



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๗๖๖๖

โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๒๖

กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๘

เรียน ผู้จัดการบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานผลการตรวจสอบภาพบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๑ ฉบับ

๒. รายงานผลการตรวจสอบภาพรายบุคคล จำนวน ๖๕ เล่ม

ตามที่ โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบภาพพนักงานบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๖๕ คน ในวันที่ ๒๕-๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๘ รายละเอียดต่าง ๆ ดังเอกสารที่แนบมาเรียนพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายณพดล พิษณุวงศ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗

ผู้ประสานงาน นางสาวธนภัสสร ประสงค์ เบอร์ติดต่อกับ ๐๙ ๑๐๕๙ ๙๗๘๙



รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

รายงานผลการตรวจสอบคุณภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบคุณภาพประจำปี 2568

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 25-26 มิถุนายน 2568



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

65

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	65	
ชาย	40	61.54
หญิง	25	38.46
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	2	3.08
อ้วนปานกลาง (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	20	30.77
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	9	13.85
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	12	18.46
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	20	30.77
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (SB/เก็น 140/DB/เก็น 90 มิลลิเมตรปรอท)	12	18.46

ตารางที่ 2 การตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น จำนวน

65

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
การมองเห็นเหมาะสมกับงาน	15	23.08
การมองเห็นไม่เหมาะสมกับงาน	50	76.92
- ควรทำงานด้วยความระมัดระวัง	24	36.92
- แก้ไขด้วยแว่นสายตา	50	76.92
- พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	1	1.53

รายงานผลการตรวจสอบคุณภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสอบคุณภาพประจำปี 2568

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 25-26 มิถุนายน 2568



พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน จำนวน

63

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ปกติ	8	12.70
ผิดปกติ (ฝ้าระว่าง)	34	53.97
ผิดปกติ (พบแพทย์)	21	33.33
รวม	63	100.00

ตารางที่ 4 การตรวจสอบสมรรถภาพปอด

พนักงานเข้ารับการตรวจสอบสมรรถภาพปอด จำนวน

56

ราย

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	12	21.43
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	44	78.57
รวม	56	100.00

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน

(นางสาวธนภัสร์ ประสงค์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัทบำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568				สรุปผลตรวจ			
							รอบ เอว ช > 90 มม > 80	บน	ล่าง	RT				LT		
										ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)
1		19	0418503	62	167	22.231	79	122	67	✓				ปกติ		
2		19	0691908	56	170	19.377	66	110	61		✓			เฝ้าระวัง		
3		22	0636231	56	165	20.569	72	136	64		✓			เฝ้าระวัง		
4		23	0317991	56	174	18.496	70	135	78	✓			✓	เฝ้าระวัง		
5		24	0491401	74	172	25.014	87	125	82		✓			เฝ้าระวัง		
6		25	0636221	98	180	30.247	101	131	67			✓		พบแพทย์		
7		25	0610543	68	176	21.952	76	143	61		✓			เฝ้าระวัง		
8		26	0636222	65	166	23.588	89	125	72		✓			เฝ้าระวัง		
9		28	0636212	85	175	27.755	92	129	83				✓	เฝ้าระวัง		
10		31	0255738	110	185	32.14	107	146	76		✓			เฝ้าระวัง		
11		32	0532382	65	167	23.307	82	121	90			✓		พบแพทย์		
12		33	0412466	80	176	25.826	93	119	75			✓		พบแพทย์		
13		36	0387522	86	170	29.758	95	121	85			✓		พบแพทย์		
14		38	0537957	66	166	23.951	89	128	79			✓		พบแพทย์		
15		40	0610528	92	160	35.938	104	144	76			✓		พบแพทย์		
16		40	0644966	60	165	22.039	74	137	89		✓		✓	เฝ้าระวัง		
17		41	0506326	72	162	27.435	89	105	81		✓		✓	เฝ้าระวัง		

