

คู่มือ

การประเมินความเสี่ยงต่อ
สุขภาพและการป้องกัน
อาชีพ *ขับรถโดยสาร*



คำนำ

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน อาชีพขับรถโดยสาร ฉบับนี้ ถูกเรียบเรียงขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือให้ผู้ขับรถโดยสารสามารถประเมิน ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานและสามารถดูแลเพื่อป้องกันและจัดการปัญหา สุขภาพจากการทำอาชีพขับรถโดยสารได้ รวมทั้งยังมีแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ทั่วไปและแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง กองโรคจากการประกอบ อาชีพและสิ่งแวดล้อมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ขับรถ โดยสารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันโรคและการดูแลตนเองในการขับรถ โดยสาร

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
มกราคม 2566

สารบัญ

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน	1
แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน	5
แบบประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน	6
แบบประเมินปัญหาสุขภาพจากงาน	9
แบบประเมินใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต	11
แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	16

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน อาชีพขับรถโดยสาร



ผู้ประกอบอาชีพขับรถโดยสาร มีโอกาสพบความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพหลายประการ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและบาดเจ็บจากการทำงาน ดังนี้

1. สัมผัส **อากาศร้อน**

การสัมผัสอากาศร้อนทำให้มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลีย หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม หากร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิให้อยู่ระดับปกติได้ อาจส่งผลให้หมดสติ ช็อก และเสียชีวิตได้

ป้องกันได้โดย *หลักเสี่ยง* การสัมผัสอากาศร้อน โดยการปิดหน้าต่างรถและเปิดเครื่องปรับอากาศ ติดฟิล์มกันความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิภายในห้องโดยสาร จัดเตรียมน้ำดื่มหรือผ้าเย็นไว้ในรถ

2. สัมผัส **แสงแดดจ้า** ขณะทำงาน

การทำงานสัมผัสแสงแดดจ้า ส่งผลให้ผิวหนังได้รับรังสีจากดวงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง อาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง และแสงจ้ายังไปทำลายเลนส์ตา ทำให้เกิดโรคต้อกระจกได้

ป้องกันได้โดย ใส่เสื้อแขนยาวสีเข้ม ทาครีมกันแดด ใส่แว่นตาป้องกันรังสียูวีขณะขับรถ

3. สัมผัส **เสียงดัง** จากการจราจร

การสัมผัสเสียงดังเป็นเวลานาน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหูตึงจากเสียง

ป้องกันได้โดย *หลักเสี่ยง* การสัมผัสเสียงดัง เช่น ปิดหน้าต่างเพื่อลดเสียงจากภายนอกหลีกเลี่ยงการเปิดเครื่องเสียงในระดับเสียงที่ดังเกินไป



4. สัมผัส **แรงสั่นสะเทือน** ขณะทำงาน

การขับผ่านถนนที่พื้นผิวไม่เรียบ ทำให้เกิดแรงสั่นสะเทือนทั้งร่างกายและแรงสั่นสะเทือนเฉพาะที่บริเวณแขนและมือ ส่งผลต่อวิสัยการมองเห็น การประสานงานของร่างกาย และความสามารถในการขับรถ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ การสะเทือนทั้งร่างกายในทำนองต่อเนื่องเป็นเวลานาน ส่งผลต่อความผิดปกติของหลังส่วนล่าง แรงสั่นสะเทือนบริเวณมือและแขน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการนิ้วมือขาวซีดเสียวหรือชาปลายนิ้วปวดและเสียวประสาทสัมผัสบริเวณนิ้วหรือมือ

ป้องกันได้โดย *หลีกเลี่ยง* เส้นทางถนนที่ขรุขระ ขับรถด้วยความเร็วที่ไม่มากเกินไป เสริมเบาะรองนั่ง และสวมถุงมือเพื่อลดแรงสั่นสะเทือน

5. สัมผัส **ฝุ่นละอองและก๊าซพิษในอากาศ**

ตลอดระยะเวลาในการขับรถ โดยเฉพาะเมื่อเปิดกระจก จะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นละอองและก๊าซพิษในอากาศ ส่งผลให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ และโรคปอด ฝุ่นละอองขนาดเล็กทำให้เกิดมะเร็งปอดและก๊าซพิษยังส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ง่วงนอน สับสน จนถึงขั้นหมดสติ และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ

