

คู่มือ

การประเมินความเสี่ยงต่อ สุขภาพและการป้องกัน อาชีพ **ตัดเย็บผลิตภัณฑ์ จากผ้า**



คำนำ

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า ฉบับนี้ ถูกเรียบเรียงขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือให้ผู้ตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า สามารถประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานและสามารถดูแลเพื่อป้องกัน และจัดการปัญหาสุขภาพจากการทำอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้าได้ รวมทั้งยังมีแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป และแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้าและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันโรคและการดูแลตนเองในการตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
มกราคม 2566

สารบัญ

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน	1
แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน	5
แบบประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน	6
แบบประเมินปัญหาสุขภาพจากงาน	8
แบบประเมินใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต	10
แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	12

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



ลักษณะการทำงานของ **อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า** มีโอกาสพบความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพหลายประการ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ดังนี้

1. ฝุ่นผ้า

การหายใจเอาฝุ่นผ้าหรือฝุ่นฝ้ายเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคืองทางเดินหายใจ กระตุ้นอาการหอบหืด และเกิดโรคปอดฝุ่นฝ้าย ทำให้เกิดอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจเหนื่อยหอบ มักเกิดในช่วงโมงต้นๆ ของการทำงาน โดยเฉพาะช่วงเช้าวันแรกของการทำงานหลังจากวันหยุด และช่วงเย็นอาการจะทุเลาลง จากนั้นอาการจะค่อยๆ น้อยลงจนดีขึ้นเกือบเป็นปกติในวันถัดๆ มา และกลับมามีอาการอีกครั้งในวันแรกของการกลับมาทำงานหลังจากวันหยุด

ป้องกันได้โดย - **ใช้ผ้าปิดจมูก** ตลอดเวลาทำงานเพื่อป้องกัน

- ฝุ่นละอองฝุ่นจากใยผ้าหรือฝุ่นฝ้ายเข้าจมูก
- **ทำงานในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท** ถ้าเป็นโรงงานควรเปิดประตูหน้าต่างให้มีการระบายอากาศได้ดี
- ทำความสะอาดบริเวณทำงานบ่อยๆ เพื่อลดการสะสมของฝุ่น
- ควรใช้การดูดฝุ่นแทนการปิดกวาด เพื่อลดการฟุ้งกระจายของฝุ่น

2. การทำงานใน ท่าทางที่ไม่เหมาะสม

ได้แก่ นั่งทำงานเป็นเวลานาน และการทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และมีของเสียคั่ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณหลัง น่อง ไหล่ รวมทั้งทำให้เกิดอาการนิ้วล็อก

ป้องกันได้โดย - **หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานที่พื้น** เพราะต้องนั่งก้มตัวเกือบตลอดเวลา **หากจำเป็นควรมีการพักเป็นระยะๆ** บริหารร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณส่วนหลัง แขน คอ และไหล่ เพื่อคลายความเมื่อยล้าและป้องกันการเกิดอาการปวดหลัง



- ควรจัดให้มีโต๊ะนั่งทำงานเพื่อให้ได้ *ระดับพอดีกับข้อศอก แขน และไหล่*
 - ทำงานใน *บริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ* เพื่อป้องกันการเพ่งสายตาในระหว่างทำงาน
 - ปรับระดับความสูงของ *ตัวจักรให้อยู่ในระดับพอดีกับข้อศอก* เพื่อป้องกันความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ขา และน่อง
 - ที่รองรีด *ควรมีความสูงที่พอเหมาะกับคนรีด* หรือขอบของที่รองรีดควรอยู่ต่ำกว่าระดับความสูงของข้อศอกประมาณ 5-10 เซนติเมตร
 - *ใช้ท่าทางการยืนและนั่งที่ถูกต้อง* เพื่อป้องกันอาการปวดหลังและไหล่ ได้แก่
 - เก้าอี้ ซึ่งควรมีพนักพิงหรือใช้หมอนรองหลัง เพื่อให้นั่งหลังตรง ไม่ปวดหลังและอาจมีเก้าอี้วางพนักพิง หากต้องนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน
 - กรณียืนทำงาน ควรมีบริเวณสำหรับเคลื่อนเก้าอี้ไปข้างๆ ข้างหน้า และถอยกลับโดยไม่มีอะไรกีดขวางในแนวราบ
 - ไม่ควรเอนร่างกายไปข้างหน้าหรือข้างหลังมากเกินไป หากมีการเอน ควรมีได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น
 - ไม่ควรเอื้อมมือสูงกว่าระดับความสูงของไหล่ หรือระดับต่ำกว่ามือ
 - ในขณะที่ยืนหรือนั่ง ไม่ควรหมุนลำตัวเอียงไปด้านข้างตลอดเวลาและไม่ควรเงยศีรษะมากเกินไป
- 7) *เปลี่ยนแปลงอิริยาบถในการทำงาน* ไม่นั่งทำงานทำเดียวนานๆ และบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อคลายความเมื่อยล้า เช่น สายตา กล้ามเนื้อ บริเวณคอ ไหล่ หลัง ขา และน่อง (*หลังการทำงานประมาณ 2 ชั่วโมง ให้พัก 10-15 นาที*)
- 8) *บริหารนิ้วมือและข้อมือเป็นระยะ* เพื่อป้องกันการทำงานซ้ำๆ การเกร็งข้อนิ้วมือ ขณะวาดแบบ ไล่ผ้า ซึ่งก่อให้เกิดอาการปวด และชานิ้วมือ
- 9) *บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ* หลัง การตัดเย็บหรือรีดผ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ข้อมือ ไหล่ และขา

