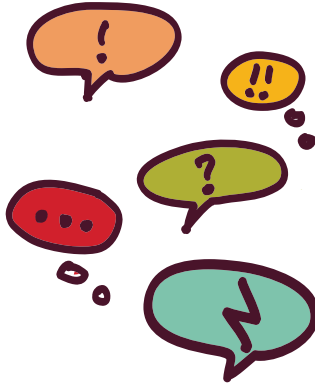


# โรคภัยเล็กๆ ที่แฝงร้าย

วัยทำงาน





อาการเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดหัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตามัว อาจทำให้เรามองข้าม เพราะคิดว่าเป็นอาการปกติทั่วไปที่ใครก็เป็นกันได้ เมื่อยามที่ร่างกายอ่อนแอ ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย หรืออายุมากขึ้น แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจหาก เป็นบ่อยๆ ถี่ๆ หรือปล่อยไว้นานวันเข้า ปัญหาสุขภาพที่เริ่มต้นจากเล็ก อาจสะสมจนบาน ปลาย หรือความจริงแล้วอาจแอบแฝงความร้ายกาจเอาไว้เพียงแต่เราไม่รู้และเลือกมองข้าม

# โรคเล็กๆ ที่แฝงร้าย



## ภาวะซึมเศร้า

เบื่อ เก็บตัว รู้สึกไร้ค่า...

อารมณ์เบื่อ เซ็ง เหนงา เศร้าเป็นกันได้ทั่วไปก็จริง แต่หากถึงขั้นกระทบต่อการดำเนินชีวิต และมีความรู้สึกว่าไม่อยากอยู่บนโลกใบนี้ นั่นอาจเป็นภาวะซึมเศร้าที่ถือเป็นโรคชนิดหนึ่งก็ได้ เป็นภาวะผิดปกติที่เกิดกับร่างกายและจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันทุกด้าน ไม่ว่าจะทั้งการกิน การนอน การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดความสูญเสียรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ และเป็นภาวะที่พบบ่อยในช่วงวัยทำงานขึ้นไปเสียด้วย

## ความเครียดและบุคลิกภาพส่วนตัวก็ก่อภาวะซึมเศร้าได้

นอกเหนือจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองหรือพันธุกรรม วิถีชีวิตประจำวันที่ก่อความเครียด รวมถึงบุคลิกภาพส่วนตัว เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ หรือเป็นคนมีโรคประจำตัว หรือการทานยาบางชนิดก็อาจก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ อาทิ โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคเลือดจาง และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

## คุณเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือเปล่า

- มีอารมณ์เศร้าอยู่เกือบตลอดทั้งวันและเป็นทุกวัน บางวันอาจเป็นมาก บางวันอาจเป็นน้อย
- ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
- เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลง หรือบางรายอาจมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้นจนน้ำหนักเพิ่ม เช่น 2-3 กิโลกรัมต่อเดือน เป็นต้น
- นอนไม่หลับ หรือหลับมากแทบทุกวัน หรือหลับตึกแต่จะตื่นเช้า 1-2 ชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่เคยตื่น และไม่สดชื่น
- ทำอะไรช้า พุดช้า เคลื่อนไหวช้า บางรายมีหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง
- อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรง
- รู้สึกตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินควร
- สมาธิหรือความคิดอ่านช้าลง
- คิดอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ คิดเรื่องการตายอยู่เรื่อยๆ

ถ้ามีอาการข้างต้นอย่างน้อย 5 อาการ นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า หรือเบื่อหน่ายไม่มีความสุขก็อาจเรียกได้ว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา

## ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง



### เวียนศีรษะ มึนงงบ่อยๆ....

ยามเราร่างกายอ่อนแอหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจก่อให้เกิดอาการเวียนศีรษะ มึนงงไม่สดใส แต่ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้บ่อยครั้งเข้าโดยที่ก็พักผ่อนเพียงพอหรือไม่ได้ใช้ร่างกายทำงานหนักแต่อย่างใด ควรลองไปตรวจสุขภาพ เพราะอาการเวียนศีรษะ เป็นลักษณะอาการอย่างหนึ่งของภาวะความดันโลหิตสูงหรือไชมันในเลือดสูง ซึ่งไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะเป็นสาเหตุของโรคร้ายอีกหลายโรค อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น





## ต้นตอของความดันและไขมัน คือ พฤติกรรมการกิน

ความดันโลหิตสูง	ไขมันในเลือดสูง
ทานโซเดียมหรือรสเค็มจัด เช่น เกลือ กะปิ น้ำปลา ไข่เค็ม ผักกาดดอง ปลาเค็ม ผงชูรส ฯลฯ	เนื้อสัตว์ส่วนไขมันและเครื่องในสัตว์
อาหารสำเร็จรูปหรือแปรรูป เช่น บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก กุนเชียง ฯลฯ	อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง ปู หอย ฯลฯ
เครื่องดื่มน้ำตาลอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	อาหารทอดน้ำมัน เช่น ปาท่องโก๋ ไก่ทอด ฯลฯ
เบเกอรี่ เช่น ขนมปัง ขนมปังกรอบ ขนมที่ใช้ผงฟู ฯลฯ	ขนมเบเกอรี่ เช่น คุกกี้ เค้ก พาย ครีมนมจืด เนยเทียม ฯลฯ





## ดูแลตัวเองอย่างไร

ความดันโลหิตสูง	ไขมันในเลือดสูง
<p>หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่กล่าวมาข้างต้น และเน้นอาหารกากใย อาทิ ผักใบเขียว เมล็ดถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ โปรตีนจากถั่วเหลือง ฯลฯ และรับประทานผลไม้ เช่น พรุณ แอปเปิลกล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ฯลฯ ที่มีผลช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้</p>
<p>การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจำเป็นอย่างยิ่ง</p>	<p>การนอนหลับที่เพียงพอ ช่วยป้องกันการมีระดับคอเลสเตอรอลสูงชนิดปฐมภูมิ (กรรมพันธุ์)</p>
<p>ออกกำลังกายช่วยได้ แต่อย่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อนานๆ หรือการกลั้นหายใจนานๆ และควรออกกำลังกายเริ่มจากระดับเบาถึงปานกลาง แต่ใช้เวลาออกกำลังกายให้นานขึ้นแทน</p> <p>*ควรเช็คระดับความดันก่อนออกกำลังกาย (ไม่ควรมากกว่า 200 / 115 mmHg)</p>	<p>ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างน้อย 30 นาที เพื่อเผาผลาญ</p>
<p>ระวังความเครียดและเวลาการทำงานที่เป็นกะมีผลต่อระดับความดัน</p>	

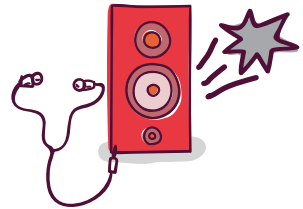
## ประสาทหูเสื่อม

ได้ยินเสียงวิ้งๆ ในหู หรือหูอื้อ...



การสัมผัสเสียงดังเปรียบเสมือนอันตรายใกล้ตัวที่คนส่วนใหญ่มองข้ามและยังไม่รู้ถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมา หลายกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเราล้วนต้องสัมผัสกับเสียงดังทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งบางครั้งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ประกอบอาชีพที่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมของเสียง อย่างเช่น

- โรงงานอุตสาหกรรม เช่น โรงงานทอผ้า โรงกลึง โรงงานผลิตแก้ว โรงงานถลุงเหล็ก โรงเลื่อย ฯลฯ
- อุตสาหกรรมต่อเรือ
- อุตสาหกรรมก่อสร้าง เจาะถนน
- นักดนตรีหรือดีเจสถานบันเทิง เป็นต้น