ป้องกันได้โดย ปิดหน้าต่างรถ ดูแลรักษาเครื่องยนต์และส่วนของเครื่องกรองอากาศตามมาตรฐานกำหนด หมั่นตรวจสอบการระบายอากาศของรถให้มีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในรถ

6. ทำางการทำงาน **ไม่เหมาะสม**

ได้แก่ นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน นั่งบิดเอี้ยวตัวหรือเอน มีการจำกัดการเคลื่อนไหว ทำนองไม่เหมาะสม ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และมีของเสียคั่งเกิดอาการปวดเมื่อยโดยเฉพาะบริเวณต้นคอไหล่และหลังส่วนล่าง

ป้องกันได้โดย มีระยะเวลาพัก เพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ปรับปรุงท่าทางการนั่งให้เหมาะสม เช่น ปรับระดับความสูงเก้าอี้ให้พอดีกับการจับพวงมาลัย ปรับพนักพิง และความลาดเอียงของเบาะให้รับพอดีกับศีรษะและหลัง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ

7. สัมผัส **เชื้อโรคหรือโรคติดต่อ** ในทางเดินหายใจ

ระบบปรับอากาศภายในรถมีขนาดเล็กมีโอกาสเกิดการสะสมของเชื้อโรคได้มาก โดยบริเวณเบาะหนังรถมักมีปริมาณเชื้อมากกว่าเบาะหลัง ทำให้ตำแหน่งของคุณขับมีโอกาสสัมผัสเชื้อได้มาก การสัมผัสที่มีเชื้อโรคในทางเดินหายใจโดยเฉพาะเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย ทำให้เกิดการติดเชื้ในทางเดินหายใจ ปอดอักเสบ ส่วนการสัมผัสเชื้ออาจจะทำให้เกิดโรคภูมิแพ้และหอบหืด

ป้องกันได้โดย ทำความสะอาดบริเวณห้องโดยสารด้วยแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ใส่หน้ากากอนามัยขณะทำงาน เปลี่ยนไส้กรองรถตามระยะเวลาที่เหมาะสม บำรุงรักษาทำความสะอาดระบบปรับอากาศและการระบายอากาศภายในรถอย่างสม่ำเสมอ

8. มีรายได้หรือค่าตอบแทน **ไม่แน่นอน**

การมีรายได้หรือค่าตอบแทนที่ไม่แน่นอนเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด กังวล ซึมเศร้า หรือเกิดปัญหาทางจิตขั้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคทางกายตามมา เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

ป้องกันได้โดย จำกัดแหล่งที่มาของความเครียด และจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น พุดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิดหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

