



สุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม

รองศาสตราจารย์อำพล ช่อตรง



บทเรียนที่ 4

โรคจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน

องค์ประกอบหลักที่ ทำให้เกิดโรคจากการทำงานจำแนกได้ 2 ประเภท คือ

ตัวเหตุของโรค

- 1) ตัวเหตุทางเคมี เช่น สารฆ่าแมลง ฝุ่นใยหิน ฝุ่นหิน สารตะกั่ว แมงกานีส ปะปน อาจเข้าสู่ร่างกายได้โดยการหายใจ การกินเข้าไป หรือการดูดซึมผ่านทางผิวหนัง
- 2) ตัวเหตุทางกายภาพ เช่น เสียงดัง ความร้อน ความสั่นสะเทือน รังสีชนิดแตกตัว
- 3) ตัวเหตุทางชีวภาพ ได้แก่ ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา พยาธิ รวมถึงฝุ่นเส้นใยพืชด้วย เช่น ฝุ่นฝุ่นขานอ้อย

ประเภทของโรคจาก การทำงาน

- 1) โรคปอดจากการทำงาน
- 2) โรคผิวหนังจากการทำงาน
- 3) โรคมะเร็งจากการทำงาน
- 4) โรคจากการทำงานที่เกิดจากตัวเหตุทางเคมี
- 6) โรคจากการทำงานที่เกิดจากต้นเหตุทางชีวภาพ
- 7) โรคจากการทำงานที่เกิดจากต้นเหตุทางกายภาพ

โรคจากการทำงานและการระบาด

โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับพนักงาน อันมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมการทำงานที่อันตราย ลักษณะท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง การทำงานที่ใช้แรงงานหนักเกินความสามารถของร่างกาย โดยที่อาการของโรคหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน หรือเมื่อได้ทำงานนั้นเป็นระยะเวลาที่ก่อให้เกิดโรคได้

พนักงาน

- เช่น เพศ เนื่องจากสรีระของชายและหญิงมีความแตกต่างกันทำให้มีความแข็งแรงแตกต่างกัน หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งมดลูก มะเร็งทรวงอก ชายมีโอกาสเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้ยังพบว่าโรคเลือดไม่แข็งตัว โรคปอดพบในชายมากกว่าหญิง ขึ้นกับอายุ อาหาร พฤติกรรม โรคประจำตัว ระยะเวลาทำงาน ความไวต่อการเกิดโรค ความอ่อนเพลีย การกระทำ

สิ่งก่อโรคจากการทำงาน

- 1) ปัจจัยทางเคมี สารเคมีสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อพนักงานได้ สารเคมีอาจมีสถานะเป็นของแข็งหรือของเหลว หรืออยู่ในรูปขอ ผุ่น ก๊าซ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดโรคได้
- 2) ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ ความร้อน ความเย็นจัด รั้งสั่นชนิดต่าง ๆ แสงจ้า เสียงดัง ความลั่นสะเทือน
- 3) ปันจันทรงชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่าง ๆ เช่น ไวรัส แบคทีเรีย อา ยีสต์ ผุ่นฝ้าย ผุ่นขนอ้อย และสัตว์พาหะนำโรคต่าง ๆ

สิ่งแวดล้อมทั่วไป

- ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับเศรษฐกิจ สภาพที่พักอาศัย สภาพภูมิอากาศ และภูมิประเทศที่มีอิทธิพลต่อการระบาดของโรคต่าง ๆ
- ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 หากมีความสมดุลกัน จะไม่ก่อให้เกิดโรคกับพนักงานและการระบาดของโรคได้

การติดตั้งและโรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ข้อแนะนำในการติดตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์

ด้านบนสุดของจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับเดียวกับกลางหน้าผากของผู้ใช้ ห่างประมาณหนึ่งช่วงแขน กับอีก 7.5 ซม. จออยู่ในระดับต่ำกว่า ตา 10° – 20° ห่างตา 50–70 ซม.

คีย์บอร์ดหรือแป้นพิมพ์ควรวางราบกับพื้นหรือเอียงเล็กน้อย โดยให้ด้านที่อยู่ ไกลตัวสูงกว่าด้านใน อย่าวางโดยให้ ด้านในสูงกว่าด้านที่อยู่ใกล้ตัว การตั้ง แบบนั้นจะทำให้ปวดกระดูกแขน

ถาดวางคีย์บอร์ด ควรขยับได้ และ ปรับยึดหดได้ ตามแต่ต้องการ เมื่อ พิมพ์งานแขนช่วงแรก ควรตั้งเป็นมุม ฉากกับแขนช่วงบน และถาดต้องไม่ สูงกว่าข้อศอก

ตำแหน่งของข้อมือ แขนช่วงบนต้อง ตรง และไม่เกร็งข้อมือ ต้องอยู่ใน ระดับพอดี เป็นธรรมชาติ

ตำแหน่งของเท้าเมื่อนั่งในตำแหน่งที่ ถูกต้องกับคอมพิวเตอร์เท้าจะต้องวาง อย่างมั่นคงบนพื้นราบ ไม่ไขว่ห้าง

ที่พักข้อมือ จะช่วยป้องกันข้อมือจาก การถูไถบนโต๊ะ ซึ่งการถูไถไปมานี้เอง เป็นสาเหตุของการปวดกระดูก

โรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์



ท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ดโรคที่ตั้ง
ชื่อตามตัวอักษรชุดแรกบน
แป้นคีย์บอร์ดว่า Qwerty
Tummy อาจระบาดในที่ทำงาน
ได้ หากว่าแป้น คีย์บอร์ดมี
แบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรค
อาหารเป็นพิษ และผู้ใช้
รับประทานอาหารไปพร้อมกับใช้
งานคีย์บอร์ด เครื่องคอมด้วย
แสดงว่าคีย์บอร์ดเป็นแหล่งเพาะ
แบคทีเรียที่น่ากลัว



ปวดตาเพราะการใช้คอมพิวเตอร์
โดยเฉพาะแสงจากด้านหลังของ
จอคอมพิวเตอร์ ควรให้แสงเข้า
มาด้านข้าง (ด้านขวาก็จะดี ถ้า
เป็นไปได้ให้ติดแผ่นป้องกันรังสี
รวมทั้งปรับความสว่าง ของจอ
ให้เหมาะสมกับดวงตา การอยู่
หน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็น
เวลานาน



ปวดคอและหลังเพราะการใช้
คอมพิวเตอร์สำรวจทำนั่งเวลา
ทำงานของตนเอง ควรนั่งตัวตรง
ห่างจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ประมาณ
18-26 นิ้ว แก้วน้ำที่ดีควรมีล้อ
สามารถปรับพนักพิงได้ และต้อง
มีที่วางแขน โต๊ะควรมีพื้นที่ว่าง
สำหรับวางเครื่องมืออื่น ๆ ใน
การทำงาน

การป้องกันโรคจากการทำงาน

กิจกรรมที่สถานประกอบการจะต้องดำเนินการ
เพื่อป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน

การฝึกอบรมด้านการดูแลสุขภาพอนามัยพนักงาน
พนักงานควรได้รับความรู้เกี่ยวกับอันตรายและโรคจาก
การทำงาน ปัจจัยเสี่ยงที่พนักงานสัมผัสอยู่การป้องกัน
การได้รับปัจจัยเสี่ยงการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความ
ปลอดภัยส่วนบุคคล และการดูแลสุขภาพความสะอาดของ
อุปกรณ์ วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง การมีพฤติกรรม
ป้องกันโรคต่าง ๆ

การจัดสวัสดิการเพื่อสุขภาพพนักงานช่วยลดปัญหาโรค
จากการทำงาน เช่น การจัดรถรับ-ส่งให้พนักงาน ช่วย
ให้พนักงานไม่เหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางมาทำงาน
ไม่ทำงานในสภาพร่างกายอ่อนเพลีย การจัดกิจกรรม
สันทนาการต่าง ๆ เช่น ลานกีฬา ชมรมดนตรี ห้องสมุด
จะช่วยให้พนักงานลดความเครียดจากการทำงานได้

วัตถุประสงค์และกิจกรรม การเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน

วัตถุประสงค์การเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน

1) เพื่อทราบสถานการณ์
และแนวโน้มของการเกิด
โรคจากการทำงาน



2) เพื่อทราบถึงลักษณะ
การดำเนินของโรค
(Natural History of
Disease) และลักษณะ
ทางระบาดวิทยา รวมทั้ง
ปัจจัยและสิ่งคุกคามที่
เป็นสาเหตุของการเกิด
โรค



3) เพื่อทราบถึงลักษณะ
ของสถานประกอบการ
และกลุ่มพนักงานที่เสี่ยง
ต่อการเกิดโรค



4) เพื่อทราบถึงแนวทาง
ในการป้องกันและ
ควบคุมการเกิดโรค
รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่
เป็นสาเหตุของโรค

กิจกรรมในระหว่างที่มีการเปลี่ยนแปลง ทางชีวภาพในร่างกายพนักงาน

การเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน

การสับเปลี่ยนงานให้พนักงาน

กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ เมื่อมีอาการของโรคปรากฏขึ้น

การรักษาผู้ป่วย

การค้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วย หรือโรคจากการทำงาน

การเก็บสถิติการเจ็บป่วย

ประเภทของการเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน

การเฝ้าระวังโรคที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพ

- การเฝ้าระวังโรคที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพ (Health Effect Surveillance) เป็นการเฝ้าระวังเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพ และโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดกับพนักงานในสถานประกอบการ ประเภทต่าง ๆ เพื่อทราบสถานการณ์และแนวโน้มของการเกิดโรค ที่มีผลมาจากสิ่งคุกคามสุขภาพ (Health Hazards) โดยการสืบค้นปัญหาสุขภาพพนักงาน เช่น การตรวจคัดกรอง

การเฝ้าระวังโรคที่เป็นสิ่งคุกคามสุขภาพ

- การเฝ้าระวังสิ่งคุกคามสุขภาพในสิ่งแวดล้อมของการทำงาน เป็นกิจกรรมที่สถานประกอบการทุกแห่งควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์

ประโยชน์ของการเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน

ทำให้ทราบสถานการณ์แนวโน้มและลักษณะของการเกิดการกระจายของโรค

ข้อมูลการเฝ้าระวังโรค

เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารสาธารณสุขนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในการวางแผนและกำหนด

เป็นเครื่องมือประเมินผลโครงการหรือมาตรการต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินการเพื่อการป้องกัน

ทำให้ทราบกลุ่มประชากรที่เสี่ยง (Population at Risk)

เป็นแนวทางวางแผนให้การรักษาพยาบาล

เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการศึกษาวิจัย

