

การดูแลสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลเชียงคำ ปีงบประมาณ 2547 – 2549 (Employee Health of Chiangkham Hospital in the fiscal years 2004 – 2006)

рінромย์ โกช่าง วท.ม.(การวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ) *Ruenrom KochangMSc (Health System Research and Development)*

โรงพยาบาลเชียงคำ จังหวัดพะเยา

Public Health Technician Chiangkham Hospital

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการการดูแลสุขภาพบุคลากร เพื่อให้ทราบผลการตรวจสุขภาพ และใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลเชียงคำ จังหวัดพะเยา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยเก็บข้อมูลย้อนหลัง การดูแลสุขภาพบุคลากร และผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเชียงคำ ในปีงบประมาณ 2547-2549 วิธีดำเนินการ ประชากรเป้าหมายคือบุคลากรทั้งหมดของโรงพยาบาลเชียงคำ ทำการสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน วางแผนและปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ตรวจสุขภาพแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย เครื่องมือตรวจวัด แสง เสียง แบบบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี เครื่องมือตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย เครื่องวัดความดันโลหิต แบบบันทึกประวัติผู้ป่วยนอก โปรแกรมสำเร็จรูปการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และแพทย์ผู้ตรวจวินิจฉัย

ผลการศึกษาพบว่า โรงพยาบาลเชียงคำได้จัดตั้งกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2546 เป็นต้นมา เพื่อให้เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล และสุขภาพของประชาชนวัยแรงงาน เริ่มดำเนินงานสำรวจความเสี่ยง และปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเชียงคำ อัตราเข้ารับการตรวจสุขภาพเพิ่มขึ้น (92.6%, 93.2% และ 93.7%) อัตราการไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น (32.6%, 36.4% และ 35.0%) และเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น (81.5%, 83.6% และ 83.1%) โรงพยาบาลสนับสนุนให้มีการจัดวันรณรงค์การออกกำลังกายแก่บุคลากรในวันพุธ และการจัดตั้งชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพ

คำสำคัญ: สุขภาพบุคลากร

Abstract

The purpose of this descriptive study was to determine the result of Employee Health Programs of Chiangkham Hospital, Phayao Province the fiscal years 2004 – 2006. Material and methods. The sample, Healthcare workers were enrolled to annual physical examination. The research instrument consisted of questionnaires, noise exposure measure equipment, light measure equipment, check up programs record. Health screening was done by physical examination and chest X-ray.

The result indicated that Occupational Medicine Division (Occ Med) was established since 2003. Annual physical examination of Healthcare worker were increasing, 92.6%, 93.2% and 93.7% respectively. Female and government officers were the majority group. Quitting smoking (81.5%, 83.6% and 83.1%), alcoholic consumed (32.6%, 36.4% and 35.0 % respectively) were increased. For additional supports to increase rate of exercise concern, Sport's day on every Wednesday and sport club were establish.

Keywords: Employ health, Healthcare workers

บทนำ

โรงพยาบาลมีการให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข ในกระบวนการทำงานให้บริการดังกล่าว ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัสสิ่งคุกคามด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งปัญหาการสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย พบได้เกือบทุกแผนก หรือทุกหน่วยงานในโรงพยาบาล¹ ไม่ว่าจะเป็นหน่วยบริการหอผู้ป่วยต่างๆ หน่วยเทคนิคบริการ หน่วยสนับสนุนบริการ ดังนั้นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจึงเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญที่จะต้องได้รับการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี สำนักงานควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ เองได้เห็นความสำคัญดังกล่าวจึงได้ดำเนินงานโครงการส่งเสริมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2550 – 2551² กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปีแก่บุคลากรทุกหน่วยงานในโรงพยาบาล เป็นเรื่องที่มีความจำเป็นต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีข้อมูลด้านสุขภาพแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่อายุ 35 ปีขึ้นไป ภาวะความผิดปกติเนื่องจากความเสื่อมของร่างกายมีโอกาสพบได้สูงขึ้น ฉะนั้นการตรวจสุขภาพเป็นระยะจะช่วยให้พบปัจจัยเสี่ยงของโรคหรือค้นพบโรคในระยะเริ่มต้น สามารถป้องกันหรือรักษาโรคได้ทันทั่วทั้งตั้งแต่ยังไม่มีการแสดง³ นอกจากนั้นยังต้องมีการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงของบุคลากรอย่างต่อเนื่องด้วย