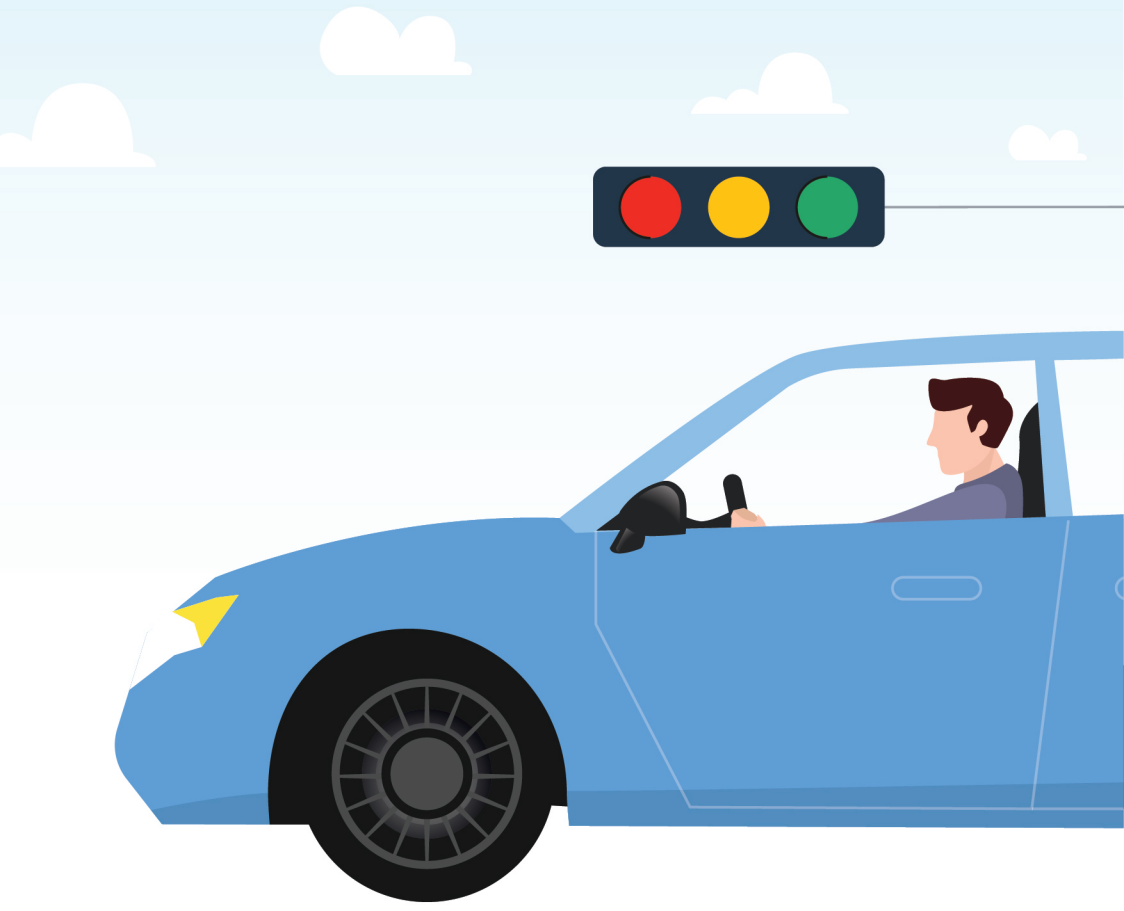
9. เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจาก **อุบัติเหตุ**

การทำงานบนท้องถนนทำให้พนักงานขับรถเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

ป้องกันได้โดย สร้างเสริมพฤติกรรมที่ดี เช่น คาดเข็มขัดนิรภัย ขับในความเร็วที่เหมาะสม **หลีกเลี่ยง** การขับรถในช่วงที่มีความเหนื่อยล้า



แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน
อาชีพ **ขับรถโดยสาร**



แบบประเมิน ความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน อาชีพขั้บรตโดยสาร์

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. สัมผัสอากาศร้อนบนถนนโดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนที่ก่อให้เกิดความร้อนภายในห้องโดยสารได้มาก การสัมผัสความร้อนของพนักงานขั้บรตเกิดขึ้นเมื่อผู้ขั้บเลือกเปิดหน้าต่างของรถยนต์ขณะปฏิบัติงำน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สัมผัสอากาศร้อนขณะปฏิบัติงำนอยู่บนถนนจากการที่ผู้ขั้บรตเลือกเปิดหน้าต่างรถยนต์ขณะปฏิบัติงำน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. สัมผัสเสียงดังจากการจราจร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. สัมผัสแสงสั้บเสก่อนขณะทำงำน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. สัมผัสฝุ่นละออง (PM 2.5) และก๊าซพิษในอากาศ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. นั้งอยู่กับที่เป็นเวลานาน/นั้งบิดเอี้ยวตัวหรือเอน/มีการจำกัดการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวจำกัดอยู่ในพื้นที่ห้องโดยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. สัมผัสเชื้อโรคหรือโรคติดต่อในทางระบบเดินหายใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงำนอาชีพขั้บรตโดยสาร์ ดังนี้

