



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๓๓๓๖

โรงพยาบาลเลย
ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้จัดการบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๗	จำนวน	๑	ฉบับ
	๒. รายงานผลตรวจสอบภาพรายบุคคล	จำนวน	๕๐	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ ให้กับพนักงานบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ในวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗ ณ บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๕๐ คนนั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๗ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวิทย์ ฝัฒนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมนุรักษ์ ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



**รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพ
ประจำปี 2567**

บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

**กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย**

รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 20 มิถุนายน 2567



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

50

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	50	
ชาย	24	48.00
หญิง	26	52.00
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	2	4.00
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	15	30.00
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	9	18.00
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร)	8	16.00
หญิง (มากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร)	21	42.00
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท)	17	34.00

ตารางที่ 2 การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

47

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	17	36.17
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน		
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	1	2.13
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	29	61.70
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	0	0.00
รวม	47	100.00

รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2567

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 20 มิถุนายน 2567



ตารางที่ 3 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน 49 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	16	32.65
ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	20	40.82
ผิดปกติ (พบแพทย์)	13	26.53
รวม	49	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน 47 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	27	57.45
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
- พบการจำกัดการขยายตัวของปอดปานกลาง(Moderate Restriction)	1	2.13
- พบการจำกัดการขยายตัวของปอดเล็กน้อย (Mild Restriction)	3	6.38
- พบการอุดกั้นที่ปอดเล็กน้อย (Mild Obstruction)	1	2.13
งดตรวจเนื่องจากข้อจำกัดทางสุขภาพ		
- เป็นหวัด มีอาการไอ มีเสมหะ มีน้ำมูก	4	8.51
- ความดันโลหิตสูง งดเป่าปอด	7	14.89
- อื่นๆ	4	8.51
รวม	47	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน ทรรณ ปัทมาพงษ์

(นางทรรณ ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI/ ค่าปกติ	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน								
							ความดันโลหิต		RT			LT			สรุปผลตรวจ
							บน	ล่าง	ปกติ	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)			
							140	90					ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	
1	นายพันกร นามเวช	22	0317991	60	174	19.82	77	127	80	/		/		เผื่อระวัง	
2	นายอิวัฒน์ เป็นสุข	24	0610543	57	176	18.40	73	131	71	/		/		เผื่อระวัง	
3	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	24	0636221	90	185	26.30	92	137	79		/		/	พบแพทย์	
4	นายวายุ มงคล	25	0636222	65	166	23.59	85	135	88	/		/		ปกติ	
5	นายวิฑูรพงษ์ บงแก้ว	27	0636212	79	175	25.80	92	134	95	/		/		ปกติ	
6	นายศุภรดา สุตาจันทร์	31	0532382	65	170	22.49	82	131	93	/		/		เผื่อระวัง	
7	นายอภิเชษฐ กองพรฤทธิ์	32	0412466	80	178	25.25	78	131	82		/		/	เผื่อระวัง	
8	นายวัชรินทร์ เหมอินแสง	35	0599873	100	175	32.65	98	135	89	/		/		ปกติ	
9	นายอาวุธ สายแวง	37	0537957	65	166	23.59	89	134	76		/		/	พบแพทย์	
10	นายศุภกิจ สุขแซว	39	0644966	60	170	20.76	79	110	78		/		/	พบแพทย์	
11	นายคำป๋อ โคตะมี	40	0506326	64	162	24.39	85	135	90	/		/		ปกติ	
12	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	41	0570983	93	175	30.37	109	144	100		/		/	พบแพทย์	
13	นายวินทร์ วงษ์ชมพู	46	0361941	60	170	20.76	79	110	78		/		/	พบแพทย์	
14	นายชาติชาย บุญเลิศียว	46	0632252	65	165	23.88	92	184	118	/		/		ปกติ	
15	นายอาร์ เนียมกลาง	47	0636211	60	165	22.04	75	129	84	/		/		ปกติ	
16	นายละมุด อุภา	48	0636225	80	158	32.05	107	138	80		/		/	เผื่อระวัง	
17	นายสัมพันธ์ วอศิริ	48	0474695	80	165	29.39	92	142	90	/		/		เผื่อระวัง	

