทมาพงษ์*..... ผู้สรุปรายงาน

(นางทรรณ ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
บริษัท พี.ที.เค.ไมนิ่งค์ จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	ความดันโลหิต			การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
							รอบเอว	บน	ล่าง	RT	LT			สรุปผลตรวจ	เปรียบเทียบปี	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
											ปกติ	ผิดปกติ (เสียงรบกวน)	ผิดปกติ (พบแพทย์)				
						ค่าปกติ	ชาย < 90	140	90	ผิดปกติ (เสียงรบกวน)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (เสียงรบกวน)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	2565-2566		
1	น	19	0635473	50	170	17.30	67	100	60	/	/	/	/	/	เพิ่มขึ้น	/	
2	น	21	0199794	70	178	22.09	84	144	87	/	/	/	/	/	ปกติ	/	
3	น	21	0245030	65	175	21.22	82	133	79	/	/	/	/	/	ปกติ	/	
4	น	22	0290752	57	164	21.19	82	127	72	/	/	/	/	/	-	/	
5	น	23	0472951	92	176	29.70	92	142	89	ไม่ได้ตรวจ (มีไข้)						ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	
6	น	27	0588573	75	170	25.95	82	145	86	/	/	/	/	/	-	/	
7	น	28	0610534	54	170	18.69	67	145	91	/	/	/	/	/	ปกติ		small airway disease
8	น	29	0636229	55	178	17.36	77	118	86	/	/	/	/	/	-	/	
9	น	31	0155495	66	160	25.78	84	133	87	/	/	/	/	/	-		Mild restriction
10	น	31	0635472	65	178	20.52	80	147	97	/	/	/	/	/	เท่าเดิม	/	
11	น	32	0437107	68	165	24.98	84	124	75	/	/	/	/	/	-		small airway disease
12	น	32	0551489	92	178	29.04	89	159	115	/	/	/	/	/	-	/	
13	น	33	0579669	100	178	31.56	92	163	114	/	/	/	/	/	-	/	
14	น	37	0256016	59	170	20.42	80	127	78	/	/	/	/	/	-	/	

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



โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566

บริษัท พี.ที.เค. ไมนิ่งส์ จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566										ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
							ชาย < 90 หญิง < 80	บน	ล่าง	RT			LT				สรุปผล ตรวจ	ผล ปี	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน		
										ปกติ	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (ไม่ตรวจ)	ปกติ	ผิดปกติ (ไม่ตรวจ)	ผิดปกติ (พบแพทย์)							
15 น		38	0645210	55	170	19.03	77	118	86	ไม่ได้ตรวจ (มีไข้)										-	/	
16 น		43	0635470	60	175	19.59	86	156	102	ไม่ได้ตรวจ (มีไข้)										เฝ้าระวัง(65)		small airway disease
17 น		43	0599113	50	167	17.93	98	112	85	/				/		เฝ้าระวัง	-		small airway disease			
18 น		45	0591654	62	175	20.25	82	133	87			/			/	พบแพทย์	-	/				
19 ป		51	0096191	70	162	26.67	87	126	79	/					/	พบแพทย์	-		Mild restriction			

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบสภาพการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 21 เมษายน 2566 ถึง 21 เมษายน 2566

หน่วยงาน : บริษัท พี.ที.เค. เหมนึ่ง จำกัด (ลูกค้า)