ข้อ 1 สัมผัสอากาศร้อน

การสัมผัสอากาศร้อนทำให้มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลีย หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม หากร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิให้อยู่ระดับปกติได้ อาจส่งผลให้หมดสติ ช็อค และเสียชีวิตได้ **ป้องกันโดย** หลีกเลียงการสัมผัสอากาศร้อน โดยปิดหน้าต่างและปิดเครื่องปรับอากาศ ติดฟิล์มกันความร้อนเพื่อลดอุณหภูมิภายในห้องโดยสาร จัดเตรียมน้ำดื่มหรือผ้าเย็นไว้ในรถ

ข้อ 2 สัมผัสแสงแดดจ้าขณะทำงำน

การทำงำนสัมผัสแสงแดดจ้าส่งผลให้ผิวหนังได้รับรังสีจากดวงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง อาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ โดยแสงจ้าจะไปทำลายเลนส์ตาทำให้เกิดโรคต้อกระจก **ป้องกันโดย** ใส่เสื้อแขนยาวสีเข้ม ทาครีมกันแดด และใส่แว่นตาป้องกันรังสียูวีขณะขั้บรต

ข้อ 3 สัมผัสเสียงดังจากการจราจร

การสัมผัสเสียงดังเป็นเวลานาน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการหูตึงจากเสียง **ป้องกันโดย** หลีกเลียงการสัมผัสเสียงดัง เช่น การปิดหน้าต่างเพื่อลดเสียงจากภายนอก และหลีกเลียงการเปิดเครื่องเสียงในระดับเสียงที่ดังเกินไป

ข้อ 4 สัมผัสแรงสั่นสะเทือนขณะทำงาน

การขับผ่านถนนที่พื้นผิวไม่เรียบ ทำให้เกิดแรงสั่นสะเทือนแบบทั่วร่างกายและแรงสั่นสะเทือนเฉพาะที่บริเวณแขนและมือ แรงสั่นสะเทือนแบบทั่วร่างกายส่งผลต่อวิสัยการมองเห็น การประสานงานของร่างกาย และความสามารถในการขับรถทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ การสั่นสะเทือนแบบทั่วร่างกายใน ทำนั่งเป็นต่อเนื่องเป็นเวลานานส่งผลต่อความผิดปกติของหลังส่วนล่าง แรงสั่นสะเทือนบริเวณมือและแขน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณมือและนิ้วไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการนิ้วมือขาวซีด เสียหรือชาปลายนิ้ว ปวด และเสียประสาทสัมผัสบริเวณนิ้วหรือมือ **ป้องกันโดย** หลีกเลี่ยงเส้นทางถนนที่ขรุขระ ขับรถด้วยความเร็วที่ไม่นานเกินไป เสริมเบาะรองนั่ง สวมถุงมือเพื่อลดแรงสั่นสะเทือน

ข้อ 5 สัมผัสฝุ่นละออง (PM 2.5) และก๊าซพิษในอากาศ

ตลอดระยะเวลาในการขับรถ โดยเฉพาะเมื่อเปิดกระจกจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นละอองและก๊าซพิษในอากาศส่งผลให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจและโรคปอด โดยเฉพาะฝุ่นละอองขนาดเล็ก (ฝุ่น PM 2.5) ทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด หอบหืด หลอดเลือดในสมองอุดตัน โรคมะเร็งปอด ก๊าซพิษยังส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ง่วงนอน สับสน จนถึงขั้นหมดสติ และเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ **ป้องกันโดย** เมื่อมีการสัมผัสฝุ่นละอองและก๊าซพิษให้ปิดหน้าต่างรถ ดูแลและรักษาเครื่องยนต์และส่วนของเครื่องกรองอากาศตามมาตรฐานกำหนดหมั่นตรวจสอบการระบายอากาศของรถให้มีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในรถ

ข้อ 6 นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน/นั่งบิดเอี้ยวตัวหรือเอน /มีการจำกัดการเคลื่อนไหว

การนั่งนาน ทำนั่งไม่เหมาะสม หรือมีการจำกัดการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็งเลือดไปเลี้ยงไม่พอ และมีของเสียคั่ง เกิดอาการปวดเมื่อยโดยเฉพาะบริเวณต้นคอ ไหล่ และหลังส่วนล่าง **ป้องกันโดย** มีระยะเวลาพักเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ปรับปรุงท่าทางการนั่งให้เหมาะสม เช่น ปรับระดับความสูงเก้าอี้ให้พอดีกับการจับพวงมาลัย ปรับพนักพิง และความลาดเอียงของเบาะให้รับพอดีกับศีรษะและหลัง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ