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดจากความเสี่ยงจากการทำงาน

โรงพยาบาลเชิงคำเป็นโรงพยาบาลทั่วไปขนาด 225 เตียง ตั้งอยู่ที่อำเภอเชิงคำ จังหวัดพะเยา ได้ดำเนินการพัฒนาการดูแลสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2546 การพัฒนาดังกล่าวได้เริ่มต้นจากการปรับโครงสร้างการบริหาร โดยจัดตั้งกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม เพื่อดำเนินงานด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ที่เกิดจากการทำงาน และให้บุคลากรในโรงพยาบาลเชิงคำปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย ในสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ⁴ การศึกษาค้นคว้าได้สรุปจากผลการดำเนินงานการดูแลสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลเชิงคำที่ได้ดำเนินงานผ่านมาอย่างต่อเนื่อง

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพัฒนาการการดูแลสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลเชิงคำ เพื่อให้ทราบผลการตรวจสุขภาพและใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลเชิงคำ

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive) โดยการเก็บข้อมูลย้อนหลัง (Retrospective) ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากรของโรงพยาบาลเชิงคำทุกประเภท ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเชิงคำ ปีงบประมาณ 2547 –

2549 ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอน และวิธีดำเนินการของการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 สำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน (walk through survey) ของโรงพยาบาลเชียงคำ

1.2 วางแผนปรับปรุงสิ่งแวดล้อม

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม

2.2 ตรวจสอบสภาพแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โดยเจ้าหน้าที่กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลเชียงคำร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.3 บันทึกผลการตรวจสอบสภาพในแบบบันทึกที่สร้างขึ้น

2.4 สรุปผลการตรวจสอบสภาพประจำปีลงในสมุดบันทึกสุขภาพ

2.5 เก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินภาพรวมของหน่วยงาน

2.6 นำเสนอรายงานการตรวจสอบสภาพประจำปีของบุคลากร โรงพยาบาลเชียงคำต่อผู้บริหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือตรวจวัด แสง เสียง แบบบันทึกการตรวจสอบสภาพประจำปี เครื่องมือตรวจสอบสมรรถภาพทางร่างกาย (Fitness) เครื่องวัดความดันโลหิต OPD Card โปรแกรมสำเร็จรูปการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และแพทย์ผู้ตรวจวินิจฉัย

ระยะเวลาของการดำเนินการ

ปีงบประมาณ 2547-2549

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสิ่งแวดล้อม แบบบันทึกผลการพัฒนางานอาชีวเวชกรรม การซักประวัติ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายและการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ไมโครซอฟเอ็กเซล ช่วยประมวลผลข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายเป็นร้อยละ

ผลการศึกษา

โรงพยาบาลเชียงคำได้ปรับโครงสร้างการบริหารงาน โดยได้จัดตั้งกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม แยกเป็นกลุ่มงานที่ขึ้นตรงต่อกลุ่มภารกิจบริการปฐมภูมิ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2546 เป็นต้นมา เพื่อให้มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล และสุขภาพของประชาชนวัยแรงงาน มีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน 2 คน คือนักวิชาการสาธารณสุขและพยาบาลวิชาชีพ

กิจกรรมเริ่มแรกของกลุ่มงานอาชีวเวชกรรมได้เริ่มดำเนินงานสำรวจความเสี่ยงในการดำเนินงาน (Walk Through Survey) สำรวจปัจจัยเสี่ยงด้าน แสง เสียง ความร้อน สารเคมี จากผลการสำรวจดังกล่าวได้ดำเนินการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในหน่วยงานที่แสงสว่างไม่พอเพียง ดำเนินการติดตั้งหลอดไฟเพิ่มโดยหน่วยงานช่าง ปรับปรุงระบบระบายอากาศให้กับงานซักฟอก หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง หอผู้ป่วยสูติ-นรีเวช ปรับปรุงระบบการทำงานของหน่วยจ่ายกลางให้ของใช้แล้วเข้า และของสะอาดออกเป็นระบบทางเดียว ป้องกันการปนเปื้อน ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ฝ่ายโภชนาการ

ด้านการดูแลสุขภาพบุคลากรนั้นได้ทำการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรผลปรากฏดังนี้ ร้อยละของการตรวจสอบสุขภาพเท่ากับ 92.6, 93.2 และ 93.7 ในปีงบประมาณ 2547, 2548 และ 2549 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามประเภท พบว่าเพศหญิง กลุ่มของข้าราชการ และกลุ่มอายุ 31-40 ปี ได้รับการตรวจสอบสุขภาพ

ประจำปีมากที่สุด ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ ดังตารางที่ 1 และ 2
ในกลุ่มเหล่านี้ และเป็นวิทยทำงานส่วนใหญ่ของ โรงพยาบาล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรโรงพยาบาลเชิงคำ

		ปี 2547				ปี 2548				ปี 2549			
				ร้อยละ	ทั้งหมด			ร้อยละ	ทั้งหมด			ร้อยละ	ทั้งหมด
บุคลากรทั้งหมด	คน	546	506	92.6	557	519		93.2	563	528		93.7	
ชาย	คน	145	134	92.4	154	137		89.0	155	142		91.6	
หญิง	คน	401	372	92.7	403	382		94.8	408	368		94.6	

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อมูลทั่วไป		ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	134	26.5	137	26.4	142	26.9
	หญิง	372	73.5	382	73.6	386	73.1
ตำแหน่ง	ข้าราชการ	266	52.6	274	52.8	280	53.0
	ลูกจ้างประจำ	118	23.3	116	22.4	114	21.6
	ลูกจ้างชั่วคราว	122	24.1	129	24.9	134	25.4
ประเภท	บุคลากรเก่า	494	97.6	498	96.0	511	96.8
	บุคลากรใหม่	12	2.4	21	4.0	17	3.2
กลุ่มอายุ	20-30 ปี	138	27.3	120	23.1	111	21.0
	31-40 ปี	189	37.3	201	38.7	202	38.3
	41-50 ปี	139	27.5	144	27.7	158	29.9
	51-60 ปี	40	7.9	54	10.4	57	10.8
รวม		506	100.0	519	100.0	528	100.0

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

พฤติกรรมสุขภาพ	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่						
ไม่สูบ	412	81.5	434	83.6	439	83.1
สูบ	36	7.1	30	5.8	29	5.5

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เลิกสูบบุหรี่	36	7.1	44	8.5	31	5.9
ไม่ให้ข้อมูล	22	4.3	11	2.1	28	5.5
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
ไม่ดื่ม	165	32.6	189	36.4	185	35.0
ดื่มบางครั้ง	309	61.1	300	57.8	269	50.9
ดื่มประจำ	9	1.8	11	2.1	10	1.9
เลิกแล้ว	1	0.2	8	1.5	35	6.6
ไม่ให้ข้อมูล	22	4.3	11	2.1	29	5.5
การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ						
ไม่รับประทาน	341	67.4	371	71.5	316	59.8
รับประทานบางครั้ง	80	15.8	104	20.0	143	27.1
รับประทานบ่อย	63	12.5	33	6.4	40	7.6
ไม่ให้ข้อมูล	22	4.3	11	2.1	29	5.5
การออกกำลังกาย ไม่เคยออกกำลังกาย	138	27.3	99	19.1	111	21.0
< 3 ครั้ง/สัปดาห์	57	11.3	181	34.9	177	33.5
ตั้งแต่ 3 ครั้ง/สัปดาห์	289	57.1	228	43.9	211	40.0
ไม่ให้ข้อมูล	22	4.3	11	2.1	29	5.5