3. เสียงดัง

ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน หูอื้อ หูตึง เมื่อเป็นแล้วจะไม่สามารถกลับมาได้ยินเหมือนปกติได้ เสียงดังยังทำให้เกิดความหงุดหงิด ไม่สบายใจ เกิดความเครียด ขาดสมาธิ ทำให้ทำงานผิดพลาด และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ป้องกันได้โดย - *ทำการตรวจสอบและซ่อมแซมมอเตอร์จักร* อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้มีเสียงดังมากเกินไปจนทำให้เกิดอาการหูอื้อได้

- *หากเป็นไปได้* ควรหาวิธีทำให้เสียงดังจากมอเตอร์จักรลดลง เช่น ทำผ้าคลุมเพื่อกรองเสียง
- *หยุดพักการใช้งาน* เป็นระยะๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการได้ยินเสียงดังที่ต่อเนื่อง



- กรณีที่ทำงานกับจักรไฟฟ้าที่มีเสียงดังมาก ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการได้ยิน เช่น ปลั๊กอุดหู หรือที่ครอบหู
 - ปลั๊กอุดหู ทำจากยางหรือโฟมโดยใช้สอดเข้าไปในช่องหู โดยใช้มือด้านตรงข้ามกับหูที่จะใส่ อ้อมผ่านหลังศีรษะ ดึงใบหูขึ้นไปด้านหลังอีกมือ แล้วจับปลั๊กอุดหูสอดเข้าช่องหูจนกระชับ ให้ลึกลงคอว ในระยะแรกอาจรู้สึกรำคาญ แต่เมื่อใส่บ่อยจะเกิดความเคยชินมากขึ้น
 - ที่ครอบหู เป็นอุปกรณ์ที่ใส่แล้วจะปิดหูและกระดูกรอบๆ ใบหูไว้ทั้งหมดทำให้มีประสิทธิผลระดับความดังของเสียงได้ดีกว่าปลั๊กอุดหู

4. อุบัติเหตุ จากการทำงาน

ซึ่งอาจเกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัยของตนเองหรือสภาพการทำงานไม่ปลอดภัย เช่น โดนของมีคมบาด เข็มหรือของมีคมที่มตำ่าได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

ป้องกันได้โดย - ตรวจสอบสายไฟและปลั๊กไฟทุกครั้งก่อนการ

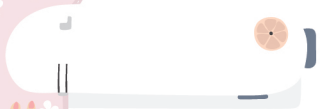
ใช้งาน หากพบรอยชำรุดต้องรีบซ่อมแซมก่อนใช้งาน

- ตรวจสอบการใช้เข็มหมุดบริเวณ เนื้อผ้า
- สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ปลูกนิ้วมือ ถุงมือหนา เพื่อป้องกันการถูกเข็มที่ใช้สอดผ้าและกรรไกรที่มตำ่ามือขณะวางแบบบนผ้าและตัดผ้าตามแบบ
- มีที่จัดเก็บอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการตัดเย็บ เช่น เข็ม เข็มหมุด กรรไกร ด้าย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากความแหลมคมของวัสดุดังกล่าว
- ระมัดระวังในขณะรีด เพื่อป้องกันการถูกความร้อนจากเตารีด