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัทบำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI/ ค่าปกติ	รอบ เอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568				สรุปผลตรวจ		
							ช > 90 ญ > 80	140 90	บน	ล่าง	RT			LT			
											ปกติ	ผิดปกติ (ใส่แว่น)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ		ผิดปกติ (ใส่แว่น)	ผิดปกติ (พบแพทย์)
18		42	0691890	65	165	23.875	82	103	64		✓			✓	พบแพทย์		
19		43	0399973	60	160	23.438	86	127	66	✓				✓	พบแพทย์		
20		45	0610521	78	172	26.366	82	154	91	ไม่ตรวจ							
21		45	0588885	52	160	20.312	82	114	75	✓			✓		เฝ้าระวัง		
22		46	0691952	56	164	20.821	80	151	78		✓			✓	พบแพทย์		
23		47	0236897	76	167	27.251	93	137	95		✓				เฝ้าระวัง		
24		47	0361941	60	170	20.761	81	127	86					✓	พบแพทย์		
25		48	0632252	68	165	24.977	92	187	111	✓				✓	เฝ้าระวัง		
26		48	0636211	62	165	22.773	81	132	69	✓			✓		ปกติ		
27		49	0636225	74	158	29.643	97	125	78					✓	พบแพทย์		
28		49	0691906	55	165	20.202	81	125	87		✓			✓	เฝ้าระวัง		
29		49	0474695	78	165	28.65	99	133	68		✓			✓	เฝ้าระวัง		
30		49	0581061	65	160	25.391	85	113	77		✓			✓	เฝ้าระวัง		
31		50	0579671	55	175	17.959	74	157	83	✓				✓	เฝ้าระวัง		
32		50	0657387	73	170	25.26	92	130	97					✓	พบแพทย์		
33		50	0149817	64	163	24.088	80	115	80					✓	พบแพทย์		
34		50	0384717	58	158	23.233	78	126	74					✓	พบแพทย์		

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



รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2568

บริษัทบำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI	ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568				สรุปผลตรวจ
							รอบ	ล่าง	RT		LT		
									ปกติ	ผิดปกติ (เฝ้าระวัง)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	
ช > 90	90												
ช > 80	80												
35		51	0403384	65	167	23.307	84	115	85			✓	พบแพทย์
36		52	0248259	63	170	21.799	80	115	77	✓			เฝ้าระวัง
37		52	0371377	53	160	20.703	82	120	79		✓		พบแพทย์
38		53	0423862	74	180	22.84	89	127	76		✓		พบแพทย์
39		54	0316205	57	169	19.957	79	138	81		✓		พบแพทย์
40		54	0610516	98	175	32	110	139	83		✓		พบแพทย์
41		32	0599876	57	155	23.725	82	104	62	✓			ปกติ
42		33	0142432	72	165	26.446	91	120	80		✓		พบแพทย์
43		41	0570988	73	158	29.242	90	115	76		✓		เฝ้าระวัง
44		47	0474701	66	150	29.333	103	148	85		✓		เฝ้าระวัง
45		47	0679288	60	158	24.035	91	130	77		✓		เฝ้าระวัง
46		49	0241103	55	155	22.893	82	118	67		✓		เฝ้าระวัง
47		50	0361943	58	150	25.778	90	108	73		✓		พบแพทย์
48		51	0679290	55	155	22.893	87	133	60		✓		เฝ้าระวัง
49		20	0644958	102	163	38.391	104	102	65	✓			เฝ้าระวัง
50		22	0679287	57	155	23.725	71	120	72		✓		เฝ้าระวัง
51		23	0352252	73	170	25.26	85	111	81			✓	ปกติ

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัทบำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบ เอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2568				สรุปผลตรวจ	
							ช > 90 มม > 80	บน	ล่าง	RT		LT				
										ปกติ	ผิดปกติ (ใส่แว่น)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		
52		26	0610552	73	160	28.516	88	141	87	ไม่ตรวจ						
53		28	0433080	56	160	21.875	74	111	65	✓				✓		ปกติ
54		31	0515427	54	156	22.189	79	116	68	✓				✓		ปกติ
55		31	0371713	52	155	21.644	83	111	72		✓			✓		ใส่แว่น
56		32	0447411	95	170	32.872	109	99	67		✓			✓		ใส่แว่น
57		32	0570995	63	170	21.799	99	121	75		✓			✓		ใส่แว่น
58		34	0155232	64	160	25	86	127	75	✓				✓		ปกติ
59		34	0152030	58	156	23.833	79	99	69		✓			✓		ใส่แว่น
60		34	0327451	85	167	30.478	98	107	66		✓			✓		ใส่แว่น
61		35	0645049	75	167	26.892	92	112	68	✓				✓		ใส่แว่น
62		38	0497652	89	168	31.533	100	132	85		✓			✓		ใส่แว่น
63		39	0391139	74	170	25.606	93	125	88		✓				✓	ใส่แว่น
64		42	0207194	93	164	34.578	112	136	78		✓			✓		ใส่แว่น
65		43	0371080	52	150	23.111	78	127	82	✓				✓		ปกติ