ข้อ 7 สัมผัสเชื้อโรคหรือโรคติดต่อในทางเดินหายใจ

ระบบปรับอากาศภายในรถที่มีขนาดเล็กจะ ทำให้มีโอกาสสะสมของเชื้อโรคได้มากพบว่าบริเวณเบาะหน้ามีปริมาณเชื้อมากกว่าเบาะหลังจึงทำให้ตำแหน่งของคนขับมีโอกาสสัมผัสเชื้อได้มาก การสัมผัสเชื้อโรคในทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเชื้อไวรัสและแบคทีเรียซึ่งทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ปอดอักเสบ การสัมผัสเชื้อราทำให้เกิดภูมิแพ้และหอบหืด **ป้องกันโดย** หมั่นทำความสะอาดบริเวณห้องโดยสารด้วยแอลกอฮอล์เข้มข้นร้อยละ 70 ใส่หน้ากากอนามัยขณะทำงาน เปลี่ยนเครื่องกรองตามระยะเวลาที่เหมาะสม บำรุงรักษา โรคทำความสะอาดระบบปรับอากาศและการระบายอากาศภายในรถอย่างสม่ำเสมอ

ข้อ 8 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน

การมีรายได้หรือค่าตอบแทนที่ไม่แน่นอนเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือเกิดปัญหาทางจิตขั้นได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคทางกายตามมา เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ **ป้องกันโดย** กำจัดต้นเหตุของความเครียด หาวิธีผ่อนคลายตามความชอบของตนเอง หากมีอาการมาก รู้สึกไม่สุขสบายและเบื่อหน่ายชีวิต ควรปรึกษาแพทย์

ข้อ 9 **เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากอุบัติเหตุ**

การทำงานบนท้องถนนทำให้พนักงานขับรถเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ **ป้องกันโดย** อุบัติเหตุทำได้โดยสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดี เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัย ขับในความเร็วที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการขับรถในช่วงที่มีความเหนื่อยล้า

แบบประเมิน ปัญหาสุขภาพจากงาน อาชีพขั้บรดโดยสาร

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 เหนื่อย อ่อนเพลีย ทรหายน้ำ		
2 แสบร้อนบนผิวหนัง หรือมีตุ่มบูนแข็ง แผลเรื้อรัง มีไฟหรือซีแมลงวันรูปร่างผิดปกติ		
3 มองเห็นไม่ชัด ตาพรำมัว		
4 หูอื้อหรือได้ยินเสียงพูดคุยไม่ชัดเจน		
5 นิ้วมือขาวซีด เสียวหรือซาปลายนิ้ว ปวด และเสียประสาทสัมผัสบริเวณนิ้วหรือมือ		
6 วิงเวียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ง่วงนอน สับสน		
7 ปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น คอ หลังส่วนล่าง		
8 คัดจมูก น้ำมูกไหล มีไข้ ไอ มีเสมหะ		
9 เครียด วิตกกังวลจากปัญหารายได้		
10 บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางรถยนต์		

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่าท่านอาจเกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงานอาชีพขั้บรดโดยสารดังนี้

ข้อ 1 ผลกระทบจากอากาศร้อน

การปฏิบัติตัว หลีกเลียงการสัมผัสอากาศร้อน โดยปิดหน้าต่างและเปิดเครื่องปรับอากาศ ติดฟิล์ม

ข้อ 2 ผลกระทบจากแสงแดดจ้า

การปฏิบัติตัว หลีกเลียงการสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน ใส่เสื้อผ้าแขนยาวสีเข้มทึบ เนื้อผ้าทอแน่นหนา ทาครีมกันแดด