5. ความร้อนจากการทำงานในโรงเรือนที่มีอากาศร้อนอบอ้าว

ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากเกิดการเสียเหงื่อในปริมาณมาก เช่น ผดผื่น เหนื่อย และอ่อนเพลีย อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ กระจายน้ำอย่างรุนแรง

ป้องกันได้โดย จัดเวลาพักเป็นระยะ ดื่มน้ำให้เพียงพอ บริเวณทำงานควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลมช่วยระบายความร้อน



6. ความสิ้นเสทือน

ทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณขาและเท้าผิดปกติ มีอาการปวดขาได้ง่าย

ป้องกันได้โดย - **ระยะเวลาการใช้งาน** เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีแรงสิ้นเสทือน

- ควรพักเป็นช่วงสั้นๆ บ่อยครั้ง
- บำรุงรักษาเครื่องมือให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานทุกครั้ง

7. สภาพการณ์ที่ทำให้เกิด **ความเครียด** จากการทำงาน

เช่น การเร่งรีบทำงานตามออเดอร์ของลูกค้า รายได้ไม่แน่นอน ไม่เพียงพอต่อรายจ่ายหรือภาระหนี้สิน การเกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ทำให้เกิดความไม่สบายใจ กอดตันในการทำงาน

ป้องกันได้โดย สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษา กับคนใกล้ชิด รวมถึงหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อจะได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง

* *ควรสร้างสุขนิสัยในการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง งดสูราของมึนเมาในขณะที่ทำงาน มีสติในการทำงาน พักผ่อนให้เพียงพอ และเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี*



แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน
อาชีพ **ตัดเย็บผลิตภัณฑ์
จากผ้า**



แบบประเมิน ความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 สัมผัสฝุ่นผ้า		
2 ทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม นั่งทำงานเป็นเวลานาน และการทำงานในลักษณะซ้ำๆ		
3 สัมผัสเสียงดัง		
4 ทำงานกับเครื่องมือเครื่องจักรหรือของมีคม		
5 ทำงานในบริเวณที่มีอากาศร้อนอบอ้าว		
6 สัมผัสความสั่นสะเทือนจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ		
7 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้		

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงานคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

ข้อ 1 สัมผัสฝุ่นผ้า

การหายใจเอาฝุ่นผ้าหรือฝุ่นฝ้ายเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ กระตุ้นให้เกิดอาการหอบหืด และโรคปอดฝุ่นฝ้าย ทำให้มีอาการไอ แน่นหน้าอก หายใจเหนื่อยหอบ **ป้องกันได้โดย** ใช้ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาที่ทำงาน เพื่อป้องกันฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้ายเข้าจมูกหรือทำงานในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกทำความสะอาดบริเวณที่ทำงานบ่อยๆ เพื่อลดการสะสมของฝุ่น

ข้อ 2 ทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม นั่งทำงานเป็นเวลานาน และการทำงานในลักษณะซ้ำๆ

การทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม นั่งทำงานเป็นเวลานาน และการทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หดเกร็ง เลือดไปเลี้ยงไม่พอ และมีของเสียคั่ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อย ไม่สุขสบายกล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณหลัง น่อง ไหล่ รวมทั้งทำให้เกิดนิ้วล็อก **ป้องกันได้โดย** ปรับท่าทางการนั่งให้เหมาะสม จัดโต๊ะเก้าอี้และความสูงของจักรให้พอดีกับข้อศอก ควรพักเป็นช่วงสั้นๆ เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ และบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อ 3 สัมผัสเสียงดัง

การทำงานสัมผัสเสียงดัง ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน หรือหูตึง ซึ่งเมื่อเป็นแล้ว จะไม่สามารถกลับมาได้ยินเหมือนปกติได้ **ป้องกันได้โดย** ตรวจสอบและซ่อมแซมมอเตอร์จักรที่ใช้จนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้มีเสียงดังมากหาวิธีการทำให้เสียงดังจากมอเตอร์จักรลดลง และหยุดพักการใช้งานเป็นระยะๆ เพื่อลดระยะเวลาของการได้ยินเสียงดังที่ต่อเนื่อง

