



เอกสารแนบ 5

ผลตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี

แนวทางการรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี

สำหรับเสนอรายงานผลการปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม

ในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม (รายงาน Monitor)

ลักษณะการตรวจสอบ สุขภาพ	สิ่งที่ตรวจ (เลือด ปัสสาวะ เนื้อเยื่อ ฯลฯ)	หน่วยงาน ที่ตรวจ	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการ การเฝ้าติดตาม (ตรวจเข้ารับการรักษา ฯลฯ)	ชี้แจง รายละเอียด ความผิดปกติ ผิดปกติอื่นๆ เพิ่มเติม
			ทั้งหมด (ราย)	ที่ตรวจ (ราย)	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
-การตรวจสุขภาพ ทั่วไป	วัดความดัน	รพ.เลย	30	15	-	-		
-การตรวจสุขภาพตาม ลักษณะงาน	ตรวจ สมรรถภาพ ปอด สมรรถภาพ การได้ยิน							
การตรวจสุขภาพ โดย การ เอกซเรย์	ตรวจสุขภาพ เอกซเรย์ ทรวงอก	รพ.เลย	30	15		-		รายงานผล ตรวจสุขภาพ แสดงไว้ใน รายงานฉบับนี้ แล้ว

หมายเหตุ

บริษัทฯ จะดำเนินการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง กำหนดไว้วันที่ 4 ก.ค. 68 และ เอกซเรย์ทรวงอก พนักงานในวันที่ 27 พ.ย. 68

(อ้างตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับสุขภาพเคมีอันตราย)

๑. แนวทางในการกรอมข้อมูลเพื่อรายงานผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม(EIA) กรอกข้อมูลรายการไม่มีตรวจสอบสภาพ

พนักงานตามที่ได้กำหนดไว้ในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ซึ่งผ่านการวินิจฉัยโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ และการตรวจซ้ำ โดยสถานพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน ตามรายละเอียดต่อไปนี้

- รายการตรวจร่างกาย แบ่งออกเป็น การตรวจร่างกายทั่วไป และการตรวจสุขภาพตามลักษณะงาน ซึ่งระบุไว้ในข้อกำหนดของรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ที่ระบุให้สถานประกอบการต้องรายงานข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีตามรายการที่กำหนดไว้
- สิ่งที่ตรวจ (เลือก ปัสสาวะ เนื้อเยื่อ ฯลฯ) หมายถึง ระบุตัวชี้วัดทางชีวภาพ(Biomarker)ที่ใช้บ่งชี้สภาพวะการรับสัมผัสสารเคมี ซึ่งกำหนดโดย ACGIH
- หน่วยงานที่ตรวจ หมายถึง จำนวนพนักงานทั้งหมด และจำนวนพนักงานที่ต้องรับการตรวจหาสารเคมีอันตรายในร่างการตามความเสี่ยงตามตัวชี้วัดทางชีวภาพ (Biomarker)

- ผลการตรวจ หมายถึง ผลการตรวจสุขภาพพนักงานทั้งรายการตรวจร่างกายทั่วไปและรายการตรวจตามลักษณะงาน ซึ่งผ่านการวิเคราะห์จากห้องปฏิบัติการให้ได้มาตรฐาน และวินิจฉัยโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์
- การดำเนินการกรณีผิดปกติ (ตรวจซ้ำ รับการรักษา ฯลฯ) หมายถึง ขั้นตอนหรือกระบวนการที่ดำเนินการภายหลังพบความผิดปกติจากการวิเคราะห์ผลจากห้องปฏิบัติการ และการวินิจฉัยของแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ ได้แก่ การส่งตรวจซ้ำเพื่อยืนยันความผิดปกติ (ตัวชี้วัดทางชีวภาพเดิม หรือการเปลี่ยนแปลงตัวชี้วัดทางชีวภาพที่มีความจำเพาะมากขึ้น เพื่อยืนยันความผิดปกติ)หรือ การบำบัดรักษา
- ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติอื่นเพิ่มเติม เช่น
 - ข้อมูลความผิดปกติที่ตรวจพบตั้งแต่แรกก่อนเข้างาน
 - ผลการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Area Sampling) หรือ การสัมผัสที่ตัวบุคคล (Personal Sampling)
 - ผลการวิเคราะห์ของตัวชี้วัดทางชีวภาพก่อนเข้าปฏิบัติงาน และภายหลังเลิกงาน เพื่อดูระดับการรับสัมผัสสารเคมีในช่วงของการปฏิบัติงาน
- หมายเหตุ และระบุวิธีการตรวจ เครื่องมือที่ใช้การตรวจวัดหรือวิเคราะห์ความผิดปกติ โดยผ่านการวินิจฉัยโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์