ข้อ 3 ผลกระทบจากแสงแดดจ้า

การปฏิบัติตัว ป้องกันโดยใส่แว่นตาป้องกันรังสียูวีขณะขั้บรด

ข้อ 4 ผลกระทบจากการสัมผัสเสียงดัง

การปฏิบัติตัว หลีกเลียงการสัมผัสเสียงดังเป็นเวลานาน เช่น การปิดหน้าต่างเพื่อลดเสียงจากภายนอก และหลีกเลียงการเปิดเครื่องเสียงในระดับความเสียงที่ดังเกินไป

ข้อ 5 ผลกระทบจากการสัมผัสแรงสั่นสะเทือน

การปฏิบัติตัว หลีกเลี่ยง เส้นทางถนนที่ขรุขระ ขับรถด้วยความเร็วที่ไม่มากเกินไป การเสริมเบาะรองนั่ง สวมถุงมือเพื่อลดแรงสั่นสะเทือน

ข้อ 6 ผลกระทบจากการสัมผัสฝุ่นละอองและก๊าซพิษในอากาศ

ป้องกันโดย ปิดหน้าต่างรถ ใส่หน้ากากอนามัยที่สามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองพิษได้สูง เช่น หน้ากาก N95 ดูแลและรักษาเครื่องยนต์และส่วนของเครื่องกรองอากาศตามมาตรฐานกำหนด หมั่นตรวจสอบการระบายอากาศของรถให้มีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในรถ

ข้อ 7 ผลกระทบจากการนั่งนาน ทำนั่งไม่เหมาะสม

ป้องกันโดย มีระยะเวลาพักเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ปรับปรุงท่าทางการนั่งให้เหมาะสม เช่น ปรับระดับความสูงเก้าอี้ให้พอดีกับการจับพวงมาลัย ปรับพนักพิง ความลาดเอียงของเบาะ ให้รับพอดีกับศีรษะและหลัง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ

ข้อ 8 ผลกระทบจากการสัมผัสเชื้อโรค

การปฏิบัติตัว หมั่นทำความสะอาดบริเวณห้องโดยสารด้วยแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ใส่หน้ากากอนามัยขณะทำงาน เปลี่ยนเครื่องกรองตามระยะเวลาที่เหมาะสม บำรุงรักษา ทำความสะอาดระบบปรับอากาศ

ข้อ 9 ผลกระทบจากการสัมผัสปัจจัยด้านจิตสังคม

การปฏิบัติตัว ผ่อนคลายความเครียด เช่น พุดคุยระบายกับบุคคลใกล้ชิด ฝึกการหายใจ ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ

ข้อ 10 ผลกระทบจากความปลอดภัยในการทำงาน

การปฏิบัติตัว รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ พร้อมสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีในการขับขี่ เช่น คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขับในความเร็วที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการขับรถในช่วงที่มีความเหนื่อยล้า หรือง่วงนอน

แบบประเมินใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต (ใน 12 ปีข้างหน้า)

คำถามต่อไปนี้ จะใช้ประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต (ใน 12 ปีข้างหน้า)

คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
อายุ	ท่านอายุเท่าใด	
	34 - 39 ปี	0
	40 - 44 ปี	0
	45 - 49 ปี	1
	50 ปีขึ้นไป	2
เพศ	เพศของท่าน คือ	
	หญิง	0
	ชาย	2
ดัชนีมวลกาย	ดัชนีมวลกาย ของท่านคือ (คำนวณจากค่าน้ำหนักและส่วนสูง หรือใช้แบบประเมินผลตรวจสุขภาพในการคำนวณ)	
	ต่ำกว่า 23 กก./ม.	0
	ตั้งแต่ 23 กก./ม. ขึ้นไป ต่ำกว่า 27.5 กก./ม.	3
	ตั้งแต่ 27.5 กก./ม. ขึ้นไป	5
เส้นรอบเอว	เส้นรอบเอว ของท่านคือ	
	ผู้ชายต่ำกว่า 90 ซม. / ผู้หญิงต่ำกว่า 80 ซม.	0
	ผู้ชายตั้งแต่ 90 ซม. ขึ้นไป / ผู้หญิงตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป	2
เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่	
	ไม่เป็น	0
	เป็น	2
ประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ หรือ พี่น้อง)	มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ หรือ พี่น้อง) หรือไม่	
	ไม่มี	0
	มี	4

