

บทบรรณาธิการ

วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2566) บทความที่คัดเลือกมานำเสนอในวารสารฉบับนี้ประกอบด้วย นิพนธ์ต้นฉบับ จำนวน 15 เรื่อง ซึ่งเป็นผลงานวิชาการ ผลงานวิจัย และองค์ความรู้ด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่เป็นที่ยอมรับและนำไปใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า เช่น การคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับยาต้านการหดตัวของมดลูกเพื่อชะลอการคลอดก่อนกำหนด: การวิเคราะห์ปัจจัย และระยะปลอดเหตุการณ์, การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศทรัพยากรการแพทย์ฉุกเฉินของหน่วยปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉินในจังหวัดขอนแก่น

ในสถานการณ์บุคลากรทางการแพทย์ลาออกจากระบบราชการ ซึ่งไม่ใช่เรื่องใหม่แต่มีมานานและปัญหาเริ่มสะท้อนชัดเจนมากขึ้น บุคลากรสาธารณสุขมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็น “โรคออฟฟิศซินโดรม – Office Syndrome” ซึ่งมีสาเหตุมาจากอายุที่มากขึ้น พฤติกรรมการทำงาน เป็นปัจจัยให้เกิดความเสี่ยงสูงที่สุด ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรับแรง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อทำงานให้เสร็จ ทำให้ร่างกายของเราก็ต้องแบกรับภาวะความตึงเครียด ปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อร่างกายโดยไม่รู้ตัว หากรู้ตัวว่าเริ่มมีพฤติกรรมการทำงานที่หนักเกินไป จนทำให้เกิดความเครียดและมีผลกระทบต่อสุขภาพ ควรหาหนทางป้องกัน เช่น หยุดงาน ออกไปท่องเที่ยวหาประสบการณ์และแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าและความเครียด แบ่งเวลาทำกิจกรรมที่ชอบหรือไปพบปะเพื่อนฝูงหรือคนที่เรารัก พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีปัญหากับการนอน ควรปรึกษาแพทย์ออกกำลังกายสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์รู้จักปล่อยวางความคิด ไม่นำงานกลับมาทำที่บ้านหรือคิดเรื่องงานที่บ้านมากจนเกินไปปรึกษาผู้บังคับบัญชา หากรู้สึกทำงานมากเกินไปหาทางออก ฯลฯ ความสำเร็จในอาชีพไม่ได้มาด้วยการทำงานมากเกินไป แต่เป็นการทำงานอย่างชาญฉลาดในขอบเขตที่เหมาะสมและสมดุล

กองบรรณาธิการ

วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น