

ประเด็นความรู้ให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน

1. คู่มือการดำเนินงาน สถานะที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน และ 5ส.การจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน หมายถึง ภาวะหรือสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ล้อมรอบ

ตัวของคนทำงานในขณะที่ทำงานหรือประกอบอาชีพในสถานที่ทำงานหนึ่ง ๆ ซึ่งโดยทั่วไปคนทำงานต้องอยู่ในสถานที่ทำงานอย่างน้อยวันละ 8 – 10 ชั่วโมง และใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกที่มีคนเข้าไปทำงาน ซึ่งมีสิ่งคุกคามแตกต่างกันไปตามประเภทของงาน และสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานได้ โดยอาจทำให้เกิดได้ตั้งแต่ความผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงป่วยเป็นโรคจากการทำงาน ทั้งนี้การต่าง ๆ ของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการทำงานที่ดีแล้วสาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือพฤติกรรมของคนทำงานเอง ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม โดยมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุมพฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม เอื้อต่อการทำงานที่ดี กลุ่มเป้าหมายหลักที่สำคัญของการพัฒนาองค์ความรู้ คือบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี (ที่มาของข้อมูลhttps://env.anamai.moph.go.th/web-upload/migrated/files/env/n571_9fdafaa28c258163455d850d7b084cf9_bk015.pdf สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564) และ

https://fishtech.rmutsv.ac.th/fishtech/sites/default/files/files/2556/Management/manual_5.PDF

2. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ด้วยโปรแกรม https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio_vascular_risk/thai_cv_risk_score/ เป็นการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การประเมินความเสี่ยงของ CVD Risk score กระทำได้โดยกรอกข้อมูลที่สำคัญคือ เพศ อายุ ความดันเลือดตัวบน ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด ประวัติการสูบบุหรี่ ประวัติครอบครัวคือมีสมาชิกเป็นหรือเสียชีวิตกระทันหันจากโรคหัวใจ มีโรคผนังหลอดเลือดแดงเสื่อม ก่อนวัย 55 ปีในชาย และ 65 ปีในหญิง หรือมีประวัติไขมันสูงในหลอดเลือดครอบครัว การประเมินความเสี่ยง จะได้ผลความเสี่ยงในการเกิด CVD ในสิบปีข้างหน้า เป็นสามกลุ่มคือ ต่ำ กลาง หรือ สูง สำหรับ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ (low risk group: calculated 10-year risk < 10%), โอกาสจะเกิด heart attack (1.1%), stroke(1.1%) หรือการเสียชีวิต non-cardiovascular death (3.4%) ในช่วงเวลาสิบปี สำหรับผู้ที่มี ความเสี่ยงปานกลาง (intermediate risk group: 10-year risk 10-20%), ซึ่งได้รับการรักษาเช่นกัน ก็ยังเกิด heart attack, stroke, death สูงกว่ากลุ่มความเสี่ยงต่ำเกินสองเท่า ดังนั้นการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทุกชนิดจึงยังควรกระทำอย่างเข้มงวดเช่นกัน ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ สำหรับ กลุ่มความเสี่ยงสูง (high risk group: calculated 10-year risk > 20%), และควรตรวจเพิ่มเพื่อประเมินความรุนแรงของโรค ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ สามารถรักษาด้วยยา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. โภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกายและผู้ที่จะลดน้ำหนัก โภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตมาก ร่างกายมีความต้องการสารอาหาร เพื่อช่วยให้เซลล์ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ความต้องการสารอาหารของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันขึ้นกับ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ การเจริญเติบโตและกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน อิทธิพลจากปัจจัยและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ หากได้รับไม่เพียงพอจะมีผลกระทบต่อ

ทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ร่างกายจึงต้องได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาการบริโภคอาหารไม่แตกต่างไปจากคนปกติ แต่ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่ง ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจึงมีความจำเป็นต้องได้รับปริมาณอาหารมากขึ้น เพื่อร่างกายจะได้มีพลังกำลัง

(ที่มาของข้อมูล<https://www.lovefitt.com/tips-tricks/โภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกาย> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564)

4.วิธีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น ซึ่งทุกคนต่างรู้ดีว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้เรามีทั้งสุขภาพที่ดีและหุ่นที่ดี แต่การออกกำลังกายแต่ละทีมีไขว่เรื่องง่าย มักจะมีความรู้สึกขี้เกียจมาคอยขัดขวางเสมอ เพื่อให้การออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เราจำเป็นต้องเรียนรู้และมีวิธีการสร้างแรงจูงใจ ให้ทุกคนหันมาส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มากขึ้น

(ที่มาของข้อมูล

<https://www.idskinxpert.com/knowledge/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%AD/> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564)

5.ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (health belief model) หรือความเชื่อและแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพ บุคคลจะแสวงหาแนวทางเพื่อจะปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพทราบเท่าที่การปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคนั้นเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงมากกว่าความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น จากการปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวบุคคลจะต้องมีความรู้สึกกลัวต่อโรคหรือรู้สึกว่าโรคคุกคามตน และจะต้องมีความรู้สึกว่าตนเองมีพลังที่จะต่อต้านโรคได้

(ที่มาของข้อมูล <https://myblogcomnurse.blogspot.com/2016/02/health-belive-model.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564)

6.การแปลผลจากการตรวจเลือด มีวัตถุประสงค์ คือ การค้นหาการบ่งชี้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย หรือเป็นการแสดงผลการตรวจวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยโรคหรือสภาวะบางอย่างที่ผิดปกติของร่างกายได้ โดยการตรวจเลือดจะตรวจเพื่อทำการประเมินสุขภาพโดยรวม เช่น ตรวจสอบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย , ตรวจสอบสภาวะทางพันธุกรรมต่าง ๆ ผลตรวจเลือดที่ได้จะมาจากก็นำตัวอย่างเลือดไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ผลออกมาเป็นค่าต่าง ๆ โดยเทียบกับค่าผลเลือดปกติ (ที่มาของข้อมูล<https://amprohealth.com/checkup/blood-test-results-and-how-to-read-the-report/> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564)