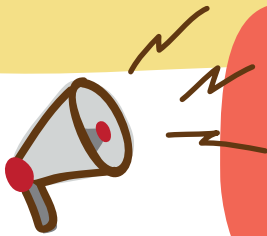


รวมถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การชอบเปิดลำโพงทีวี หรือใส่หูฟังเพลงเสียงดัง เป็นต้น

# อาการแบบไหนที่อาจเป็น โรคประสาทหูเสื่อม

มีอาการเหมือนหูอื้อ ระดับการได้ยินลดลง บางทีรู้สึกเหมือนมีเสียงวิ้งๆ หรือเหมือนแมลงหวี่บินอยู่ในหู โดยอาการจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่หากปล่อยทิ้งไว้ให้เกิดความผิดปกติจนถึงระดับที่ทำให้เซลล์ขนเสื่อมหรือเยื่อแก้วหูทะลุก็จะทำให้สูญเสียการได้ยินแบบถาวร และหากเป็นโรคประสาทหูเสื่อมจากการสัมผัสเสียงดังแล้ว การได้ยินจะไม่สามารถกลับคืนมาเป็นปกติได้อีก

หากคิดว่าตนกำลังเข้าข่าย ควรตรวจการสัมผัสเสียงดังเป็นเวลาอย่างน้อย 48 ชั่วโมง หากการได้ยินยังไม่กลับมาเป็นปกติ ควรไปพบแพทย์เฉพาะทาง เพราะอาจเข้าข่ายการสูญเสียการได้ยินแบบถาวร



## รู้ไหมว่า

ระดับเสียงดังมากๆ ที่กลายเป็นมลภาวะทางเสียง ยังเป็นสาเหตุของโรคที่เราคาดไม่ถึง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคกระเพาะ เป็นต้น

## การป้องกันสำหรับผู้ทำงานแวดล้อมกับเสียงดัง

- ลดแหล่งกำเนิดเสียง โดยใช้เทคนิคความรู้ทางวิศวกรรม เช่น ลดปริมาณเครื่องจักร
- ออกแบบเครื่องจักรให้มีเสียงดังลดลง เป็นต้น
- สวมที่ครอบหูหรือที่อุดหู เป็นต้น



# ภาวะตะกั่วเป็นพิษ



## อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน...

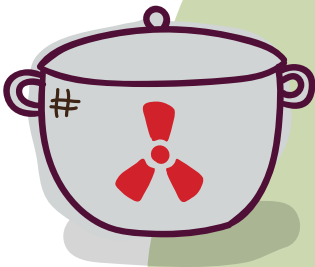
ภาวะตะกั่วเป็นพิษเป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย เพราะตะกั่วเป็นสารที่พบปนเปื้อนทั่วไป โดยอาการของพิษตะกั่วจะเกิดขึ้นได้กับอวัยวะหลายระบบ และมีลักษณะคล้ายกับอาการของโรคอื่นๆ ดังนั้นถ้าแพทย์ไม่ได้นึกถึงก็อาจทำให้การวินิจฉัยผิดพลาด

### พิษตะกั่วเข้าถึงเรง่ายมาก

สารตะกั่วสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ การกิน ทางเดินหายใจ และทางผิวหนัง โดยเฉพาะการกิน เป็นช่องทางที่สารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายเรามากที่สุดถึงร้อยละ 70-85 ผ่านการปนเปื้อนของอาหาร น้ำ เครื่องดื่ม และภาชนะเครื่องใช้ เช่น กระจก กระจกบั้งตามร้านหมูกระทะ หม้ออะลูมิเนียม สังกะสีที่มีความบางและร้อนเร็ว เป็นต้น