๒. การได้มาซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการรายงานต่อหน่วยงานราชการ ต้องประกอบด้วย

- การแบ่งกลุ่มพนักงานตามลักษณะงานจากปัจจัยต่าง ๆ เพื่อกำหนดรายการตรวจสุขภาพพนักงานได้แก่
 - ปัจจัยเสี่ยงจากการทำงาน เช่น สารเคมี ความร้อน และเสียง เป็นต้น
 - ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น เพศ อายุ โรคประจำตัว ภาวะสุขภาพทั่วไป เป็นต้น
- การคัดเลือกสถานพยาบาลที่มาให้บริการตรวจสุขภาพพนักงาน ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ ซึ่งประกอบด้วย
 - ต้องเป็นสถานพยาบาลที่ได้รับการขึ้นทะเบียนถูกต้องตามพระราชบัญญัติสถานพยาบาล พ.ศ.๒๕๔๑ ซึ่งบุคคลต้องมีคุณภาพและมีจำนวนเพียงพอครอบคลุมกับจำนวนพนักงานที่เข้ารับการตรวจ และมีมาตรฐานในการปฏิบัติงานแบบป้องกันการติดเชื้อครบวงจร โดยกำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร และสามารถตรวจสอบได้หากมีการร้องขอ
 - ห้องปฏิบัติการทดสอบต้องผ่านการรับรองคุณภาพที่เชื่อถือได้ มีขั้นตอนการทำงานที่เป็นมาตรฐานเกี่ยวกับการเก็บ การขนส่ง การวิเคราะห์ตัวอย่าง ครอบคลุมถึงการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น และการตรวจสมรรถภาพปอด โดยมีการสอบเทียบเครื่องมือและอุปกรณ์อย่างมีมาตรฐานและมีประสบการณ์ในการทำงานโดยพิจารณาจากรายชื่อผู้ให้บริการ
 - การรายงานผลตรวจสุขภาพ ให้เป็นไปตามรูปแบบและระยะเวลาที่แต่ละบริษัทกำหนด โดยการสรุปผลต้องผ่านการวินิจฉัยและลงนามรับรองผลโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ตามกฎหมายกระทรวงแรงงานเรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสุขภาพลูกจ้างและส่งผลการตรวจแก่พนักงานตรวจแรงงาน พ.ศ.๒๕๔๗

- การวินิจฉัยผลการตรวจโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์และการตรวจซ้ำเพื่อยืนยันความผิดปกติโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์จะเป็นผู้วินิจฉัยผลการตรวจและทำการส่งตรวจซ้ำยังสถานพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านเพื่อหาสาเหตุเพิ่มเติมและวางแผนทางการติดตามผลการรักษา
- การสรุปผลการตรวจสุขภาพพนักงาน (Final Data) โดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ลงนามรับรองสรุปผลการตรวจสุขภาพพนักงานทั้งกลุ่มทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง
- ระยะเวลาในการรายงานข้อมูลต่อหน่วยงานราชการ กำหนดระยะเวลาภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ของทุกปี

การสรุปสถิติอุบัติเหตุ

โครงการ...เหมืองแร่ ชนิดแร่หลัก.....ของ...บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด.....
 จัดทำรายงานโดย...บริษัท อคิราห์ คอนซัลแทนท์ จำกัด.....
 ระหว่างเดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. 2568.....ถึงเดือน.....ธันวาคม.....พ.ศ. 2568.....