การแปลผลและข้อแนะนำ

ผลรวมคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยกว่าร้อยละ 5 ระดับความเสี่ยง "น้อย"

ข้อแนะนำ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 3 ปี

ผลรวมคะแนน 3 - 5 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือร้อยละ 5-10 ระดับความเสี่ยง "ปานกลาง"

ข้อแนะนำ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวมคะแนน 6 - 8 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือร้อยละ 11-20 ระดับความเสี่ยง "สูง"

ข้อแนะนำ

- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวมคะแนนมากกว่า 8 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือกมากกว่าร้อยละ 20 ระดับความเสี่ยง "สูงมาก"

ข้อแนะนำ

- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1 ปี

แบบประเมินพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเสี่ยงจากพฤติกรรมการกิน

คำถามต่อไปนี้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการกินของท่าน ให้เลือกตอบว่าท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด

ของหวาน	ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1 ก๋วยเตี๋ยวเปปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โชดา	1	2	3
2 ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ 3in1 กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว	3	2	1
3 ดื่มน้ำผักผลไม้สำเร็จรูป	3	2	1
4 กินไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมหวานไทย	3	2	1
5 เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงในอาหาร	3	2	1

ไขมัน	ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1 เลือกกินเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง ไขมันแทรก	3	2	1
2 กินอาหารทอด อาหารฟาสฟู๊ด อาหารผัดน้ำมัน	3	2	1
3 กินอาหารจานเดียวไขมันสูง หรืออาหารประเภทแกงกะทิ	3	2	1
4 ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม วัลปีนครีม	3	2	1
5 ชดน้ำผัดน้ำแกง หรือราดน้ำผัดน้ำแกงลงบนข้าว	3	2	1

เค็ม	ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1 ซิมอาหารก่อนปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ปรุงน้อยหรือไม่ปรุงเพิ่ม	1	2	3
2 ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบอาหารแทนเครื่องปรุง	1	2	3
3 กินเนื้อสัตว์แปรรูป : ไส้กรอก หมูยอ แฮม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า	3	2	1
4 กินขนม-ไวท์กึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง	3	2	1
5 กินผักผลไม้ดอง หรือผลไม้เชื่อมจิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน	3	2	1

5	คะแนน มีความเสี่ยงต่ำ	15	คะแนน มีความเสี่ยงต่ำ ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
6-9	คะแนน มีความเสี่ยงปานกลาง	16-27	คะแนน มีความเสี่ยงปานกลางที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
10-13	คะแนน มีความเสี่ยงสูง	28-39	คะแนน มีความเสี่ยงสูง ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
14-15	คะแนน มีความเสี่ยงสูงมาก	40-45	คะแนน มีความเสี่ยงสูงมาก ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

แบบประเมินพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเสี่ยงจากพฤติกรรมการดื่มสุรา

คำถามต่อไปนี้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการดื่มสุราของท่าน ให้เลือกตอบข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด (คำตอบของท่านจะเป็นความลับ)

คำถาม

ตัวเลือก

คะแนน

1. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด

ไม่เคยเลย	0
เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า	1
2-4 ครั้ง /เดือน	2
2-3 ครั้ง /สัปดาห์	3
4 ครั้งขึ้นไป /สัปดาห์	4

2. โดยทั่วไปแล้วท่านดื่มปริมาณเท่าใดต่อวัน - ในกรณีที่ดื่มเบียร์ เช่น สิงห์ ไอนแกน สีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช้าง

1-1.5 กระป๋อง หรือ 1/2-3/4 ของขวด	0
2-3 กระป๋อง หรือ 1-1.5 ขวด	1
3.5-4 กระป๋อง หรือ 2 ขวด	2
4.5-7 กระป๋อง หรือ 3-4 ขวด	3
7 กระป๋องขึ้นไป หรือ 4 ขวดขึ้นไป	4

3. โดยทั่วไปแล้วท่านดื่มปริมาณเท่าใดต่อวัน - ในกรณีที่ดื่มเหล้า เช่น แมโขง หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี

2-3 ฝา	0
1/4 แบน	1
1/2 แบน	2
3/4 แบน	3
1 แบนขึ้นไป	4

4. บ่อยครั้งเพียงใดที่ท่านดื่มเบียร์มากกว่า 4 กระป๋อง หรือเหล้ามากกว่า 3 เป๊ก

ไม่เคยเลย	0
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	1
เดือนละครั้ง	2
สัปดาห์ละครั้ง	3
ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	4

น้อยกว่า 5 คะแนน ไม่มีความเสี่ยงที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
5 คะแนนขึ้นไป มีความเสี่ยงที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อแนะนำการในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อควบคุม และป้องกันโรคเรื้อรัง

ข้อ 1 ลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

พยายามควบคุมให้มีค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5 – 22.9 กก./ตร.ม. และมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. หรือ 36 นิ้ว ผู้หญิงไม่เกิน 80 ซม. หรือ 32 นิ้ว) หรือ ไม่เกินส่วนสูงหารสองทั้งเพศชายและหญิง

ข้อ 2 ปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ ในแต่ละมื้อมีปริมาณอาหารที่เหมาะสม แนะนำให้สูตรเมนูอาหาร 2:1:1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วนโดยเท่าๆ กัน โดย 2 ส่วนเป็นผักอย่างน้อย 2 ชนิด อีก 1 ส่วนเป็นข้าว หรืออาหารที่มาจากแป้ง และอีก 1 ส่วนเป็นโปรตีน โดยเน้นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และเนื้อปลา และทุกมื้อควรมีผลไม้สดที่มีรสหวานน้อยร่วมด้วย

ข้อ 3 จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหาร

จำกัดปริมาณเกลือไม่เกินวันละ 2 กรัม และปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2 กรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง 1 ช้อนชาหรือ น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 3-4 ช้อนชา

ข้อ 4 เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ การออกกำลังกายด้วยยางยืด

ข้อ 5 จำกัดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในผู้ที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่แนะนำให้ดื่ม หรือถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้ว ควรจำกัดปริมาณ โดยผู้หญิงไม่เกิน 1 ดั้มมาตรฐาน/วัน และผู้ชายไม่เกิน 2 ดั้มมาตรฐาน /วัน โดยปริมาณ 1 ดั้มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม เช่น เบียร์ 1 กระป๋อง

ข้อ 6 เลิกบุหรี่

การเลิกหรืองดสูบบุหรี่สามารถป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (ST5)

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมาให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- 0 คะแนน เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- 1 คะแนน เป็นบางครั้ง
- 2 คะแนน เป็นบ่อยครั้ง
- 3 คะแนน เป็นประจำ

คำถาม	คะแนน			
	1	2	3	4
1 มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2 มีสมาธิน้อยลง				
3 หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4 รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5 ไม่อยากพบปะผู้คน				

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

- 0-4 คะแนน **หมายถึง**ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเองยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน **หมายถึง**อาจมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้คลี่คลายซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ปัญหาควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความเครียดคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป **หมายถึง**มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายเช่นปวดหัว ปวดหลังนอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จินต์จุฑา ภาณุมาสวิวัฒน์ และ พรชัย สิกิริศรัณย์กุล. (2563). สิ่งคุกคามสุขภาพ ในอาชีพพนักงานขับรถโดยสารรับจ้างสาธารณะชนิดรถกระบะสีล้อสีแดงใน จังหวัดเชียงใหม่: การศึกษาเชิงคุณภาพ. เชียงใหม่เวชสาร, 173-185.
- วันธรรณ์ จงรุ่งโรจน์สกุล, ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์, และ ธาณี แก้วธรรมบุญกุล. (2561). ปัญหาสุขภาพจากการทำงานของพนักงานขับรถโดยสารรับจ้างในจังหวัด เชียงใหม่. พยาบาลสาร, 45(3), 122-135.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดัน โลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562. สืบค้นจาก <http://www.thaihypertension.org/files/HT%20guideline%202019.with%20watermark.pdf>
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2560). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2560. สืบค้นจาก <https://www.dmthai.org/attachments/article/443/guideline-diabetes-care-2017.pdf>

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน
อาชีพขับรถโดยสาร