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567

บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI/ ค่าปกติ	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน								
							ความดันโลหิต		RT			LT		สรุปผลตรวจ	
							บน	ล่าง	ปกติ	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (ไม่ระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (ไม่ระวัง)		ผิดปกติ (พบแพทย์)
18	นายอวน เป็นสุข	49	0149817	66	163	24.84	80	124	80	/		/	พบแพทย์		
19	นายสมบัติ กองสิงห์	49	0384717	55	158	22.03	76	110	75	/		/	พบแพทย์		
20	นายจิระพงศ์ ประทุมเมศ	49	0657387	70	170	24.22	77	132	90	/		/	เฝ้าระวัง		
21	นายคู่ย์ ต้นตะภา	50	0610553	80	175	26.12	95	130	80	/		/	พบแพทย์		
22	นายว่อง ศรีหาบุญมา	52	0423862	72	180	22.22	84	131	83	/		/	พบแพทย์		
23	นายพิลา ป้องคำสิงห์	53	0316205	57	160	22.27	71	124	78	/		/	พบแพทย์		
24	นายเรียงฤทธิ์ ลิกา	55	0610548	68	160	26.56	80	170	113	/		/	พบแพทย์		
25	นางวิไลลักษณ์ กองสิงห์	31	0599876	52	155	21.64	78	109	76	/		/	ปกติ		
26	นางสุวิมล หลาบทหนองแสง	32	0142432	70	165	25.71	89	104	68	ไม่ได้ตรวจ					
27	นางสายทิพย์ รัตนวัน	41	0258304	65	155	27.06	67	143	82	/		/	เฝ้าระวัง		
28	นางแสงจันทร์ มั่นสถา	46	0474701	65	150	28.89	97	154	97	/		/	เฝ้าระวัง		
29	นางปราณี ท่อนทอง	48	0657398	75	155	31.22	98	128	84	/		/	เฝ้าระวัง		
30	นางภาณินี มิ่งมูล	48	0241103	58	155	24.14	91	122	82	/		/	เฝ้าระวัง		
31	นางรัชดา ศรีหาบุญมา	49	0361943	58	150	25.78	97	119	81	/		/	พบแพทย์		
32	น.ส.โสภิตา บัวบาน	19	0644958	100	165	36.73	122	146	81	/		/	เฝ้าระวัง		
33	น.ส.อริสา ศิริบุรณ์	21	0556380	51	167	18.29	76	110	75	/		/	เฝ้าระวัง		
34	น.ส.เรณูกรรณต์ วอศิริ	25	0610552	71	160	27.73	90	134	81	/		/	ปกติ		

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว 32522



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด
วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI/ ค่าปกติ	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน										
							ความถี่โลเท็ด		RT			LT			สรุปผลตรวจ		
							บน	ล่าง	ปกติ	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)				
							140	90						ผิดปกติ (พบแพทย์)		ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)
35	น.ส.กันยารัตน์ ศรีมงคล	27	0579672	81	165	29.75	140	104	/	/			ปกติ				
36	น.ส.ลดารัตย์ ลุมตืบ	27	0433080	53	163	19.95	120	77		/			เฝ้าระวัง				
37	น.ส.กมลชนก เขยชัยภูมิ	30	0515427	54	156	22.19	111	79	/		/		เฝ้าระวัง				
38	น.ส.วิไลญา บุตรเต	30	0371713	49	155	20.40	110	76		/			เฝ้าระวัง				
39	น.ส.นารี สายแนว	31	0447411	95	170	32.87	134	78	/		/		ปกติ				
40	น.ส.สุวิสา สิทธิพรหมมา	31	0570995	75	170	25.95	123	73		/			เฝ้าระวัง				
41	น.ส.เพ็ญภา ศรีวงศ์	33	0152030	55	156	22.60	119	74	/		/		ปกติ				
42	น.ส.นุชจรี โมลี	33	0155232	62	160	24.22	129	87		/	/		เฝ้าระวัง				
43	น.ส.ธิดารัตน์ แปลงศรี	33	0327451	78	167	27.97	110	74	/		/		ปกติ				
44	น.ส.สุจิตรา บัดดา	34	0645049	68	165	24.98	171	75	/		/		ปกติ				
45	น.ส.สุกัญญา สิงสีหา	37	0497652	90	168	31.89	124	95		/	/		เฝ้าระวัง				
46	น.ส.ยุภา อนุพันธ์	37	0144383	56	153	23.92	122	76	/		/		ปกติ				
47	น.ส.ศิริทิพย์ โสมาศรี	38	0391139	75	170	25.95	154	87		/		/	พบแพทย์				
48	น.ส.สุนทร บัวชุม	41	0207194	90	164	33.46	150	95	/		/		ปกติ				
49	น.ส.รัตนดา นามสมบัติ	42	0371080	53	150	23.56	146	98	/		/		ปกติ				
50	น.ส.กัลยา นาคพุก	42	0610551	84	165	30.85	97	77		/	/		เฝ้าระวัง				