ประเภทของอุบัติเหตุ ^(๑)	ความถี่ของอุบัติเหตุ ^(๒)	สถานที่เกิดอุบัติเหตุ	เป้าหมายของการลดอุบัติเหตุ ^(๓)
ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี

- หมายเหตุ**
- (๑) นิยามประเภทของอุบัติเหตุ เช่น ร้ายแรง บาดเจ็บเล็กน้อย จำนวนวันที่ต้องหยุดงานเป็นต้น
- (๒) จำนวนอุบัติเหตุต่อช่วงเวลา
- (๓) เป้าหมายของโครงการในการลดสถิติอุบัติเหตุ และเอกสารอ้างอิงที่เกี่ยวข้อง

ชื่อผู้บันทึก.....นายพงศ์พนธ์ ทองโสด.....
 ชื่อผู้ตรวจสอบ/ควบคุมข้อมูล.....นายชัตติยา ไชยเอีย.....
 เบอร์โทรศัพท์.....0856464768.....
 แนวทางปฏิบัติภายหลังพบอุบัติเหตุ.....



รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด(มหาชน)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



รายงานผลการตรวจสอบคุณภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบคุณภาพประจำปี 2568

บริษัท พี ที เค ไมจน์นิ่ง จำกัด(ภูเขียะ)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

บริษัท พี.ที.เค. ไมนนิ่ง จำกัด (สาขาภูเอี้ยง)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

15

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	15	
ชาย	7	46.67
หญิง	8	53.33
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	1	6.67
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	5	33.33
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	0	0.00
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	2	13.33
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	4	26.67
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (SB เกิน 140/ DB เกิน 90 มิลลิเมตรปรอท)	7	46.67

ตารางที่ 2 การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

15

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	8	46.67
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน	7	46.67
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	2	13.33
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	6	40.00
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	1	6.67

รายงานผลการตรวจสอบภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบภาพประจำปี 2568

บริษัท พี.ที.เค. ไม่นนนิ่ง จำกัด (สาขาภูเขียว)

วันที่ 4 กรกฎาคม 2568



ตารางที่ 3 การตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน 15 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	7	46.67
ผิดปกติ (เผื่อระวัง)	3	20.00
ผิดปกติ (พบแพทย์)	5	33.33
รวม	15	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน 15 ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	14	93.33
ต่ำกว่าเกณฑ์เกณฑ์มาตรฐาน	1	6.67
รวม	15	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน

(นางสาวธนภัสร์ ประสงค์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)
วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบ เอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568						สรุปผลตรวจ
							♂ > 90 ♀ > 80	BN	ล่าง	RT			LT				
										ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		
1		22	0634015	80	165	29.385	95	137	88	✓					✓	พบแพทย์	
2		28	0692393	49	150	21.778	85	130	91	✓			✓			ปกติ	
3		30	0610525	62	160	24.219	78	141	88	✓			✓			ปกติ	
4		32	0507570	76	172	25.69	89	137	83	✓			✓			ปกติ	
5		43	0481975	78	180	24.074	86	136	94		✓				✓	พบแพทย์	
6		47	0194163	65	170	22.491	93	134	87		✓			✓		เฝ้าระวัง	
7		51	0645487	58	160	22.656	84	114	73						✓	พบแพทย์	
8		23	0692391	69	167	24.741	73	133	91						✓	พบแพทย์	
9		25	0692388	77	161	29.706	80	116	83	✓			✓			ปกติ	
10		27	0190851	53	170	18.339	69	107	80	✓			✓			ปกติ	
11		32	0103722	69	168	24.447	83	137	90	✓						ปกติ	
12		35	0231285	55	150	24.444	77	133	87			✓				เฝ้าระวัง	
13		36	0082372	69	155	28.72	95	150	90	✓						ปกติ	
14		37	0280386	63	160	24.609	84	132	78	✓				✓		เฝ้าระวัง	
15		49	0692396	60	153	25.631	78	141	87					✓		พบแพทย์	