จากตารางที่ 3 พบว่าในปีงบประมาณ 2548 มีอัตรา ช่วงเวลา 3 เดือน ที่ผ่านมาของผู้เข้ารับการตรวจสุขภาพ การไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเพิ่มขึ้น ประจำปี ในปี 2548 มีบุคลากรออกกำลังกายมากขึ้น แต่ลดลงในปี 2549 ส่วนประวัติการออกกำลังกายใน

ตารางที่ 4 ภาวะสุขภาพทั่วไปของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

ภาวะสุขภาพทั่วไป	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความดันโลหิต						
ปกติ						
ผิดปกติ						
ไม่ตรวจ						
รวม	506	100.0	519	100.0	528	100.0
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)						
ปกติ	341	67.4	368	70.9	350	66.3
ผอม	65	12.8	61	11.8	67	12.7

ตารางที่ 4 ภาวะสุขภาพทั่วไปของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ต่อ)

ภาวะสุขภาพทั่วไป	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักเกิน	62	12.3	58	11.2	75	14.2
อ้วน	14	2.8	15	2.9	12	2.3
ไม่ตรวจ	24	4.7	17	3.3	24	4.5
รวม	506	100.0	519	100.0	528	100.0

ผลการตรวจ ความดันโลหิต พบร้อยละของความ ภาย (BMI) พบคนน้ำหนักเกินลดลงในปี 2548 เพิ่มขึ้นใน ผิดปกติ ลดลงในปี 2548 แต่เพิ่มขึ้นในปี 2549 ค่าดัชนีมวล ปี 2549 เช่นกัน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 5 การตรวจนับเซลล์เม็ดเลือด (CBC) ของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจนับเซลล์เม็ดเลือด	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	419	82.8	393	75.7	386	73.1
ผิดปกติ						
- ชีด	40	7.9	28	5.4	14	2.7
- อิโอสิโนฟิลสูง	31	6.1	78	15.0	76	14.4
- ชีดและอิโอสิโนฟิลสูง	1	0.2	1	0.2	7	1.3
- ชีดและเกล็ดเลือดต่ำ	-	-	1	0.2	1	0.2
- ชีดและเม็ดเลือดขาวต่ำ	-	-	1	0.2	6	1.1
ไม่ตรวจ	-	-	17	3.3	15	2.8
รวม	506	100	519	100.0	528	100.0

การตรวจ CBC แสดงไว้ในตารางที่ 5 ทั้ง 3 ปี พบ ในปี 2548 และ ปี 2549 พบเกล็ดเลือดต่ำ และเม็ดเลือดขาว ความผิดปกติ คือ เม็ดเลือดขาวอิโอสิโนฟิลสูง ชีด และ ต่ำ 2 ราย และ 7 ราย ตามลำดับ

ตารางที่ 6 การตรวจปัสสาวะ (Routine Urine Examination) ของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจปัสสาวะ	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	287	56.7	293	56.5	293	55.5
ผิดปกติ						
- ทางเดินปัสสาวะอักเสบ	16	3.2	4	0.8	13	2.5
- พบไข่ขาว	2	0.4	5	1.0	21	3.9
- พบไข่ขาวและเม็ดเลือดแดง	-	-	1	0.2	-	-
- พบไข่ขาวและน้ำตาล	-	-	1	0.2	-	-
- พบเม็ดเลือดแดงและขาว	-	-	1	0.2	-	-

ตารางที่ 6 การตรวจปัสสาวะ (Routine Urine Examination) ของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ต่อ)

การตรวจปัสสาวะ	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- พบน้ำตาล	3	0.6	-	-	3	0.6
- พบเม็ดเลือดแดง	4	0.8	3	0.6	5	0.9
- พบเม็ดเลือดขาว	-	-	14	2.7	2	0.4
ไม่ตรวจ	194	38.3	197	38.0	188	35.6
รวม	506	100.0	519	100.0	528	100.0

การตรวจปัสสาวะ แสดงไว้ในตารางที่ 6 พบว่า โรคนี้ในระบบทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น พบไข่ขาว และเม็ดเลือดขาวในปัสสาวะมากขึ้น ซึ่งโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องในระบบไตและทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ ไตวาย