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท บำรุงเทพการสีลา จำกัด
วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสมรรถภาพทางมองเห็น				ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
				ผลการตรวจ	ค่าแนะนำ	บกพร่องในการ จำแนกสี	ผลตรวจ	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขหรือเว้น สายตา	พบลักษณะผิดปกติ ตรวจเพิ่มเติม		
1	นายพันกร นามเวช	22	0317991	/				ไม่พบ	ไม่ได้ตรวจ
2	นายอริวัฒน์ เป็นสุข	24	0610543	/				ไม่พบ	เข้าไม่ได้ เข้าไม่ถูกต้อง
3	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	24	0636221	/				ไม่พบ	/
4	นายวายุ มงคล	25	0636222	/				ไม่พบ	/
5	นายวุฒิพงษ์ บงแก้ว	27	0636212	/				ไม่พบ	/
6	นายศุภดา สุตาจันทร์	31	0532382	/				ไม่พบ	/
7	นายอภิเชษฐ์ กองพรหมฤทธิ์	32	0412466	/				ไม่พบ	/
8	นายวัชรินทร์ เหมือนแสง	35	0599873	/		/		ไม่พบ	/
9	นายอวูธ สายแหว	37	0537957	/				ไม่พบ	/
10	นายศุภกิจ สุขแซว	39	0644966	/				ไม่พบ	/
11	นายคำป๋อ โคตะมี	40	0506326	/		/		ไม่พบ	ปวดศีรษะ งตตรวจ
12	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	41	0570983	/				ไม่พบ	/
13	นายเจนรินทร์ วงษ์ชมพู	46	0361941	/		/		ไม่พบ	/
14	นายชาติชาย บุญเถื่อน	46	0632252	/		/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงผิดปกติ
15	นายอารี เปี่ยมกลาง	47	0636211	/		/		ไม่พบ	/
16	นายละมุด อู่ภา	48	0636225	/		/		ไม่พบ	/
17	นายสัมฤทธิ์ วอศิริ	48	0474695	/		/		ไม่พบ	/

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสมรรถภาพทางมองเห็น					ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
				ผลการตรวจ		ค่าสายตา		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขแว่น สายตา	หับจักษุแพทย์เพื่อ ตรวจเพิ่มเติม			
18	นายอวน เป็นสุข	49	0149817	/	/	/		ไม่พบ	/	
19	นายเสน่ห์ กองสิงห์	49	0384717	/	/	/		ไม่พบ	/	
20	นายจิระพงศ์ ประทุมเมศ	49	0657387	/	/	/		ไม่พบ	/	
21	นายคู่ย์ ต้นตะภา	50	0610553	/	/	/		ไม่พบ	มีอาการไอ เจ็บคอ จดตรวจ	
22	นายว่อง ศรีหาญบุญมา	52	0423862	/	/	/		ไม่พบ	เยื่อแก้วหูทะลุ จดตรวจ	
23	นายพิลา ป้องคำสิงห์	53	0316205	/	/	/		ไม่พบ	/	
24	นายเรียงฤทธิ์ ลิกา	55	0610548	/	/	/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงคงเป็นปกติ	
25	นางวิไลลักษณ์ กองสิงห์	31	0599876	/	/	/		ไม่พบ	มีอาการไอ เจ็บคอ จดตรวจ	
26	นางสุวิมล ทลาบทหนองแสง	32	0142432	/	/	/		พบบกพร่องในการจำแนกสี	ไม่ได้ตรวจ	
27	นางสายทิพย์ รัตนวัน	41	0258304	/	/	/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงคงเป็นปกติ	
28	นางแสงจันทร์ มั่นสลา	46	0474701	/	/	/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงคงเป็นปกติ	
29	นางปราณี ท่อนทอง	48	0657398	ไม่ได้ตรวจ					ระคายเคืองคอ เจ็บคอ จดตรวจ	
30	นางภาณี มีงมูล	48	0241103	/	/	/		ไม่พบ	ไม่ได้ตรวจ	
31	นางรัชดา ศรีหาญบุญมา	49	0361943	/	/	/		ไม่พบ	/	
32	บ.ส.โสภิตา บัวบาน	19	0644958	/	/	/		ไม่พบ	/	/
33	บ.ส.อริสา ศิริบุญ	21	0556380	/	/	/		ไม่พบ	/	
34	บ.ส.เรณูภรณ์ วัฒนศิริ	25	0610552	/	/	/		ไม่พบ	/	