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท พี ที เค ไมนิ่ง จำกัด (มหาชน)
วันที่ 4 กรกฎาคม 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น					ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
				ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
				เหมาะสมกับงาน	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่น สายตา	พบจักษุแพทย์เพื่อ ตรวจเพิ่มเติม			
1		22	0634015	✓				พบ	✓	
2		28	0692393	✓				ไม่พบ	✓	
3		30	0610525	✓				ไม่พบ	✓	
4		32	0507570	✓				ไม่พบ	✓	
5		43	0481975		✓	✓		พบ	✓	
6		47	0194163		✓	✓		ไม่พบ	✓	
7		51	0645487		✓	✓		ไม่พบ		✓
8		23	0692391	✓				ไม่พบ	✓	
9		25	0692388		✓		✓	ไม่พบ	✓	
10		27	0190851	✓				ไม่พบ	✓	
11		32	0103722	✓				ไม่พบ	✓	
12		35	0231285		✓	✓		ไม่พบ	✓	
13		36	0082372	✓				ไม่พบ	✓	
14		37	0280386		✓	✓		ไม่พบ	✓	
15		49	0692396		✓	✓		ไม่พบ	✓	

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

ข้อเสนอแนะปฏิบัติตัวและการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน
โดย กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลเลย

- 1.การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง
- 2.การทำงานที่ใช้สายตา
- 3.การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี
- 4.ภาวะสุขภาพเบื้องต้น

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ (ฝ้าระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อรับการรักษ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน บริษัทควรให้พนักงานหยุดพักการสัมผัสเสียงดังอย่างน้อย 12 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ เนื่องจากการทำงานที่สัมผัสเสียงดังก่อนเข้ารับการตรวจมีผลต่อการได้ยินลดลงได้
2. การทำงานที่สัมผัสเสียงดังตลอดการทำงาน ควรจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2553 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไปต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีความเสี่ยงการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผลเพื่อเป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
3. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 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

ผลการตรวจสอบสภาพการมองเห็น

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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. พนักงานแผนกขับรถ การใช้สายตามีความสำคัญมาก ผลการตรวจสอบสภาพการมองเห็นพบความผิดปกติ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม และการเข้ารับการตรวจพนักงานควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากพนักงานบางรายมีการขับรถในเวลากลางคืนไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีผลทำให้กล้ามเนื้อตาล้า เมื่อเข้ารับการตรวจ ทำให้ผลการตรวจผิดปกติได้
2. แผนกสำนักงาน หากมีการใช้สายตาพนักงานที่ต้องใช้สายตาในการทำงาน/ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ควรมีการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็น เพื่อเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดจากการทำงานได้ ควรมีการพักและบริหารสายตา
3. ผลการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นที่พบการมองเห็นที่พบการมองเห็น 3 มิติไม่ชัดเจน ควรขับรถด้วยความระมัดระวังเนื่องจากการกะระยะห่างระหว่างรถได้ไม่ชัดเจน หรือการกะระยะต้น ลึกได้ไม่ชัดเจน อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจปกติ (อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจผิดปกติ (ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน) พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ควันบุหรือสารเคมี สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง และพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาที่ถูกต้องเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสมรรถภาพปอดระหว่างเข้ารับการตรวจ หากพบมีความดันโลหิตสูง ไอเจ็บคอ มีเสมหะ น้ำมูก และข้อห้าม/ข้อจำกัด งดตรวจสมรรถภาพปอด
2. พนักงานที่ทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่น สารเคมี ควรมีอุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก ปิดจมูกสำหรับละอองฝุ่นขนาดเล็ก หน้ากากป้องกันสารเคมีและส่งเสริมสนับสนุนการใช้ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากฝุ่นตลอดการทำงาน
3. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับฝุ่น สารเคมีและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสฝุ่น สารเคมี ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน

ภาวะสุขภาพเบื้องต้น

ผลการเอกซเรย์ทรวงอก

ผลผิดปกติ ควรพบอายุรแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติม และรับการรักษาที่ถูกต้อง

➤ 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) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน 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. กินอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก 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 เกลิโอแร้ และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลิโอแร้ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเม็ตสีนในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 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