ตารางที่ 7 การตรวจอุจจาระ (Routine Stool Examination) ของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจปัสสาวะ	ปี 2547		ปี 2548		ปี 2549	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	185	36.6	172	33.1	196	37.1
ผิดปกติ						
- พยาธิสตรองจิรียด์	2	0.4	-	-	1	0.2
- ไข่พยาธิตัวแบน	1	0.2	-	-	-	-
- พยาธิใบไม้ดับ	-	-	1	0.2	-	-
ไม่ตรวจ	318	62.8	346	66.7	331	62.7
รวม	506	100.0	519	100.0	528	100.0

การตรวจอุจจาระแสดงไว้ในตารางที่ 7 ปี 2547 พบ พยาธิสตรองจิรียด์ 2 คน และ 2549 พบ 1 คน ปี 2548 พบ พยาธิใบไม้ดับ 1 คน

สรุป อภิปรายผลและวิจารณ์

โรงพยาบาลเชียงคำได้จัดตั้งกลุ่มงานอาชีวเวชกรรม ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2546 เป็นต้นมา เพื่อให้เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล และสุขภาพของประชาชนวัยแรงงาน กลุ่มงานอาชีวเวชกรรมได้เริ่มดำเนินงานสำรวจความเสี่ยงในการดำเนินงาน (Walk

Through Survey) สำรวจปัจจัยเสี่ยงด้าน แสง เสียง ความร้อน สารเคมี จากผลการสำรวจดังกล่าวได้ดำเนินการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในหน่วยงานที่แสงสว่างไม่พอเพียง ดำเนินการติดตั้งหลอดไฟเพิ่มโดยหน่วยงานช่าง ปรับปรุงระบบระบายอากาศให้กับงานซักฟอก หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง หอผู้ป่วยสูติ-นรีเวช ปรับปรุงระบบการทำงานของหน่วยจ่ายกลางให้ของใช้แล้วเข้า และของสะอาดออกเป็นระบบทางเดียว ป้องกันการปนเปื้อน ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ฝ่ายโภชนาการ

การดำเนินงานตรวจสุขภาพประจำปีพบว่าบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเชิงคำ มีอัตราเข้ารับการตรวจสุขภาพ เพิ่มขึ้น บุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ถือได้ว่าเป็นกลุ่มบุคคลตัวอย่างที่ตระหนักถึงการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง ในปีงบประมาณ 2548 มีอัตราการไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารดิบหรือสุกๆดิบๆ ลดลง ส่วนประวัติการออกกำลังกายในช่วงเวลา 3 เดือน ที่ผ่านมาของผู้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่า ในปี 2548 มีบุคลากร ออกกำลังกายมากขึ้น พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมของ คนส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติงานเป็นนิสัยและเกิดความเคยชินทำให้การปรับเปลี่ยนเป็นไปได้ยากอาจต้องใช้เวลาและในบาง คนอาจเกิดความผิดปกติหรือเกิดโรคก่อนจึงสามารถปรับ เปลี่ยนได้ ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจ และการเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพ อนามัยโดยสื่อต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อปูพื้นฐานความรู้ และให้ตระหนักในพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ต่อไป ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม สุขภาพอาจเกิดความผิด พลาดขึ้นได้ง่ายเนื่องจากการให้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงของบุคลากร ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมสุขภาพ ที่แท้จริงของบุคลากรบางกลุ่มกับข้อมูลที่ให้ไม่ตรงกัน อาจเป็นเพราะอายุหรือไม่เห็นความสำคัญของการให้ข้อมูล ความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และการตรวจเปอร์ เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง พบว่าอยู่ในเกณฑ์ ปกติเพิ่มขึ้น อัตราชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนักตัวและปริมาณไขมันในร่างกายเป็นตัวชี้วัดที่สามารถ ใช้ประเมินภาวะสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกายได้ระดับหนึ่ง ในคนที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นประจำมักมีไขมันในร่างกายน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย การที่ร่างกายมีปริมาณไขมัน ในร่างกายมากทำให้