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด
วันที่ 20 มิถุนายน 2567

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสมรรถภาพทางกายมองเห็น					ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
				ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่น สายตา	พบจุดผิดปกติเพื่อ ตรวจเพิ่มเติม			
35	น.ส.กัญญารัตน์ ศรีมงคล	27	0579672	ไม่ได้ตรวจ					ความดันโลหิตสูงคงเป้าปอด	
36	น.ส.ศุภาวดี ลุนธิ์	27	0433080	/				ไม่พบ	เป็นปกติ	ตรวจ
37	น.ส.กมลชนก เขยชัยภูมิ	30	0515427	/		/		ไม่พบ	/	
38	น.ส.วิไลญา บุตรเต	30	0371713	/		/		ไม่พบ	/	
39	น.ส.นารี สายแนว	31	0447411	/		/		ไม่พบ	งตตรวจ มีแผลที่นิ้วปาก	
40	น.ส.สุวิสา สิทธิพรพมา	31	0570995	/				ไม่พบ		/
41	น.ส.เพ็ญภา ศรีวงศ์	33	0152030	/				ไม่พบ	/	
42	น.ส.บุษกร ไม้สี	33	0155232	ไม่ได้ตรวจ					/	
43	น.ส.จิรารัตน์ แปลงศรี	33	0327451	/				ไม่พบ	/	
44	น.ส.สุจิตรา ปัตตา	34	0645049	/				ไม่พบ	/	
45	น.ส.สุกัญญา สิงสีทา	37	0497652		/	/		ไม่พบ	/	
46	น.ส.ยุภา อุนินทร์	37	0144383	ไม่ได้ตรวจ					/	
47	น.ส.ศิริวิทย์ โสมศรี	38	0391139		/	/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงคงเป้าปอด	
48	น.ส.สุนทรี บัวชุม	41	0207194		/	/		ไม่พบ	ความดันโลหิตสูงคงเป้าปอด	
49	น.ส.รัตนดา นามสมดี	42	0371080	/				ไม่พบ	/	
50	น.ส.กัลยา นาคพุก	42	0610551		/			ไม่พบ	/	

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

โรงพยาบาลเสย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพปอด

หน่วยงาน บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด วันที่ตรวจ 20 มิถุนายน 2567

ชาย 17 คน หญิง 15 คน ผลปกติ 22 คน ผลผิดปกติ 10 คน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
1	น.ส.รณกรานต์ วอศิริ	25 ปี	0610552	94	94	88	93	ปกติ	
2	น.ส.โสภิตา บัวบาน	19 ปี	0644958	67	71	91	107	ผิดปกติ	
3	น.ส.รัตนดา นามสมบัติ	42 ปี	0371080	91	92	86	82	ปกติ	
4	น.ส.เพ็ญนภา ศรีวงศ์	33 ปี	0152030	106	103	83	85	ปกติ	
5	นายสมันท์ กองสิงห์	49 ปี	0384717	93	86	76	53	ปกติ	
6	น.ส.อริสา ศิริบุรณ์	21 ปี	0556380	106	95	78	67	ปกติ	
7	นายละมุด อุปลา	48 ปี	0636225	85	82	81	62	ปกติ	
8	นายศุภกิจ สุแซว	39 ปี	0644966	119	113	78	83	ปกติ	
9	นายอภิเชษฐ กองพรหมฤทธิ์	32 ปี	0412466	100	98	81	80	ปกติ	
10	นางรัชดา ศรีหาญมา	49 ปี	0361943	104	97	78	56	ปกติ	
11	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	41 ปี	0570983	79	73	76	53	ผิดปกติ	
12	นายวาญ มุงคูล	25 ปี	0636222	96	97	86	84	ปกติ	
13	นายชวน เป็นสูง	49 ปี	0149817	101	100	82	86	ปกติ	
14	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	24 ปี	0636221	94	99	87	110	ปกติ	
15	นายอาวุธ สายแวว	37 ปี	0537957	79	82	87	98	ผิดปกติ	

