

# คู่มือ

## การประเมินความเสี่ยงต่อ สุขภาพและการป้องกัน อาชีพ **แกะสลักหิน**







# คำนำ

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน อาชีพแกะสลักหิน ฉบับนี้ ถูกเรียบเรียงขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือให้ผู้แกะสลักหินสามารถประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานและสามารถดูแลเพื่อป้องกันและจัดการปัญหาสุขภาพจากการทำอาชีพแกะสลักหินได้ รวมทั้งยังมีแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพทั่วไปและแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้แกะสลักหินและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันโรคและการดูแลตนเองในการแกะสลักหิน

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
มกราคม 2566



# สารบัญ

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน	1
แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน	5
แบบประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน	6
แบบประเมินปัญหาสุขภาพจากงาน	8
แบบประเมินใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต	10
แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	15

# ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน อาชีพแกะสลักหิน



ลักษณะการทำงานของผู้ประกอบการ **อาชีพแกะสลักหิน** มีโอกาสพบความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพหลายประการ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและบาดเจ็บจากการทำงาน ดังนี้



## 1. ฝุ่นหิน

ทำให้เกิดการระคายเคือง ผิวหนังอักเสบ ส่วนการหายใจเอาฝุ่นหินเข้าไปในปอด จะทำให้เกิดโรคปอดหินทราย (โรซิลิโคสิส) ซึ่งจะทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย หอบหายใจลำบากและอ่อนเพลีย โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ อาการของโรคจะแสดงเมื่อมีอาการรุนแรงหรือแสดงอาการแม้ว่าจะหยุดการสัมผัสฝุ่นแล้ว

**ป้องกันได้ด้วย** - **ควรควบคุมฝุ่น** ที่เกิดขึ้นไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป โดยแยกกระบวนการทำงานที่ก่อให้เกิดฝุ่นออกจากงานอื่นๆ บริเวณที่ทำงาน ควรเป็นที่โล่งแจ้ง ถ้าเป็นโรงเรือนควรเปิดประตูหน้าต่างให้มีการระบายอากาศได้ดี ใช้ระบบเปียก หรือสเปรย์น้ำช่วยลดฝุ่น

- **ควรทำความสะอาด** บริเวณที่ทำงานบ่อยๆ เพื่อลดการสะสมของฝุ่นและใช้เครื่องดูดฝุ่นแทนการปิดกวาด เพื่อลดการฟุ้งกระจาย

- **ใส่หน้ากากป้องกัน** ที่ได้มาตรฐานและใช้สำหรับป้องกันฝุ่นโดยเฉพาะ เช่น หน้ากากกรองฝุ่นชนิด N95 โดยใช้ตลอดเวลาที่ทำงาน สวมใส่เสื้อผ้าที่มีซิป โดยหลังเลิกงานควรอาบน้ำทันที ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่ปนเปื้อนฝุ่นจากการทำงานเข้าไปภายในบ้าน หรือไปใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กเล็ก

- ไม่กินอาหารหรือ**สูบบุหรี่** ในบริเวณที่ทำงาน ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนดื่มน้ำและกินอาหาร



## 2. เสียงดัง



ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยินหูอื้อ หูตึง ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะไม่สามารถกลับมาได้ยินเหมือนปกติได้ อีกทั้งยังทำให้เกิดความหงุดหงิด ไม่สบายใจ ความเครียด และขาดสมาธิ ซึ่งอาจทำให้ทำงานผิดพลาด และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

**ป้องกันได้โดย** การใช้อุปกรณ์ป้องกันการได้ยิน เช่น ปลั๊กอุดหูหรือที่ครอบหู ซึ่งมีวิธีการใช้ ดังนี้

- ปลั๊กอุดหู ทำมาจากยางหรือโฟม ใช้สอดเข้าไปในช่องหูโดยใช้มือด้านตรงข้ามกับหูที่จะสวมอ้อมผ่านหลังศีรษะ ดึงใบหูขึ้นไปด้านหลัง อีกมือจับปลั๊กอุดหู สอดเข้าช่องหูจนกระชับ ให้ลึกลงคอว ซึ่งในระยะแรกอาจรู้สึกรำคาญ เมื่อใส่บ่อยจะเกิดความเคยชิน

- ที่ครอบหู เป็นอุปกรณ์ที่ใส่แล้วจะปิดหูและถูกรอบบวมหูเอาไว้ทั้งหมดทำให้มีประสิทธิภาพลดระดับความดังของเสียงได้ดีกว่าปลั๊กอุดหู

## 3. การทำงานใน **ท่าทางที่ไม่เหมาะสม** ในการยกของหนักหรือเคลื่อนย้ายของ **ที่มีน้ำหนักมากเกินไป**

ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หดเกร็ง เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ และมีของเสียคั่ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะบริเวณต้นคอ ไหล่ และหลัง

**ป้องกันได้โดย** - ใช้**เครื่องทุ่นแรง**ในการยกขนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก

- **ฝึกการใช้ท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง**ตามหลักของการป้องกันการบาดเจ็บจากท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมโดยหลีกเลี่ยงการก้มเงยหรือบิดเอี้ยวตัวมากเกินไป





## 4. ความสิ้นสะเทือน

ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพตามลักษณะการสัมผัส คือ กรณีของการใช้ **เครื่องมือที่มีขนาดใหญ่** ทำให้เกิดการสิ้นสะเทือนทั้งร่างกาย ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดผิดปกติ ก่อให้เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า การทรงตัวผิดปกติ มีอาการมึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เมื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก กรณีของการใช้ **เครื่องมือขนาดเล็ก** ทำให้เกิดการสิ้นสะเทือนเฉพาะส่วนเช่นมือและแขนส่งผลให้การไหลเวียนเลือดผิดปกติ เกิดอาการชาของมือและนิ้วมือ หากเลือดไปเลี้ยงนิ้วมือได้ไม่เพียงพอจะทำให้นิ้วมือซีด

**ป้องกันได้โดย** - **ลดระยะเวลาการใช้งาน** เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีแรงสิ้นสะเทือน

- **ควรพักการใช้งานเครื่องมือหรืออุปกรณ์เป็นระยะๆ**
- **ใช้ที่จับ** เพื่อหุ้มชิ้นงานที่มีการสิ้นสะเทือน
- **หลีกเลี่ยงการจับเครื่องมือหรือชิ้นงานแน่นเกินความจำเป็น**
- **บำรุงรักษาเครื่องมือ** ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานทุกครั้ง

## 5. อุบัติเหตุ จากการทำงาน

การบาดเจ็บจากเครื่องมือ วัสดุและอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ค้อน เหล็กเจาะ เหล็กกลม เหล็กสกัด หรือเครื่องเจียรหิน โดยสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุอาจเกิดจากความรู้ไม่ถึงการณ์ มักเกิดกับคนที่เข้ามาทำงานใหม่หรือทำงานกับเครื่องมือ โดยไม่ได้รับคำอธิบายเกี่ยวกับวิธีใช้งานที่ถูกต้อง ซึ่งนอกจากนี้อาจเกิดจากความประมาทจากการไม่ใช้เครื่องป้องกันเล่นกันในระหว่างการทำงาน ไม่ใส่ใจกับวิธีการทำงานที่ปลอดภัย รวมถึงทำงานในขณะที่มีอาการอ่อนล้าและสภาพร่างกายไม่พร้อม

**ป้องกันได้โดย** - ปฏิบัติตาม **หลักความปลอดภัย** ในการทำงาน

- ยอมรับและปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยโดยเคร่งครัด
- ใช้เครื่องมือให้ถูกวิธี
- แต่งกายให้ถูกต้อง และใช้เครื่องป้องกันอันตรายทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ และเครื่องจักรที่ชำรุดเสียหายหรืออยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะต่อการใช้งาน
- เก็บรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ
- รักษาความสะอาดในที่ทำงาน
- ไม่วิ่งหรือหยอกล้อกันในที่ทำงาน





## แนวทางการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการ **ทำงานกับหินเจียร**

- ก่อนปฏิบัติงานต้องตรวจสอบหินเจียรว่าไม่แตกชำรุด และต้องมีเครื่องป้องกันสะเก็ดวัสดุกระเด็น
- ก่อนเจียรต้องสวมใส่หน้ากากหรือแว่นตาก่อนทุกครั้ง
- ห้ามใช้ด้านข้างของหินเจียรในการเจียรชิ้นงาน
- หินเจียรที่ใช้งานจนเกิดความโค้งขึ้นบริเวณหน้าหินเจียร ให้ตัดส่วนที่โค้งนูนออกไปด้วยเครื่องมือปรับแต่งหน้าหินเจียร
- ไม่ควรเจียรงานเกินกำลังของเครื่องเจียร

## 6. ความร้อนจากการทำงาน **กลางแจ้ง**

ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ผดผื่น กล้ามเนื้อเป็นตะคริว เหนื่อยอ่อนเพลียเป็นต้นเนื่องจากมีเหงื่อออกเป็นจำนวนมากอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ กระจายน้ำอย่างรุนแรง เป็นลมหมดสติ หรือช็อกจนเสียชีวิต

- ป้องกันได้โดย** - พักผ่อนเป็นระยะ และดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือจัดบริเวณที่ทำงานให้อยู่ในที่ร่ม
- สังเกตอาการผิดปกติที่อาจเป็นลมแดด ได้แก่ ตัวร้อนมาก ผิวสีแดงก่ำ ปกติ อาจมีเหงื่อหรือไม่มีเหงื่อออก มึนงง สับสน ชักเกร็ง หมดสติ
  - งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ ให้ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยนำเข้าสู่ที่ร่ม และให้นอนราบ ยกเท้าสูง ถอดเสื้อผ้า ใช้น้ำเย็นประคบที่ใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบและใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

## 7. สภาพการณ์ที่ทำให้เกิด **ความเครียด** จากการทำงาน

เช่น เร่งรีบทำงานตามออเดอร์ รายได้ไม่แน่นอน ไม่เพียงพอกับรายจ่าย หรือภาระหนี้สิน เกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมทำงาน ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือกดดันในการทำงาน

- ป้องกันได้โดย** ควรผ่อนคลายเครียดด้วยการพูดคุยหรือการปรึกษากับคนใกล้ชิด รวมถึงหาสาเหตุ เพื่อจัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง

*\* ควรสร้างสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพสภาพทั่วไป หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ในขณะทำงาน มีสติในการทำงาน พักผ่อนให้เพียงพอ และเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี*







แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน  
อาชีพ **แกะสลักหิน**



# แบบประเมิน ความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน อาชีพแกะสลักหิน

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 สัมผัสฝุ่นหิน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 สัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 สัมผัสความสั่นสะเทือนจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 ทำงานกับเครื่องมือเครื่องจักรหรือของมีคม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ทำงานกลางแจ้งที่มีอากาศร้อนอบอ้าว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ยกหรือเคลื่อนย้ายของที่มีน้ำหนักมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 นั่ง/ยืนทำงานเป็นเวลานาน กำ/เงยศีรษะ กำโค้งตัวไปข้างหน้า บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงานแกะสลักหิน ดังนี้

### ข้อ 1 สัมผัสฝุ่นหิน

การสัมผัสฝุ่นหินทำให้เกิดการระคายเคือง ผิวหนังอักเสบ นอกจากนี้การหายใจเอาฝุ่นหินเข้าไปในปอดจะทำให้เกิดโรคปอดหินทราย (โรควิลโคทิส) ซึ่งจะทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย หอบ หายใจลำบากและอ่อนเพลีย **ป้องกันโดย** ควบคุมฝุ่นที่เกิดขึ้นไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป ใส่หน้ากากป้องกัน สวมใส่เสื้อผ้าปิดชิด ไม่กินอาหารหรือสูบบุหรี่ในที่ทำงาน และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนดื่มน้ำและกินอาหาร