น้ำหนักตัวมาก อาจทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะโรคอ้วน (Obesity) ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุล กันระหว่างพลังงานที่ได้รับมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละวัน ภาวะโรคอ้วนส่งผลทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคกระดูกและข้อ โรคเครียด เป็นต้น ดังนั้นในรายที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติควรพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาให้ถูกต้อง มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหารเค็ม และไขมันสูง ลดน้ำหนัก เลิกสูบบุหรี่ และผ่อนคลายความ เครียด การตรวจปีศาจะ พบว่าในปี 2548 พบไข้หวา และเม็ดเลือดขาวในปีศาจะมากขึ้น ซึ่งโรคที่เกี่ยวข้อง เนื่องในระบบ ไตและทางเดินปีศาจะ ได้แก่ ไตวายเรื้อรัง โรคนี้ในระบบทางเดินปีศาจะ การติดเชื้อในระบบทางเดินปีศาจะ เป็นต้น ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ชักนำไปเกิดโรคในระบบไตและทางเดิน ปีศาจะง่ายขึ้น คือ พันธุกรรม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการสูบบุหรี่ โรคในระบบไตและทางเดินปีศาจะดังกล่าว อาจไม่แสดงอาการ ในระยะแรก แต่อาจพบได้ด้วย การตรวจร่างกายหรือตรวจพบความผิดปกติ ในปีศาจะ นอกจากการตรวจปีศาจะจะสามารถค้นหาโรคเกี่ยวกับระบบไตในเบื้องต้นแล้ว ยังสามารถตรวจหาเกลือโคสในปีศาจะของผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ ของโรคเบาหวานได้ ดังนั้นเมื่อตรวจพบความผิดปกติในปีศาจะตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จะได้เป็นแนวทางในการดำเนิน การตรวจเพิ่มเติมเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง และให้การวินิจฉัย รวมทั้งการรักษาอย่างถูกต้อง การตรวจอุจจาระ ปี 2547 พบพยาธิสตรงจิริรอยด์ 2 คน และ 2549 พบ 1 คน ปี 2548 พบพยาธิใบไม้ตับ 1 คน ซึ่งโรคพยาธิเป็นปัญหาสำคัญ ทางสาธารณสุข เพราะพยาธิบางชนิดก่อให้เกิดภาวะแทรก ซ้อน ดังนั้นควร มีการป้องกันโรคพยาธิในผู้ที่อาศัยในแหล่ง ระบายหรือมี

พฤติกรรมเสี่ยง เช่นการบริโภคอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ เป็นต้น ควรแนะนำให้ส่งอุจจาระเพื่อตรวจหาพยาธิทุก 1 ปี⁶ การตรวจเลือดทางเคมี เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2547 และ 2548 พบว่าในปี 2548 มีความผิดปกติของระดับ ไตรกลีเซอไรด์ ระดับโคเลสเตอรอลร่วมกับไตรกลีเซอไรด์ ระดับกรดยูริกในเลือด และสมรรถภาพของตับเพิ่มสูงขึ้น แต่ความผิดปกติ ของระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถภาพของ ไตลดลง การตรวจสุขภาพประจำปีครั้งนี้มีประโยชน์ สำหรับการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ ของบุคลากร โดยการให้ความรู้คำแนะนำอย่างเหมาะสม สมเป็นรายบุคคลตามระดับการศึกษาเพศและอายุ ในเรื่อง การลดความเครียด พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เพื่อลดอัตราการเกิดโรคต่างๆได้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่าส่วนใหญ่ผู้ที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผ่านเกณฑ์การทดสอบ ทำให้ทราบว่าคนส่วนใหญ่ของโรงพยาบาล มีความทนทาน คล่องตัวและความแข็งแรงพอที่จะทำงานได้ตลอดวัน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยหรือบาดเจ็บง่าย⁷ การพัฒนาองค์กรและพัฒนาตนเองในปัจจุบันของ บุคลากรโรงพยาบาลเชียงคำ อาจก่อให้เกิดภาวะเครียดทางจิตใจ มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการดูแลสุขภาพของบุคลากรควบคู่กันไป อันได้แก่ การดูแลด้านโภชนาการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้การปฏิบัติงานและชีวิต ประจำวันอยู่ในภาวะปกติโดยไม่เกิดความเครียดในการทำงานทำให้ผลงานมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ

โรงพยาบาลเชียงคำได้เข้าร่วมโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข จึงสนับสนุนให้มีการจัดวันรณรงค์การออกกำลังกายแก่บุคลากรในวันพุธ และการจัดตั้งชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ชมรม

แอโรบิก ชมรมวิ่ง และชมรมจักรยาน โดยมีคณะกรรมการดำเนินการ มีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้บุคลากรสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายตามความสมัครใจ โดยใช้โปสเตอร์ ออกหนังสือเวียน ออกกระจายเสียงตามสาย แต่ละกลุ่มมีการลงบันทึกชื่อสมาชิกและลงชื่อผู้มาออกกำลังกายของกลุ่มในแต่ละวัน มีการจัดกิจกรรม ได้แก่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับหน่วยงานภายนอก นำการออกกำลังกายไปแสดงโชว์ในงานรื่นเริง แจกรางวัลผู้มาออกกำลังกายสม่ำเสมอในกลุ่มและมีการประเมินผลงานอย่างต่อเนื่อง การตรวจสุขภาพประจำปี และเก็บข้อมูล ผลการตรวจสุขภาพ ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของปี 2547 2548 และ2549 พบว่าบุคลากรในโรงพยาบาล เชียงคำเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปีมากขึ้น ซึ่งดูได้จากร้อยละของบุคลากร ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพมากขึ้น ภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกายเกิน ภาวะไขมันในเลือดสูง ดังนั้นจึงควรรณรงค์ และชี้แจงให้บุคลากรในโรงพยาบาลเชียงคำเห็นความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ตลอดจนมีการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการป้องกันโรคอย่างจริงจังและ นำข้อมูลดังกล่าวไปวางแผนการตรวจสุขภาพประจำปีในปีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามภาวะสุขภาพบุคลากรในกลุ่มที่มีความผิดปกติ
2. ควรเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวในกลุ่มที่มีความผิดปกติ
3. จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมอย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

1. กองอาชีวอนามัย กรมอนามัย. อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ. บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด: 2542: 1 – 7.

2. สำนักงานควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ โครงการส่งเสริมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยใน การทำงาน ของบุคลากรโรงพยาบาล เอกสารเขียน

3. ไกรสร วิวัฒน์พัฒนกุล และคณะ. การศึกษา ประสิทธิภาพโครงการพัฒนาสุขภาพบุคลากร ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อมกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2542; ปีที่ 22: ฉบับที่ 2 หน้า 54-67.

4. กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม 2547. การตรวจสุขภาพ ประจำปีในบุคลากรของโรงพยาบาล เชียงคำ ปีงบประมาณ 2547. เอกสารเขียนเล่ม.

5. อุปถัมภ์ สุกสินธุ์. การตรวจคัดกรองภาวะความผิดปกติของไต. การตรวจและการ สร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย: สุรจิต สุนทรธรรม บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2; สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 2544; หน้า 159-165.

6. จิตรา ไวกกุล และประยงค์ ระดมยศ. การตรวจคัดกรองการติดเชื้อโรคจากปัสสาวะ. การตรวจและการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย: สุรจิต สุนทรธรรม บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2; สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 2544; หน้า 63-74.

7. จตุพร ณ นคร, สุรศักดิ์ เกิดจันทิก และสุวัตร หลวงตระกูล. การตรวจสมรรถภาพทางกาย และการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย. การตรวจและการสร้างเสริม สุขภาพในประเทศไทย: สุรจิต สุนทรธรรม บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2; สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน: 2544; หน้า 359-372.