ลงชื่อ..... แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์กริชย์ บุญเจียร)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
16	นายวุฒิพงษ์ บงแก้ว	27 ปี	0636212	94	88	79	68	ปกติ	
17	น.ส.สุจิตรา ปีตดา	34 ปี	0645049	99	88	77	60	ปกติ	
18	น.ส.ศิริรัตน์ แปลงศรี	33 ปี	0327451	80	81	88	95	ปกติ	
19	น.ส.กมลชนก เขยชัยภูมิ	30 ปี	0515427	80	81	88	77	ปกติ	
20	น.ส.วิสันญา บุตรเต	30 ปี	0371713	92	94	89	93	ปกติ	
21	นายศุภดา สุดาจันทร์	31 ปี	0532382	95	88	78	64	ปกติ	
22	นายอริ เนียมกลาง	47 ปี	0636211	93	98	87	118	ปกติ	
23	นายวัชรินทร์ เหมอินแสง	35 ปี	0599873	107	104	81	88	ปกติ	
24	น.ส.สุนิสา สิทธิพรมา	31 ปี	0570995	58	68	96	143	ผิดปกติ	
25	นายจิระพงศ์ ประทุมเมศ	49 ปี	0657387	107	104	78	81	ปกติ	
26	น.ส.สุกัญญา สิงสีทา	37 ปี	0497652	92	96	87	98	ปกติ	
27	นายพิลา ป้องคำสิงห์	53 ปี	0316205	105	107	82	91	ปกติ	
28	นายสัมพันธ์ วอศิริ	49 ปี	0474695	72	78	87	113	ผิดปกติ	
29	น.ส.นุชจรี มีสี	33 ปี	0155232	87	95	94	119	ปกติ	
30	น.ส.กัลยา นาคพุก	42 ปี	0610551	103	101	84	94	ปกติ	
31	นายวินทร์ วงษ์ชมพู	46 ปี	0361941	119	113	78	83	ปกติ	
32	น.ส.ยุภา อุนอินทร์	37 ปี	0144383	101	99	84	76	ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

(นายแพทย์กรณชัย บุญเจริญ)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบรรภาพการไ้ยีน