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	น	28 ปี	0610534	25	20	10	20	25	5	5	18.33	16.67	25	20	15	15	20	5	5	20.00	13.33	ปกติ	ปกติ
2	น	27 ปี	0588573	25	20	15	20	20	0	10	20.00	13.33	35	20	20	25	25	5	0	25.00	18.33	ปกติ	ปกติ
3	น	31 ปี	0635472	25	15	20	15	15	15	5	20.00	15.00	35	25	25	20	20	25	15	28.33	21.67	ปกติ	ปกติ
4	น	22 ปี	0290752	25	25	15	10	10	15	10	21.67	11.67	25	15	15	15	10	10	5	18.33	11.67	ปกติ	ปกติ
5	น	32 ปี	0437107	20	10	10	5	15	15	5	13.33	11.67	10	15	0	15	25	10	10	8.33	16.67	ปกติ	ปกติ
6	น	31 ปี	0155495	20	25	15	15	20	25	25	20.00	20.00	30	30	30	30	40	45	40	30.00	38.33	ปกติ	ปกติ
7	น	33 ปี	0579669	20	20	10	15	25	10	15	16.67	16.67	20	15	10	15	25	10	20	15.00	16.67	ปกติ	ปกติ
8	น	21 ปี	0245030	25	10	5	15	15	15	10	13.33	15.00	20	10	5	10	15	20	15	11.67	15.00	ปกติ	ปกติ
9	น	21 ปี	0199794	15	10	5	5	10	25	5	10.00	13.33	25	5	5	5	20	20	5	11.67	15.00	ปกติ	ปกติ
10	น	19 ปี	0635473	30	20	10	15	15	5	25	20.00	11.67	25	15	15	15	15	10	15	18.33	13.33	ปกติ	ปกติ
11	น	32 ปี	0551489	15	15	10	15	5	20	10	13.33	13.33	30	20	30	30	25	15	25	26.67	23.33	ปกติ	ปกติ
12	น	51 ปี	0096191	25	20	20	25	25	15	20	21.67	21.67	55	35	35	45	55	45	45	41.67	48.33	ปกติ	ปกติ
13	น	43 ปี	0599113	25	25	25	25	25	5	15	25.00	18.33	40	25	20	25	15	20	15	28.33	20.00	ปกติ	ปกติ
14	น	30 ปี	0636229	20	5	10	15	10	5	5	11.67	10.00	25	10	0	20	10	5	0	11.67	11.67	ปกติ	ปกติ
15	น	45 ปี	0591654	25	15	15	35	50	55	10	18.33	46.67	30	15	5	20	45	60	30	16.67	41.67	ปกติ	ปกติ
16	น	37 ปี	0256016	25	25	15	15	20	15	5	21.67	16.67	25	20	15	20	45	40	15	20.00	35.00	ปกติ	ปกติ

ลงชื่อ.....แพทยศาสตราจารย์

(นายแพทย์กรณีย์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพปอด

หน่วยงาน บริษัท พี.ที.เค. ไม่นนึ่ง จำกัด (อุอ่าง) วันที่ตรวจ 21 เมษายน 2566 จำนวนผู้ให้บริการตรวจทั้งสิ้น คน

ชาย 16 คน หญิง 3 คน ผลปกติ 12 คน ผลผิดปกติ 7 คน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
1		43 ปี	0599113	111	94	79	55	ผิดปกติ	
2		27 ปี	0588573	87	88	82	83	ปกติ	
3		23 ปี	0472951	86	77	83	55	ผิดปกติ	
4		28 ปี	0610534	93	88	82	64	ผิดปกติ	
5		45 ปี	0591654	86	95	80	106	ปกติ	
6		21 ปี	0245030	103	106	88	103	ปกติ	
7		51 ปี	0096191	78	84	79	125	ผิดปกติ	
8		30 ปี	0636229	98	109	84	126	ปกติ	
9		31 ปี	0635472	103	116	84	165	ปกติ	
10		19 ปี	0635473	85	92	89	99	ปกติ	
11		32 ปี	0437107	84	78	81	57	ผิดปกติ	
12		33 ปี	0579669	91	89	81	77	ปกติ	
13		31 ปี	0155495	79	79	100	88	ผิดปกติ	
14		32 ปี	0551489	91	91	81	85	ปกติ	
15		37 ปี	0256016	96	104	84	144	ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์อำนวยการเวชศาสตร์

(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
16		22 ปี	0290752	90	104	88	151	ปกติ	
17		21 ปี	0199794	97	96	83	82	ปกติ	
18		43 ปี	0635470	87	80	79	53	ผิดปกติ	
19		38 ปี	0645210	93	100	80	98	ปกติ	



ลงชื่อ.....แพทยวิชาชีพเวชศาสตร์
(นายแพทย์กรัณย์ บุญเจียร)

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. บริษัทจำเป็นต้องมีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2553 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีความเสี่ยงต่อการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผล เพื่อเป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
2. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงดังตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ควรจัดหาอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันการได้ยิน ได้แก่ ปลั๊กอุดเสียง (Ear Plug) หรือหูลดเสียง (Ear Muffs) ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสะดวกในการใช้งานให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและพิจารณามาตรการควบคุมป้องกันการสัมผัสเสียงที่เหมาะสมต่อไป
3. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดัง ฝุ่นและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดังและฝุ่น 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
7. การทำงานเกี่ยวกับฝุ่นควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การสัมผัสฝุ่นโดยตรงหากไม่มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น
8. 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 (ท้วม)

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 เพราะมือเช้าเป็นมื้อหลัก 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 และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเมตสึในผัก ผลไม้

6. กินอาหารมื้อเย็นแต่เช้า เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มากارين 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

การตรวจวัดสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(เฝ้าระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูกเพื่อรับการรักษา ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

การตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน
2. ผลการตรวจต่ำกว่าในเกณฑ์มาตรฐาน พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น คาร์บอนหรือ สวมใส่หน้ากากป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน และพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม