

ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ม ๕๔๔



๒๓

โรงพยาบาลเลย

ถนนมิตรภาพ ลย ๔๒๐๐๐

พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้จัดการบริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด ลงวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖

- | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|-------|----|------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. รายงานผลการตรวจสอบสภาพประจำปี ๒๕๖๖ | จำนวน | ๑ | ฉบับ |
| | ๒. รายงานผลตรวจสอบสภาพรายบุคคล | จำนวน | ๖๘ | เล่ม |

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ ให้กับพนักงานบริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด ในวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด จำนวน ๖๘ คนนั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบสภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวิทย์ ฝ้ายขำ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2566

บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด
วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

68

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	68	
ชาย	44	64.71
หญิง	24	35.29
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	6	8.82
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	22	32.35
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	11	16.18
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	16	23.53
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	17	25.00
ผลการตรวจ		
ความดันโลหิตสูง(เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	13	19.12
ผลเอกซเรย์		
ผลปกติ	68	100.00
ผลผิดปกติ (ในปอด)	0	0.00

ลงชื่อ ทวีรัตน์ ผู้สรุปรายงาน
(นางทวีรัตน์ ปัทมาพงษ์)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว	ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก
							ช > 90	บน	ล่าง	
							ญ > 80	140	90	
1		19	0644958	95	165	34.89	105	135	81	ปกติ
2		20	0636231	50	165	18.37	70	123	75	ปกติ
3		21	0317991	56	174	18.50	74	122	75	ปกติ
4		21	0407826	65	175	21.22	84	119	59	ปกติ
5		21	0556380	48	168	17.01	72	97	58	ปกติ
6		23	0610531	130	180	40.12	129	171	105	ปกติ
7		23	0610543	70	177	22.34	84	134	83	ปกติ
8		23	0636221	85	185	24.84	85	124	74	ปกติ
9		24	0232297	56	171	19.15	69	116	68	ปกติ
10		24	0657389	74	165	27.18	81	116	73	ปกติ
11		25	0610526	68	170	23.53	70	130	73	ปกติ
12		25	0636222	60	166	21.77	76	119	69	ปกติ
13		26	0636212	83	175	27.10	100	138	79	ปกติ
14		26	0433080	52	163	19.57	82	114	64	ปกติ
15		29	0255738	110	185	32.14	106	129	81	ปกติ
16		29	0371713	52	155	21.64	72	118	68	ปกติ
17		30	0532382	65	168	23.03	82	120	71	ปกติ
18		30	0447411	90	170	31.14	94	124	72	ปกติ
19		30	0657393	45	161	17.36	63	102	60	ปกติ
20		31	0412466	84	175	27.43	92	115	68	ปกติ
21		31	0599876	49	155	20.40	83	125	73	ปกติ
22		31	0515432	59	141	29.68	93	149	100	ปกติ
23		31	0570995	80	170	27.68	97	123	73	ปกติ
24		32	0500713	65	170	22.49	74	126	78	ปกติ
25		32	0155232	65	160	25.39	94	129	74	ปกติ
26		32	0327451	76	167	27.25	90	104	57	ปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว	ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก
							ข > 90	บน	ล่าง	
							ณ > 80	140	90	
27		33	0657392	55	170	19.03	75	141	87	ปกติ
28		33	0381848	60	160	23.44	90	124	67	ปกติ
29		34	0387522	82	170	28.37	96	121	71	ปกติ
30		34	0599873	96	175	31.35	103	127	73	ปกติ
31		35	0361946	75	162	28.58	96	130	79	ปกติ
32		35	0573499	87	175	28.41	93	131	76	ปกติ
33		35	0270655	55	153	23.50	77	98	54	ปกติ
34		36	0144383	56	153	23.92	79	117	65	ปกติ
35		37	0088672	70	165	25.71	88	125	74	ปกติ
36		37	0537957	65	166	23.59	89	132	79	ปกติ
37		37	0497652	85	168	30.12	102	135	78	ปกติ
38		38	0610528	89	160	34.77	104	143	85	ปกติ
39		38	0425529	53	150	23.56	73	109	63	ปกติ
40		39	0506326	62	163	23.34	85	114	69	ปกติ
41		39	0657391	50	166	18.15	79	130	79	ปกติ
42		39	0644966	60	165	22.04	76	132	77	ปกติ
43		39	0570988	70	158	28.04	96	120	71	ปกติ
44		40	0570983	86	175	28.08	96	143	89	ปกติ
45		41	0399973	59	160	23.05	84	118	75	ปกติ
46		41	0258304	67	155	27.89	96	160	97	ปกติ
47		41	0371080	49	150	21.78	73	136	78	ปกติ
48		42	0610551	85	165	31.22	100	101	63	ปกติ
49		43	0610521	80	171	27.36	100	144	92	ปกติ
50		45	0236897	73	166	26.49	88	146	80	ปกติ
51		45	0361941	60	170	20.76	81	121	76	ปกติ
52		46	0636211	63	165	23.14	81	131	74	ปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว	ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก
							ช > 90	บน	ล่าง	
							ญ > 80	140	90	
53		46	0474701	74	150	32.89	97	151	95	ปกติ
54		47	0657398	70	155	29.14	99	140	82	ปกติ
55		48	0149817	62	165	22.77	80	116	82	ปกติ
56		48	0384717	52	148	23.74	74	104	58	ปกติ
57		48	0474695	80	169	28.01	99	147	87	ปกติ
58		48	0579671	50	175	16.33	76	102	61	ปกติ
59		48	0636225	80	158	32.05	101	134	77	ปกติ
60		48	0361943	57	150	25.33	83	118	68	ปกติ
61		49	0399738	69	165	25.34	92	115	71	ปกติ
62		49	0610553	83	175	27.10	95	148	92	ปกติ
63		49	0657387	75	170	25.95	91	126	77	ปกติ
64		51	0423862	72	180	22.22	83	102	64	ปกติ
65		53	0316205	55	165	20.20	71	118	77	ปกติ
66		53	0610515	73	155	30.39	93	131	77	ปกติ
67		54	0610517	62	165	22.77	79	150	95	ปกติ
68		55	0091777	59	155	24.56	86	137	77	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 หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มียอดเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน 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 และควบคุมอาหารมีย่อยให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พองามในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอิ่มมากเกินไป
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 และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก 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 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. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะเพิ่มความดันเพิ่ม 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