ข้อ 4 สัมผัสเสียงดัง

การทำงานกับเครื่องมือเครื่องจักรหรือของมีคม ลักษณะงานตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุโดนของมีคมหรือเข็มทิ่มตำได้รับบาดเจ็บได้ **ป้องกันได้โดย** ปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยในการทำงานอย่างเคร่งครัด เช่น ทำงานด้วยความระมัดระวัง สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน

ข้อ 5 ทำงานในบริเวณที่มีอากาศร้อนอบอ้าว

การทำงานในโรงเรือนที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากการมีเหงื่อออกมากและการเสียน้ำ เช่น ผดผื่น เหนื่อย อ่อนเพลีย ถ้าเสียน้ำออกมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ทรานส์อย่างรุนแรงได้ **ป้องกันได้โดย** ต้องจัดเวลาพักเป็นระยะ และดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือจัดบริเวณทำงานให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลมช่วยระบายความร้อน

ข้อ 6 สัมผัสความสั่นสะเทือนจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การสัมผัสความสั่นสะเทือนทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดบริเวณขาและเท้าไม่ดี ทำให้มีอาการปวดชาได้ง่าย **ป้องกันได้โดย** ลดระยะเวลาในการใช้งานเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่มีแรงสั่นสะเทือน และควรพักเป็นช่วงสั้นๆ บ่อยครั้ง และบำรุงรักษาเครื่องมือให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานทุกครั้ง

ข้อ 7 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

การเร่งรีบทำงานตามออเดอร์ รายได้ไม่แน่นอน รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย มีภาระหนี้สิน หรือเกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมทำงาน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดได้ **ป้องกันได้โดย** ฟุ้งคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดรวมทั้งหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อจะได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง

แบบประเมิน ปัญหาสุขภาพจากงาน อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 ระบายเคื่องตา แสบตา	_____	_____
2 คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีฝุ่นคั้นตามผิวหนัง	_____	_____
3 เหนื่อยง่าย หายใจเหนื่อยหอบ	_____	_____
4 ปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น ไหล่ แขน หลัง	_____	_____
5 ชาบริเวณมือ นิ้วมือ	_____	_____
6 หูอื้อหรือได้ยินเสียงพูดคุยไม่ชัดเจน	_____	_____
7 ขงมีคมบาด สะดุดวัตถุสิ่งของ วัตถุหล่นกระแทกหรือทับ	_____	_____
8 เหนื่อย อ่อนเพลีย กระหายน้ำ	_____	_____
9 ปวดชาบริเวณน่องและเท้า	_____	_____
10 เครียด วิตกกังวล	_____	_____

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่าท่านอาจเกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงานตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า ดังนี้

ข้อ 1 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นผ้า

การปฏิบัติตัว ควรควบคุมฝุ่นที่เกิดขึ้นไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป ทำความสะอาดที่ทำงานบ่อยๆ

ข้อ 2 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นผ้า

การปฏิบัติตัว ควรสวมผ้าปิดปากปิดจมูกตลอดเวลาที่ทำงาน

ข้อ 3 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นผ้า

การปฏิบัติตัว ควรสวมผ้าปิดปากปิดจมูกตลอดเวลาที่ทำงาน

ข้อ 4 ผลกระทบจากการนั่งนานและทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม

การปฏิบัติตัว ควรปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงานและสภาพการทำงานให้เหมาะสม บริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ

ข้อ 5 ผลกระทบจากการเกร็งมือและข้อมือ

การปฏิบัติตัว ควรเพิ่มระยะพักสั้นๆ ในระหว่างการทำงาน ไม่ทำงานต่อเนื่องกันนานเกินไป บริหารมือและข้อมืออย่างสม่ำเสมอ

ข้อ 6 ผลกระทบจากลักษณะการทำงานสัมผัสเสียงดัง

การปฏิบัติตัว ควรบำรุงรักษาเครื่องมือหรือเครื่องจักรที่มีเสียงดัง ใช้ที่อุดหูขณะทำงาน

ข้อ 7 ผลกระทบจากการใช้เครื่องจักร อุปกรณ์ หรือของมีคม

การปฏิบัติตัว ควรใช้เครื่องมือเครื่องจักรและของมีคมอย่างระมัดระวัง จัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ

ข้อ 8 ผลกระทบจากการทำงานในบริเวณร้อนอบอ้าว

การปฏิบัติตัว ควรจัดเวลาพักเป็นระยะ และดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือจัดบริเวณทำงานให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลมช่วยระบายความร้อน