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น				ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
							ช > 90 น > 80		บน	ล่าง	ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ไม่เกณฑ์ มาตรฐาน
											เหมาะสม กับงาน	ไม่เหมาะสม กับงาน	แก้ไขด้วย แว่นสายตา	พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจ เพิ่มเติม		
1		19	0418503	62	167	22.231	79		122	67	✓				ไม่พบ	✓
2		19	0691908	56	170	19.377	66		110	61		✓			ไม่พบ	✓
3		22	0636231	56	165	20.569	72		136	64	✓				ไม่พบ	✓
4		23	0317991	56	174	18.496	70		135	78		✓			ไม่พบ	✓
5		24	0491401	74	172	25.014	87		125	82	✓				ไม่พบ	✓
6		25	0636221	98	180	30.247	101		131	67	✓				ไม่พบ	✓
7		25	0610543	68	176	21.952	76		143	61	✓				ไม่พบ	✓
8		26	0636222	65	166	23.588	89		125	72	✓				ไม่พบ	✓
9		28	0636212	85	175	27.755	92		129	83	✓				ไม่พบ	✓
10		31	0255738	110	185	32.14	107		146	76		✓			ไม่พบ	✓
11		32	0532382	65	167	23.307	82		121	90	✓				ไม่พบ	✓
12		33	0412466	80	176	25.826	93		119	75		✓			ไม่พบ	✓
13		36	0387522	86	170	29.758	95		121	85	✓				ไม่พบ	✓
14		38	0537957	66	166	23.951	89		128	79		✓			ไม่พบ	✓
15		40	0610528	92	160	35.938	104		144	76		✓			ไม่พบ	✓
16		40	0644966	60	165	22.039	74		137	89		✓			ไม่พบ	✓
17		41	0506326	72	162	27.435	89		105	81		✓			ไม่พบ	✓

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI		รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น				ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
												ผลการตรวจ	ไม่เหมาะสม กับงาน	ไม่เหมาะสม กับงาน	พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจ เพิ่มเติม	บกพร่องในการ จำแนกสี	
						ค่าปกติ	ค่าปกติ	> 90	> 80	บน	ล่าง						อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน
18		42	0691890	65	165	23.875	23.875	82	82	103	64		✓	✓		ไม่พบ	✓
19		43	0399973	60	160	23.438	23.438	86	86	127	66		✓	✓		ไม่พบ	✓
20		45	0610521	78	172	26.366	26.366	82	82	154	91		✓	✓		ไม่พบ	✓
21		45	0588885	52	160	20.312	20.312	82	82	114	75		✓	✓		ไม่พบ	✓
22		46	0691952	56	164	20.821	20.821	80	80	151	78		✓	✓		ไม่พบ	✓
23		47	0236897	76	167	27.251	27.251	93	93	137	95		✓	✓		ไม่พบ	✓
24		47	0361941	60	170	20.761	20.761	81	81	127	86		✓	✓		ไม่พบ	✓
25		48	0632252	68	165	24.977	24.977	92	92	187	111		✓	✓		ไม่พบ	✓
26		48	0636211	62	165	22.773	22.773	81	81	132	69		✓	✓		ไม่พบ	✓
27		49	0636225	74	158	29.643	29.643	97	97	125	78		✓	✓		ไม่พบ	✓
28		49	0691906	55	165	20.202	20.202	81	81	125	87		✓	✓		ไม่พบ	✓
29		49	0474695	78	165	28.65	28.65	99	99	133	68		✓	✓		ไม่พบ	✓
30		49	0581061	65	160	25.391	25.391	85	85	113	77		✓	✓		ไม่พบ	✓
31		50	0579671	55	175	17.959	17.959	74	74	157	83		✓	✓		ไม่พบ	✓
32		50	0657387	73	170	25.26	25.26	92	92	130	97		✓	✓		ไม่พบ	✓
33		50	0149817	64	163	24.088	24.088	80	80	115	80		✓	✓		ไม่พบ	✓
34		50	0384717	58	158	23.233	23.233	78	78	126	74		✓	✓		ไม่พบ	✓