ข้อมูลช่วงวันที่ 20 มิถุนายน 2567 ถึง 21 มิถุนายน 2567

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการคิลลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยีน ขุขาว								ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยีน ขุชัย								ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	ขุขาว	ขุชัย		
1	น.ส.ยุภา อนุอินทร์	37 ปี	0144383	20	15	10	5	0	10	5	15.00	5.00	25	15	10	0	15	15	16.67	8.33	ปกติ	ปกติ			
2	น.ส.สุนิศา สิทธิพรมา	31 ปี	0570995	30	20	15	15	10	10	25	21.67	11.67	25	20	20	20	25	10	25	21.67	18.33	ผิดปกติ	ปกติ		
3	น.ส.บุษจรี ไม้ดี	33 ปี	0155232	35	20	15	15	15	0	5	23.33	10.00	30	20	20	15	20	15	5	23.33	16.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
4	น.ส.กันขารัตน์ ศรีมงคล	27 ปี	0579672	25	20	15	0	20	5	10	20.00	8.33	20	15	0	15	20	25	25	11.67	20.00	ปกติ	ปกติ		
5	นายศุรดา สุดาจันทร์	31 ปี	0532382	25	15	20	25	20	15	5	20.00	20.00	25	15	35	30	25	15	10	25.00	23.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
6	น.ส.ริศารัตน์ แปลงศรี	33 ปี	0327451	25	15	15	15	20	15	20	18.33	16.67	25	15	15	10	20	15	25	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ		
7	นายอาวุธ สายแวง	37 ปี	0537957	35	25	15	25	60	80	60	25.00	55.00	35	25	25	35	65	80	60	28.33	60.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
8	น.ส.สุกัญญา สิงสีทา	37 ปี	0497652	25	20	10	25	20	15	40	18.33	20.00	25	25	15	25	30	30	40	21.67	28.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
9	นายวาฑู มุงตุล	25 ปี	0636222	20	10	5	0	0	10	0	11.67	3.33	15	5	10	5	10	0	0	10.00	5.00	ปกติ	ปกติ		
10	นายฮวน เป็นสุข	49 ปี	0149817	30	20	25	50	50	35	45	25.00	45.00	30	20	35	60	45	40	40	28.33	48.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
11	น.ส.วิสันญา บุตรเต	30 ปี	0371713	30	15	10	10	15	15	0	18.33	13.33	25	20	15	15	10	25	20	20.00	16.67	ปกติ	ปกติ		
12	น.ส.ลดาวัลย์ จุนดีบ	27 ปี	0433080	30	15	20	20	15	30	25	21.67	21.67	20	10	10	5	0	20	10	13.33	8.33	ปกติ	ปกติ		
13	นายอริวัฒน์ เป็นสุข	24 ปี	0610543	30	20	5	15	15	10	15	18.33	13.33	25	15	15	20	15	5	10	18.33	13.33	ปกติ	ปกติ		
14	นางแสงจันทร์ มนัสสา	46 ปี	0474701	20	20	30	20	25	30	40	23.33	25.00	20	15	15	15	25	25	30	16.67	21.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
15	นางสายทิพย์ รัตนวัน	41 ปี	0258304	25	25	25	30	25	15	40	25.00	23.33	30	20	10	20	10	15	5	20.00	15.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
16	นายอริ เนียมกลาง	47 ปี	0636211	25	15	15	20	5	5	15	18.33	10.00	25	20	10	10	15	5	10	18.33	10.00	ปกติ	ปกติ		

ลงชื่อ.....แพทย์อำนวยการเวชศาสตร์

(นายแพทย์ภรณ์ชัย บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบรรณภาพการได้ยื่น

ข้อมูลช่วงวันที่ 20 มิถุนายน 2567 ถึง 21 มิถุนายน 2567

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน ขูขวา							ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน ขูซ้าย							ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	ขูขวา	ขูซ้าย
17	นายชาติชาย บุญเฉลียว	47 ปี	0632252	20	15	15	15	20	20	25	16.67	18.33	25	15	10	15	20	20	20	16.67	18.33	ปกติ	ปกติ
18	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	24 ปี	0636221	30	20	10	15	45	60	55	20.00	40.00	20	20	10	20	50	70	60	16.67	46.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
19	นายสัมฤทธิ์ วอศิริ	49 ปี	0474695	15	10	10	15	15	25	45	11.67	18.33	15	10	15	20	25	5	20	13.33	16.67	ผิดปกติ	ปกติ
20	นายออง ศรีหาบุญมา	52 ปี	0423862	35	25	30	30	55	50	40	30.00	45.00	30	25	30	30	45	35	25	28.33	36.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
21	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	41 ปี	0570983	20	40	40	55	70	70	60	33.33	65.00	25	20	25	35	35	45	45	23.33	35.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
22	นายพิลา ป้องคำสิงห์	53 ปี	0316205	50	30	25	80	80	70	60	35.00	76.67	35	20	15	40	80	60	60	23.33	66.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
23	นายศุภกิจ สุขแซว	39 ปี	0644966	20	15	30	30	55	45	50	21.67	43.33	30	35	50	50	55	65	60	38.33	56.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
24	นายณรินทร์ วงษ์ชมภู	46 ปี	0361941	20	15	30	30	55	45	50	21.67	43.33	30	35	50	50	55	65	60	38.33	56.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
25	นายดุษฎี ต้นตะกา	50 ปี	0610553	20	25	20	45	80	65	60	21.67	63.33	20	25	15	45	60	55	35	20.00	53.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
26	นายเสน่ห์ กองสิงห์	49 ปี	0384717	25	25	35	35	25	35	35	28.33	31.67	25	30	50	60	55	45	45	35.00	53.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
27	นายวัชรินทร์ เหมือนแซง	35 ปี	0599873	20	15	5	20	15	15	25	13.33	16.67	15	15	10	10	10	15	15	13.33	11.67	ปกติ	ปกติ
28	นายคำป่อ โคตะมี	40 ปี	0506326	15	10	15	15	15	25	20	13.33	18.33	15	15	15	25	20	10	10	15.00	21.67	ปกติ	ปกติ
29	นายพันกร นามวาซ	22 ปี	0317991	50	20	5	15	10	10	10	25.00	11.67	45	15	5	10	35	30	5	21.67	25.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
30	นายจิระพงศ์ ประทุมเมศ	49 ปี	0657387	30	30	20	35	45	35	40	26.67	38.33	35	25	30	30	40	30	30	30.00	33.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
31	น.ส.รัตนดา นามสมดี	42 ปี	0371080	20	15	10	10	5	25	15	15.00	13.33	20	15	10	20	20	10	10	15.00	16.67	ปกติ	ปกติ
32	น.ส.อริสา ศิริบุรณ์	21 ปี	0556380	45	15	10	5	5	35	20	23.33	15.00	35	10	10	10	10	15	15	18.33	11.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายแพทย์กฤษย์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 20 มิถุนายน 2567 ถึง 21 มิถุนายน 2567