### อะไรบ้างรอบตัวเราที่มีสารตะกั่ว

สีทาบ้าน (โดยเฉพาะสีแดง), สีผสมอาหาร (หากใช้เกินกำหนดเสี่ยงอันตราย), สีย้อมผ้า, กระจกหน้าต่างสีอิมพ์, แป้งทาตัวเด็กที่มีสี, หม้อก๋วยเตี๋ยวหรือตู้ต้มน้ำดื่ม สแตนเลสที่มีการเชื่อมด้วยตะกั่ว, งานเซรามิกที่ใช้สีไม่ได้มาตรฐาน, สีเคลือบงาน ชามเมลามีนหรือภาชนะพลาสติกต่างๆ เป็นต้น



### Did you know?

หม้อที่มีสภาพขรุขระจากการกัดกร่อน ถ้าเราใช้นานๆ ชัดๆ แรงๆ บ่อยๆ สารตะกั่วก็จะหลุดออกมาปนเปื้อนในอาหารได้ และยังอันตรายเมื่อการปรุงอาหารรสเปรี้ยว น้ำส้มสายชู และอาหารที่รสเค็มมาก เพราะมีความเป็นกรดและต่างสูง

นอกจากนี้ สถานที่ทำงานก็เป็นแหล่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพิษตะกั่ว เช่น การทำงานในโรงงานทำแบตเตอรี่ โรงงานทำเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น โดยสารพิษสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนี้

**1. ทางการหายใจ** เช่น การสูดฝุ่น ควัน ไอระเหยของตะกั่ว และขาดการป้องกันควบคุมอย่างถูกต้อง จึงทำให้ควันเหล่านั้นแพร่กระจายในสภาพแวดล้อมของการทำงาน ฯลฯ

**2. ทางปาก** เช่น การสูบบุหรี่ การทานอาหารในโรงอาหารของโรงงาน ซึ่งมีตะกั่วอยู่ในบรรยากาศ ฯลฯ

**3. ทางผิวหนัง** มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ทำงานกับน้ำมันเบนซิน เช่น ช่างพิต เป็นต้น

## ลักษณะอาการของพิษตะกั่ว

อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน หรือปวดท้องบริเวณรอบสะดือ บ้างอาจมีอาการท้องผูก โลหิตจาง มีนชาอวัยวะแขนขา ไม่มีสมาธิ ความจำถดถอย ถ้าในรายที่มีระดับตะกั่วสูงมากอาจมีอาการชัก ซึม หมดสติ และเสียชีวิตได้

### ป้องกันได้อย่างไร

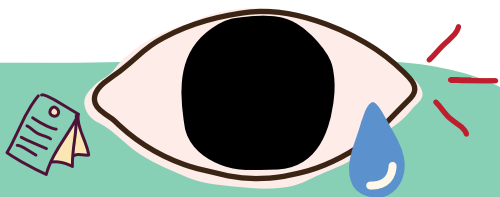
ป้องกันได้ด้วยการรักษาความสะอาดร่างกาย ส่วนผู้ที่ประกอบอาชีพในกลุ่มเสี่ยงควรเพิ่มการใส่หน้ากากป้องกันการหายใจ และควรหมั่นตรวจร่างกาย และตรวจวัดระดับตะกั่วเป็นประจำ



## จอประสาทตาเสื่อม

### ตามัว...

สายตาสั้นกับจอประสาทตาเสื่อมอาจมีความใกล้เคียงกันจนเราอาจไม่ทันนึกถึงเนื่องจากอาการของจอประสาทตาเสื่อมคือ จะรู้สึกว่าดวงตามองไม่ชัดเหมือนเดิม และจะเริ่มเป็นไปอย่างช้าๆ ถึงช้ามากในบางคนจนสูญเสียการมองเห็นในที่สุด โดยระยะเริ่มแรกของโรคอาจยกต่อการสังเกต โดยเฉพาะถ้าตาอีกข้างหนึ่งยังมองเห็นดีอยู่ อีกทั้งผู้เป็นโรคนี้อาจแสดงอาการแตกต่างกันไป แต่โดยส่วนใหญ่จะมีอาการตามัว โดยเฉพาะตรงกลางภาพ และมีความลำบากในการใช้สายตาอ่านหนังสือหรือทำงานที่มีความละเอียดและต้องใช้แสงมากๆ เป็นต้น



ฉะนั้นเราจึงควรใส่ใจรักษาดวงตาของเราด้วยการ...

### • วางคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม

โดยควรวางจอคอมพิวเตอร์ไว้ด้านข้างหน้าต่างเพื่อลดแสงตกะสะท้อน และให้มีระยะห่างระหว่างจอภาพกับตัวเรา 50-70 เซนติเมตร และไม่ควรรีให้จอภาพอยู่สูงหรือต่ำเกินไปกว่าระดับสายตา



### • สวมแว่นกนอมสายตา

แว่นกนอมสายตาสำหรับใส่ทำงาน ควรเลือกใช้สีเขียวยอ่อน เพราะจะช่วยทำให้รู้สึกสบายตาภายใต้แสงจากหลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ รวมถึงช่วยลดแสงสะท้อนจากจอภาพ โดยเลือกแว่นตาที่มีกำลังขยายสำหรับระยะ 50-70 เซนติเมตร ซึ่งกำลังของเลนส์ จะแตกต่างจากเลนส์ อ่านหนังสือหรือเลนส์มองใกล้ทั่วไป

### • แสงสว่างต้องพอดี

ความสว่างเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็มีผลเสียต่อสายตา

### • ใช้ขนาดตัวอักษรให้ใหญ่เพียงพอ

ขณะพิมพ์งานควรเลือกใช้ขนาดของตัวอักษรที่ใหญ่พอ และปรับความเข้มของตัวอักษรให้เหมาะสม โดยสังเกตได้จากสามารถอ่านตัวอักษรได้ในระยะห่างเป็น 3 เท่าของระยะที่นั่งทำงาน



### ทานผักใบเขียวเยอะๆ

ลูทีนและซีแซนทีนเป็นสารประกอบในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่ช่วยบำรุงดวงตา พบมากในผลไม้และผักต่างๆ โดยเฉพาะผักใบเขียว

# โรคภัยเล็กๆ ที่แฝงร้าย



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือนานาชาติสุขภาพกับวิถีชีวิตประชากร โดย รศ.ดร.พญ.ภัทรวิทย์ วรรณารัตนและผศ.นพ.ธีระวรรณารัตน์ สำนักงานวิจัยและพัฒนาเพื่อการปรองงานวิจัยสุขภาพสู่การปฏิบัติ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นิตยสาร SOOK ฉบับที่ 12 “ลดหวาน มัน เค็ม”
- บทความ “วิ่ง วิ่ง เสี่ยงอะไรในหู” โดยรศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- บทความข่าว “คร.เดือนพิษสารตะกั่วปนเปื้อน ้วยทำงานเสี่ยงสุด!” โดยไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 22 ต.ค. พ.ศ. 2557 [www.thairath.co.th](http://www.thairath.co.th)
- บทความ “โรคจอประสาทตาเสื่อม” เขียนโดย ฌวลกาญจนารัตน์ พ.บ., รองศาสตราจารย์ จักษุแพทย์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จาก เว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน วันที่ 1 ต.ค. พ.ศ. 2551 [www.doctor.or.th](http://www.doctor.or.th)
- บทความ “กินอะไร...ชะลอจอประสาทตาเสื่อม” โดย เว็บไซต์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล [www.pharmacy.mahidol.ac.th](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th)
- บทความ 5 ตัวการเร่งจอประสาทตาเสื่อม จากบทสัมภาษณ์ รศ.นพ.นริศ กิจณรงค์ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ จากเว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ วันที่ 2 ธ.ค. พ.ศ. 2557 [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th),

[resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th) โทร. 02-343-1500 กด 3