ข้อ 9 ผลกระทบจากการสัมผัสเครื่องมือเครื่องจักรที่มีความสั่นสะเทือน

การปฏิบัติตัว ควรลดระยะเวลาการใช้งานเครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีแรงสั่นสะเทือน และควรพักเป็นช่วงสั้นๆ บ่อยครั้ง

ข้อ 10 ผลกระทบจากงานที่มีความกดดัน

การปฏิบัติตัว ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยพูดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด ฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ

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 คือน้อยละ 5-10 ระดับความเสี่ยง "ปานกลาง"

ข้อแนะนำ

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

ผลรวมคะแนน 6 - 8 คะแนน

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

ข้อแนะนำ

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

ผลรวมคะแนนมากกว่า 8 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยกว่าร้อยละ 20 ระดับความเสี่ยง "สูงมาก"

ข้อแนะนำ

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

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเสี่ยงจากพฤติกรรมการกิน

คำถามต่อไปนี้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการกินของท่าน ให้เลือกตอบว่าท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด

ของหวาน	ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1 กาน់ดื่ม น้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา	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 อาหารฟาส์ฟู้ด อาหารผัดน้ำมัน	3	2	1
3 กินอาหารจานเดียวไขมันสูง หรืออาหารประเภทแกงกะทิ	3	2	1
4 ดื่มเครื่องดื่มที่ชงผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม วัลปีงครีม	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 กินบะหมี่-โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง	3	2	1
5 กินผักผลไม้ดอง หรือผลไม้แช่อิ่ม จิ้มพริกเกลือ 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 ไฮเนเกน ลีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช่าง

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 กระป๋องขึ้นไปหรือ 4 ขวดขึ้นไป	4

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

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

4. บ่อยครั้งเพียงใด ที่ท่านดื่มเบียร์มากกว่า 4 กระป๋อง หรือเหล้ามากกว่า 3 เป๊ก

ไม่เคยเลย	0
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	1
เดือนละครั้ง	2
สัปดาห์ละครั้ง	3
ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	4

น้อยกว่า 5 คะแนน ไม่มีความเสี่ยง ที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
5 คะแนนขึ้นไป มีความเสี่ยง ที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อควบคุม 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 ไม่เกินส่วนสูงหารสอง ทั้งเพศชายและหญิง

ข้อ 2 ปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ ในแต่ละมื้อมีปริมาณอาหารที่เหมาะสม แนะนำใช้สูตรเมนูอาหาร 2:1:1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆ 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 ช้อนชา หรือ 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 ผู้หญิงไม่เกิน 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

แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (ST5)

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินโดยให้คะแนน 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				

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัว

- 0-4 คะแนน **หมายถึง** ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเองยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน **หมายถึง** อาจมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้คลี่คลาย ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ปัญหา ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความเครียด คลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนนขึ้นไป **หมายถึง** มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัวปวดหลังนอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข

เอกสารอ้างอิง

- กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย และ ดุขภี อายุวัฒน์. (2560). การพัฒนารูปแบบการป้องกันความเสียหายจากการทำงานของแรงงานนอกระบบกลุ่มตัดเย็บผ้า อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 26(3), 476-485.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ชวพรพรรณ จันทรประสิทธิ์, วรินทร์ณิ จรุงรุ่งโรจน์สกุล, ธาณี แก้วธรรมมานุกูล, และวันเพ็ญ ทรงคำ. (2561). สถานการณ์ด้านอาชีพอนามัยและสิ่งแวดล้อมของกลุ่มแรงงานตัดเย็บเสื้อผ้า: การวิเคราะห์ในวิสาหกิจชุมชน. วารสารสหภาพพยาบาล, 33(1), 61-73.
- ธีรพล รัตนามรย์. (2564). การศึกษาโรค Byssinosis ในพนักงานโรงงานตัดเย็บเสื้อผ้าเพื่อการควบคุมป้องกัน. วารสารสาธารณสุขชุมชน, 3(2), 98-108.
- นิชนันท์ ชินรัตน์ และ อุไรวรรณ อินทร์ม่วง. (2562). การประเมินความเสี่ยงสุขภาพของแรงงานนอกระบบกลุ่มเย็บผ้าสำเร็จรูป อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 26(1), 97-108.
- สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). คู่มือแรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า). นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป 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>



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน
อาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