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการศัลยา 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		
33	น.ส.สุนทรี บัวชุม	41 ปี	0207194	25	15	10	15	15	15	10	16.67	15.00	15.00	15	10	10	15	10	5	5	11.67	10.00	ปกติ	ปกติ	
34	น.ส.เรณูกรณต์ วอศิริ	25 ปี	0610552	25	20	15	15	15	0	15	20.00	10.00	10.00	25	20	15	10	15	0	15	20.00	8.33	ปกติ	ปกติ	
35	น.ส.นารี สายแวง	31 ปี	0447411	25	15	5	10	10	10	10	15.00	10.00	10.00	25	15	15	20	10	15	0	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ	
36	น.ส.ศรินทร์พย์ โสมาศรี	38 ปี	0391139	30	20	15	10	20	40	20	21.67	23.33	23.33	35	45	55	45	45	40	40	45.00	43.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
37	น.ส.กมลชนก เซษชัยภูมิ	30 ปี	0515427	25	10	15	15	15	0	10	16.67	10.00	10.00	30	10	15	15	20	5	15	18.33	13.33	ปกติ	ผิดปกติ	
38	นางวิไลลักษณ์ กองสิงห์	31 ปี	0599876	25	25	10	25	20	20	20	20.00	21.67	21.67	20	15	10	25	20	20	25	15.00	21.67	ปกติ	ปกติ	
39	น.ส.กัลยา นาคพุก	42 ปี	0610551	35	30	15	25	10	15	20	26.67	16.67	16.67	35	20	10	15	10	15	25	21.67	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
40	นายเรียงฤทธิ์ ลิลา	55 ปี	0610548	25	35	30	25	35	55	60	30.00	38.33	38.33	30	35	30	30	50	60	60	31.67	46.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
41	น.ส.โสภิตา บัวบาน	19 ปี	0644958	35	15	15	10	10	0	15	21.67	6.67	6.67	35	15	5	15	5	10	5	18.33	10.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
42	นายอภิเชษฐ กองพรมฤทธิ์	32 ปี	0412466	20	20	15	15	45	55	60	18.33	38.33	38.33	20	20	10	15	10	15	20	16.67	13.33	ปกติ	ปกติ	
43	นางรังษดา ศรีหาญมา	49 ปี	0361943	40	35	45	45	50	50	60	40.00	48.33	48.33	40	35	45	50	60	80	60	40.00	63.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
44	นายละมุด อุปกา	48 ปี	0636225	30	25	35	25	30	40	45	30.00	31.67	31.67	30	25	25	15	25	40	25	26.67	26.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
45	นายสุพิทพงษ์ บงแก้ว	27 ปี	0636212	20	10	5	20	15	0	10	11.67	11.67	11.67	20	15	10	25	15	20	20	15.00	21.67	ปกติ	ปกติ	
46	น.ส.เพ็ญนา ศรีวงศ์	33 ปี	0152030	25	20	20	15	15	10	25	21.67	13.33	13.33	25	20	15	15	20	10	5	20.00	15.00	ปกติ	ปกติ	
47	นางภาณินี มิ่งมูล	48 ปี	0241103	45	25	20	35	30	40	50	30.00	35.00	35.00	20	15	15	25	25	25	30	16.67	25.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
48	น.ส.สุจิตรา ปัดดา	34 ปี	0645049	15	15	20	15	15	15	15	16.67	15.00	15.00	20	20	15	15	15	15	15	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 20 มิถุนายน 2567 ถึง 21 มิถุนายน 2567