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

รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2568

บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI	การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น				ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
							ความดันโลหิต	ผลการตรวจ	คำแนะนำ	อุปกรณ์แพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติม	อุปกรณ์ในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
							บน	ล่าง	ไม่เหมาะสมกับงาน	แก้ไขด้วยแว่นสายตา	พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
							รอบเอว					
							ช > 90	140	90			
35		51	0403384	65	167	23.307	84	115	85	✓	ไม่พบ	✓
36		52	0248259	63	170	21.799	80	115	77	✓	ไม่พบ	✓
37		52	0371377	53	160	20.703	82	120	79	✓	ไม่พบ	✓
38		53	0423862	74	180	22.84	89	127	76	✓	ไม่พบ	✓
39		54	0316205	57	169	19.957	79	138	81	✓	ไม่พบ	✓
40		54	0610516	98	175	32	110	139	83	✓	ไม่พบ	✓
41		32	0599876	57	155	23.725	82	104	62	✓	ไม่พบ	✓
42		33	0142432	72	165	26.446	91	120	80	✓	พบความบกพร่อง	✓
43		41	0570988	73	158	29.242	90	115	76	✓	ไม่พบ	✓
44		47	0474701	66	150	29.333	103	148	85	✓	ไม่พบ	✓
45		47	0679288	60	158	24.035	91	130	77	✓	ไม่พบ	✓
46		49	0241103	55	155	22.893	82	118	67	✓	ไม่พบ	✓
47		50	0361943	58	150	25.778	90	108	73	✓	ไม่พบ	✓
48		51	0679290	55	155	22.893	87	133	60	✓	ไม่พบ	✓
49		20	0644958	102	163	38.391	104	102	65	✓	ไม่พบ	✓
50		22	0679287	57	155	23.725	71	120	72	✓	ไม่พบ	✓
51		23	0352252	73	170	25.26	85	111	81	✓	ไม่พบ	✓

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



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568
บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด
วันที่ 25 - 26 มิถุนายน 2568

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI		รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น					ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
						ค่าปกติ	ค่าผิดปกติ	ช > 90	ญ > 80	บน	ล่าง	ผลการตรวจ		คำแนะนำ		บกพร่องในการ จำแนกสี	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
												เหมาะสม กับงาน	ไม่เหมาะสม กับงาน	แก้ไขด้วย แว่นสายตา	พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจ เพิ่มเติม			
52		26	0610552	73	160	28.516		88	141	87		✓			✓			
53		28	0433080	56	160	21.875		74	111	65					✓			
54		31	0515427	54	156	22.189		79	116	68			✓					
55		31	0371713	52	155	21.644		83	111	72		✓			✓		✓	
56		32	0447411	95	170	32.872		109	99	67								
57		32	0570995	63	170	21.799		99	121	75		✓	✓			งดเนื่องจากตั้งครี		
58		34	0155232	64	160	25		86	127	75			✓			งดเนื่องจากตั้งครี		
59		34	0152030	58	156	23.833		79	99	69			✓	✓		✓		
60		34	0327451	85	167	30.478		98	107	66			✓	✓			✓	
61		35	0645049	75	167	26.892		92	112	68		✓				✓		
62		38	0497652	89	168	31.533		100	132	85			✓	✓		✓		
63		39	0391139	74	170	25.606		93	125	88			✓	✓		✓		
64		42	0207194	93	164	34.578		112	136	78			✓	✓		✓	ไม่ตรวจ	
65		43	0371080	52	150	23.111		78	127	82			✓	✓		✓		

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

ข้อแนะนำปฏิบัติตัวและการดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน

โดย กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลเลย

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

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง

ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ (ฝ่ายระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อรับการรักษา 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. 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

ผลการตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น

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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

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

การทำงานที่สัมผัสฝุ่นและสารเคมี ผลการตรวจวัดสมรรถภาพปอด

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

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. การตรวจสมรรถภาพปอดระหว่างเข้ารับการตรวจ หากพบมีความดันโลหิตสูง ไอเจ็บคอ มีเสมหะ น้ำมูก และข้อห้าม/ข้อจำกัด ตรวจสมรรถภาพปอด
2. พนักงานที่ทำงานในพื้นที่ที่มีฝุ่น สารเคมี ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจส่วนบุคคล 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) 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. กินอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอ้วนมากเกินไป
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 และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก 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. ออกกำลังกายที่ขึ้นขอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที
7. พักผ่อนให้เพียงพอ