### ข้อ 2 สัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การทำงานที่สัมผัสเสียงดัง ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน หูอื้อ หูตึง ซึ่งเมื่อเป็นแล้ว จะไม่สามารถกลับมาได้ยินเหมือนปกติได้ **ป้องกันโดย** การใช้อุปกรณ์ปกป้องการได้ยิน เช่น ปลั๊กอุดหู หรือที่ครอบหู

### ข้อ 3 สัมผัสความสั่นสะเทือนจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การทำงานกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพตามลักษณะการสัมผัส คือ กรณีของการใช้เครื่องมือที่มีขนาดใหญ่ จะทำให้เกิดความสั่นสะเทือนทั้งร่างกาย ส่งผลให้เกิดการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายไม่ดี ทำให้มีอาการชาปลายมือปลายเท้า การทรงตัวผิดปกติ มีอาการมึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก ส่วนกรณีของการใช้เครื่องมือขนาดเล็ก จะทำให้เกิดการสั่นสะเทือนเฉพาะส่วน เช่น มือและแขน ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดบริเวณมือและแขนไม่ดี เกิดอาการชาของมือและนิ้วมือ หากเลือดไปเลี้ยงที่นิ้วมือได้น้อยลง ก็จะทำให้มีอาการนิ้วมือชืด **ป้องกันโดย** ลดระยะเวลาการใช้งาน เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีแรงสั่นสะเทือน และควรพักเป็นช่วงสั้นๆ ให้บ่อยครั้ง และควรใช้ที่จับหุ้มงานที่สั่นสะเทือน หลีกเลี่ยงการจับเครื่องมือหรือชิ้นงานแน่นเกินความจำเป็น และบำรุงรักษาเครื่องมือให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานทุกครั้ง

## ข้อ 4 ทำงานกับเครื่องมือเครื่องจักรหรือของมีคม

การทำงานกับเครื่องมือ เครื่องจักร หรือของมีคม อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดการบาดเจ็บที่อวัยวะต่างๆ หากมีความรุนแรง อาจส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ **ป้องกันโดย** ปฏิบัติตามหลักความปลอดภัยในการทำงานอย่างเคร่งครัด เช่น การใช้เครื่องมือให้ถูกวิธี การแต่งกายให้ถูกต้อง การใช้เครื่องป้องกันอันตรายทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องมือเครื่องจักรที่ชำรุด ไม่หยอกล้อกันในที่ทำงาน และควรรักษาความสะอาดในที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอ

## ข้อ 5 ทำงานกลางแจ้งที่มีอากาศร้อนอบอ้าว

การทำงานกลางแจ้งที่มีอากาศร้อนอบอ้าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากการมีเหงื่อออกมากและการเสียน้ำ เช่น ผดผื่น กล้ามเนื้อเป็นตะคริว เหนื่อย อ่อนเพลีย หน้าแดง ถ้าเสียน้ำออกมามาก อาจทำให้ปวดศีรษะ ทราน้ำอย่างรุนแรง เป็นลม หมดสติ หรือช็อกจนเสียชีวิตได้ **ป้องกันโดย** ต้องจัดเวลาพักเป็นระยะ ดื่มน้ำให้เพียงพอ จัดบริเวณทำงานอยู่ในที่ร่ม รวมทั้งสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเป็นลมแดด ได้แก่ ตัวร้อนมาก ผิวสีแดงกว่าปกติ อาจมีเหงื่อหรือไม่มีเหงื่อออก มึนงง สับสน ชักเกร็ง หมดสติ กรณีเพื่อนร่วมงานมีภาวะลมแดด ให้ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยนำเข้าที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูง ถอดเสื้อผ้า ใช้น้ำเย็นประคบที่ใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ และใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

## ข้อ 6 ยกหรือเคลื่อนย้ายของที่มีน้ำหนักมาก

การยกของหนักเกินกำลัง หรือเคลื่อนย้ายของที่มีน้ำหนักมากเกินไป ทำให้มีอาการปวดเมื่อยเจ็บตามกล้ามเนื้อหลัง จนไปถึงเจ็บปวดมาก **ป้องกันโดย** ใช้เครื่องทุ่นแรงในการยกขนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก และฝึกการใช้ท่าทางการทำงานให้ถูกต้องตามหลักของการป้องกันการบาดเจ็บจากท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม

## ข้อ 7 นั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานาน ก้มหรือเงยศีรษะ ก้มโค้งตัวไปข้างหน้า บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ

การนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน การก้มศีรษะและโค้งลำตัวไปด้านหน้า การบิดเอี้ยวตัวขณะทำงานหรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เกิดอาการหดเกร็ง เลือดไปเลี้ยงไม่พอ และมีของเสียคั่ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อยโดยเฉพาะบริเวณต้นคอ ไหล่และหลัง สามารถ **ป้องกันโดย** ฝึกการใช้ท่าทางในการทำงานให้ถูกต้องตามหลักของการป้องกันการบาดเจ็บจากท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสม คือ ไม่ก้ม ไม่เงย หรือบิดเอี้ยวตัวมากเกินไป และหมั่นออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

## ข้อ 8 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

การมีรายได้หรือค่าตอบแทนที่ไม่แน่นอน หรือการทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น การเร่งรีบทำงานตาม order รายได้ไม่แน่นอน รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ภาระหนี้สิน หรือเกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือกดดันในการทำงาน **ป้องกันโดย** สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด รวมถึงหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อจะได้จัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง

# แบบประเมิน ปัญหาสุขภาพจากงาน อาชีพแกะสลักหิน

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 ระบายเคืองตา แสบตา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีผื่นคันตามผิวหนัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 เหนื่อยง่าย หายใจเหนื่อยหอบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 หูอื้อหรือได้ยินเสียงพูดคุยไม่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ชาบริเวณมือ นิ้วมือ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 สะเก็ดหินกระเด็นถูกผิวหนัง ดวงตา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ขอบมีขนาด สะดุดวัตถุสิ่งของ วัตถุหล่นกระแทกหรือทับ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 เหนื่อย อ่อนเพลีย กระหายน้ำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น ไหล่ แขน หลัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 เครียด วิตกกังวล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## การแปลผล

หากตอบ *ใช่* ในแต่ละข้อ แสดงว่าท่านอาจเกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงานแกะสลักหิน ดังนี้

### ข้อ 1 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นหิน

สวมใส่แว่นตาเพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นหรือเศษหินกระเด็นเข้าตา ควบคุมฝุ่นที่เกิดขึ้นไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป

### ข้อ 2 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นหิน

รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ ใส่หน้ากากป้องกันที่ได้มาตรฐาน และเหมาะกับการป้องกันฝุ่น เช่น หน้ากาก N95 สวมใส่เสื้อผ้าปิดชิด

### ข้อ 3 ผลกระทบจากการทำงานสัมผัสฝุ่นหิน

ใส่หน้ากากป้องกัน ไม่กินอาหารหรือสูบบุหรี่ในที่ทำงาน และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนดื่มน้ำและกินอาหาร

### ข้อ 4 ผลกระทบจากการสัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

ลดเวลาทำงานกับเครื่องมือหรือเครื่องจักรที่มีเสียงดัง ใช้ที่อุดหูขณะทำงาน

## **ข้อ 5 ผลกระทบจากการสัมผัสเครื่องมือเครื่องจักรที่มีความ สั่นสะเทือน**

ลดเวลาทำงานกับเครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน มีระยะพักสั้นๆ บ่อยๆ

## **ข้อ 6 ผลกระทบจากลักษณะการทำงานแกะสลักหิน**

ใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด และสวมใส่แว่นตาขณะทำงาน

## **ข้อ 7 ผลกระทบจากการใช้เครื่องจักร อุปกรณ์ หรือของมีคม**

ใช้เครื่องมือเครื่องจักรอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมือหรือเครื่องจักรที่ชำรุด จัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ

## **ข้อ 8 ผลกระทบจากการทำงานในบริเวณร้อนอบอ้าว**

หลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน หากรู้สึกอ่อนเพลีย กระจายน้ำ ควรนั่งพักได้ร่มไม้หรือบริเวณที่มีลมโกรก หรือเปิดพัดลม ดื่มน้ำให้เพียงพอ

## **ข้อ 9 ผลกระทบจากการยกของหนักเกินกำลัง/ทำงานในท่า ทางที่ไม่เหมาะสม**

ใช้เครื่องทุ่นแรง หลีกเลี่ยงการทำงานในท่าเดิมนานๆ มีการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

## **ข้อ 10 ผลกระทบด้านจิตใจจากการทำงานที่มีความกดดัน**

ผ่อนคลายความเครียดด้วยพูดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด 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 ก๋วยเตี๋ยว น้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โยเกิร์ต	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 อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารผัดน้ำมัน	3	2	1
3 กินอาหารจานเดียวไขมันสูง หรืออาหารประเภทแกงกะทิ	3	2	1
4 ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม  whipping cream	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 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 สโธ 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 แม่โขง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี	2-3 ฝา	0
	1/4 ของแบน	1
	1/2 ของแบน	2
	3/4ของแบน	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

## ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อ ควบคุมและป้องกันโรคเรื้อรัง

### 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 โดยในแต่ละมื้อมีปริมาณอาหารที่เหมาะสม แนะนำใช้สูตรเมนูอาหาร 2:1:1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆ กัน โดย 2 ส่วนเป็นผักอย่างน้อย 2 ชนิด อีก 1 ส่วนเป็นข้าว หรืออาหารที่มาจากแป้ง และอีก 1 ส่วนเป็นโปรตีน โดยเน้นเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและเนื้อปลา และทุกมื้อควรมีผลไม้สดที่มีรสหวานน้อยร่วมด้วย

### ข้อ 3 จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหาร

จำกัดปริมาณเกลือไม่เกินวันละ 2 กรัม และปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2 กรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 3-4 ช้อนชา

### ข้อ 4 เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

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

### ข้อ 5 จำกัดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในผู้ที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่แนะนำให้ดื่ม หรือถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้ว ควรจำกัดปริมาณ โดยผู้หญิงไม่เกิน 1 ดั้มมาตรฐาน/วัน และผู้ชาย ไม่เกิน 2 ดั้มมาตรฐาน/วัน โดยปริมาณ 1 ดั้มมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม เช่น เบียร์ 1 กระป๋อง

### ข้อ 6 เลิกบุหรี่

การเลิกหรืองดสูบบุหรี่สามารถป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด

# แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

## แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (ST5)

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้นี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงระยะ 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 / กระทบกระวายเป็น / ว้าวุ่นใจ				
4 รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5 ไม่อยากพบปะผู้คน				

## ข้อแนะนำการในปฏิบัติตัว

- 0-4 คะแนน **หมายถึง** ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน **หมายถึง** อาจมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้คลี่คลาย ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ปัญหา ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความเครียดคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนน ขึ้นไป **หมายถึง** มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข

# เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. ทำจัด รามกุล.(2551). ระบาดวิทยาของโรคซีลีโคสิสในประเทศไทย. วารสารกรมควบคุมโรค, 34(2), 109-117.
- วัชรกร เรียบร้อย และ สุนิสา ชายเกลี้ยง. (2554). การบาดเจ็บซ้ำซากในพนักงานอุตสาหกรรมแกะสลักหิน จังหวัดชลบุรี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 4(3), 11-20.
- เสกสรร ทองตีบ และ พงศธร ศิลาเงิน. (2562). การประเมินระดับเสียงในที่ทำงานของผู้ประกอบอาชีพแกะสลักหินและทำครกหิน จังหวัดพะเยา. วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 26(1), 39-47.
- สำนักโรคจากประกอบอาชีพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). คู่มือแรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพแกะสลักหิน). นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือวิชาการ เรื่อง แนวทางการประกอบกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประเภท การเลื่อย การตัด หรือการประดิษฐ์หินเป็นสิ่งของต่างๆ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- 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  
อาชีพแกะสลักหิน