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม 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		
49	นางปราณี ท่อนทอง	48 ปี	0657398	30	40	45	35	25	25	35	38.33	28.33	15	20	20	15	20	5	20	18.33	13.33	ปกติ	ปกติ		

ลงชื่อ..... แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน บริษัทควรให้พนักงานหยุดพักการสัมผัสเสียงดังอย่างน้อย 12 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ เนื่องจากการทำงานที่สัมผัสเสียงดังก่อนเข้ารับการตรวจมีผลต่อการได้ยินลดลงได้
2. การทำงานที่สัมผัสเสียงดังตลอดการทำงาน ควรจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2561 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไปต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีความเสี่ยงการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผลเพื่อเป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
3. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงดังตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ควรจัดหาอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันการได้ยิน ได้แก่ ปลั๊กอุดเสียง (Ear Plug) หรือหูลดเสียง (Ear Muffs) ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสะดวกในการใช้งานให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและพิจารณามาตรการควบคุมป้องกันการสัมผัสเสียงที่เหมาะสมต่อไป
4. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดังและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดัง ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน
5. กำหนดให้มีการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง โดยดำเนินการการตรวจวัดระดับเสียงในสภาพแวดล้อมการทำงานเป็นประจำทุกปี และพิจารณาผลการตรวจวัด เพื่อดำเนินการควบคุมป้องกันที่เหมาะสมต่อไป

6. ควรมีการบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ในส่วนต่างๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หรือก่อนจะเกิดการชำรุด เติมน้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้แน่นสนิท เพื่อลดความสั่นสะเทือนที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง

การทำงานที่ใช้สายตา

ผลการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

1. การมองเห็นชัดเจนดี
2. การมองเห็นผิดปกติ (แก้ไขด้วยแว่นสายตา) การมองเห็นระยะไกล หรือใกล้อาจไม่ชัดเจน แก้ไขได้ด้วยแว่นสายตาตามกิจกรรมที่ทำ
3. การมองเห็นผิดปกติ (พบแพทย์) ตรวจพบการมองเห็นที่ผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานแผนกขับรถ การใช้สายตามีความสำคัญมาก ผลการตรวจสมรรถภาพการมองเห็นพบความผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม และการเข้ารับการตรวจพนักงานควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากพนักงานบางรายมีการขับรถในเวลากลางคืนไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีผลทำให้กล้ามเนื้อตาล้า เมื่อเข้ารับการตรวจ ทำให้ผลการตรวจผิดปกติได้
2. แผนกสำนักงาน หากมีการใช้สายตาพนักงานที่ต้องใช้สายตาในการทำงาน/ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ควรมีการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็น เพื่อเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดจากการทำงานได้ ควรมีการพักและบริหารสายตา
3. ผลการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นที่พบการมองเห็น 3 มิติไม่ชัดเจน ควรขับรถด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการกะระยะห่างระหว่างรถได้ไม่ชัดเจน หรือการกะระยะขึ้น ลึกได้ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี

ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น คว้นบุหรี่ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง และพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาที่ถูกต้องเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานที่ทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่น ควรมีอุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก ปิดจมูกสำหรับละอองฝุ่นขนาดเล็ก และส่งเสริมสนับสนุนการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นตลอดการทำงาน

2. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับฝุ่นและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสฝุ่น ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน

➤ 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 หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนัก ให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 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 และควบคุมอาหารมือเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน กรดไขมัน และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน กรดไขมัน และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมือเย็นทุกวัน เวลา สำหรับอาหารมือเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
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
7. พักผ่อนให้เพียงพอ

