

## ประเด็นความรู้ให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน

1. คู่มือการดำเนินงาน สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน และ 5ส.การจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน หมายถึง ภาวะหรือสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ล้อมรอบตัวของคนทำงานในขณะที่ทำงานหรือประกอบอาชีพในสถานที่ทำงานหนึ่ง ๆ ซึ่งโดยทั่วไปคนทำงานต้องอยู่ในสถานที่ทำงานอย่างน้อยวันละ 8 – 10 ชั่วโมง และใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกที่ที่มีคนเข้าไปทำงาน ซึ่งมีสิ่งคุกคามแตกต่างกันไปตามประเภทของงาน และสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานได้ โดยอาจทำให้เกิดได้ตั้งแต่ความผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงป่วยเป็นโรคจากการทำงาน ทั้งนี้อาการต่าง ๆ ของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือพฤติกรรมของคนทำงานเอง ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้มีความเหมาะสม โดยมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุมพฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี กลุ่มเป้าหมายหลักที่สำคัญของการพัฒนาองค์ความรู้ คือบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ( ที่มาของข้อมูล [https://env.anamai.moph.go.th/web-upload/migrated/files/env/n571\\_9fdafaa28c258163455d850d7b084cf9\\_bk015.pdf](https://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](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/](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 ประวัติครอบครัวคือมีสมาชิกเป็นหรือเสียชีวิต กระทั่งหนีจากโรคหัวใจ 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 สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงปานกลาง (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 หากได้รับไม่เพียงพอจะมีผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ร่างกายจึงต้องได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ สำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันไปจากคนปกติ แต่ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่ง ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจึงมีความจำเป็นต้องได้รับปริมาณอาหารมากขึ้น เพื่อร่างกายจะได้มีพลังกำลัง

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

4. วิธีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจากช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น ซึ่งทุกคนต่างรู้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้เรามีทั้งสุขภาพที่ดีและหุ่นที่ดี แต่การออกกำลังกายแต่ละทีมีใช้เรื่องง่าย มักจะมีความรู้สึกขี้เกียจมาคอยขัดขวางเสมอ เพื่อให้การออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ เราจำเป็นต้องเรียนรู้และมีวิธีการสร้างแรงจูงใจ ให้ทุกคนหันมาส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มากขึ้น

( ที่มาของข้อมูล

<https://www.idskinepexpert.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) หรือความเชื่อและแรงจูงใจในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บุคคลจะแสวงหาแนวทางเพื่อจะปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพตราบเท่าที่การปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคนั้นเป็นสิ่งที่มีความคุ้มค่ามากกว่าความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น จากการปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวบุคคลจะต้องมีความรู้สึกกลัวต่อโรคหรือรู้สึกกลัวว่าโรคคุกคามตน และจะต้องมีความรู้สึกที่ตนเองมีพลังที่จะต่อต้านโรคได้

( 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 ผลตรวจเลือดที่ได้จะมาจาก การนำตัวอย่างเลือดไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ผลออกมาเป็นค่าต่าง ๆ โดยเทียบกับค่าผลเลือดปกติ ( ที่มาของข้อมูล <https://amprohealth.com/checkup/blood-test-results-and-how-to-read-the-report/> สืบค้นเมื่อวันที่ 15 พ.ย. 2564 )