



สร. จัดระบบดูแลวัยทำงานกว่า ๓๗ ล้านคนให้สุขภาพดี ทำงานอย่างมีความสุข

กระทรวงสาธารณสุข เผยวัยทำงานเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ มะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง รวมทั้งมีปัญหาความเครียดจากป่วยโรคเรื้อรัง หนี้สิน จัดระบบดูแลวัยทำงานกว่า ๓๗ ล้านคนทั่วประเทศ ส่งเสริมสถานที่ทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี สะอาด ปลอดภัย ไม่ก่อโรค จัดบริการคัดกรองโรคจากการทำงานครอบคลุมทั้งแรงงานในระบบและแรงงานนอกระบบ พร้อมระบบส่งรักษาต่อและฟื้นฟูต่อเนื่อง

วันนี้ (๒๗ เมษายน ๒๕๕๙) ที่กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี นพ.สุรพรชัย วัฒนาอึ้งเจริญชัย รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข และโฆษกกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยพ.ญ.บุณเลิศ ศักดิ์ชัยนันท์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต และนายสมพงษ์ ชัยโอภาณนท์ นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ กรมอนามัย แกลงข่าว มาตรการดูแลสุขภาพวัยทำงาน เนื่องในวันความปลอดภัยในการทำงานและอาชีวอนามัยสากล วันที่ ๒๘ เมษายน และวันแรงงานแห่งชาติ ๑ พฤษภาคมของทุกปี

นายแพทย์สุรพรชัยกล่าวว่า ประชาชนในวัยทำงานเป็นกำลังหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว และถือเป็นคนกลุ่มใหญ่ของประเทศ ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เดือนมีนาคม ๒๕๕๙ มีวัยแรงงานที่มีงานทำ ๓๗.๖๑ ล้านคน หากคนกลุ่มนี้มีสุขภาพดี จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจประเทศ แต่จากสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้คนวัยทำงานต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้าน ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสูง และพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยกรมควบคุมโรค รายงานการป่วยด้วยโรคจากประกอบอาชีพ ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓-๒๕๕๗ พบอัตราป่วยด้วยโรคลำไส้เนื้อ และกระดูกจากการทำงาน ๗๒.๒๖ ต่อประชากรแสน โรคพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช ๑๒.๒๑ ต่อประชากรแสน และมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคอ้วน และโรคเรื้อรังเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ จากรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บในประชากรไทย พ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่า อัตราการสูญเสียสุขภาพภาวะจากการตายก่อนวัยอันควรในกลุ่มวัยทำงาน อายุ ๑๕- ๕๙ ปี อันดับแรกในเพศชาย คือ อุบัติเหตุ มะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนผู้หญิงอันดับหนึ่งคือ มะเร็ง รองมาคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด และอุบัติเหตุ ส่วนด้านจิตใจ มีวัยทำงานบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านสายด่วน ๑๓๒๓ กรมสุขภาพจิต มากที่สุดคือ ความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น จากโรคเรื้อรัง หนี้สิน ๖,๒๓๑ ราย รองลงมา คือปัญหาทางจิตเวช ๔,๘๔๕ ราย ปัญหาความรึก ๑,๖๖๖ ราย และปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ ลูกน้อง ค่าตอบแทนน้อย ต้องการเปลี่ยนงาน ๒๕๖ ราย

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายดูแลสุขภาพวัยทำงานทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมทั้งผู้ที่ทำงานในสถานที่ทำงานต่างๆ แรงงานในระบบที่ขึ้นทะเบียนกับกระทรวงแรงงาน และแรงงานนอกระบบ เช่น กลุ่มรับจ้าง เกษตรกร คนขับแท็กซี่ คนเก็บขยะ โดยในกลุ่มสถานที่ทำงาน ได้เชิญชวนหน่วยงานภาครัฐ เอกชน เข้าร่วมโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ลดภาวะเสี่ยงโรค ใน ๔ ด้าน คือ ๑.สะอาด แบ่งสัดส่วนพื้นที่การทำงานให้เหมาะสม เพราะความสะอาดจะทำให้ปราศจากโรค ๒.ปลอดภัย กำหนดระเบียบและขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย จัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายให้เหมาะสม ติดตั้งเครื่องดับเพลิงอย่างพอเพียงและพร้อมใช้งาน ๓.สิ่งแวดล้อมดี ทั้งมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี แสงสว่าง อากาศ พื้นที่สีเขียว และ ๔.มีชีวิตชีวา จัดกิจกรรมนันทนาการและให้กำลังใจผู้ปฏิบัติงาน

สำหรับกลุ่มแรงงานในระบบ ได้จัดทำโครงการ “สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย” ตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ เป็นต้นมา เชิญชวนสถานประกอบการ เข้าร่วมพัฒนาในด้านต่างๆ ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด ขณะนี้มีสถานประกอบการร่วมโครงการกว่า ๑,๘๐๐ แห่ง และผ่านเกณฑ์ประเมินแล้วกว่า ๓๐๐ แห่ง รวมทั้งจัดตั้งคลินิกโรคจากการทำงาน เพื่อตรวจคัดกรองโรคที่เกิดจากการทำงาน ในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ๙๗ แห่ง หากตรวจพบความผิดปกติจะส่งรักษาต่อในโรงพยาบาลตามสิทธิ ส่วนกลุ่มแรงงานนอกระบบ ได้จัดตั้งคลินิกอาชีวอนามัยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ๓,๓๓๓ แห่งทั่วประเทศ ดูแลคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพจากการทำงาน และส่งต่อการรักษา ฟื้นฟูที่โรงพยาบาล

ในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ขอให้วัยทำงานปฏิบัติดังนี้ ๑.ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ วันละ ๓๐-๖๐ นาที อย่างน้อย ๕ วันต่อสัปดาห์ หรือหากิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายช่วงพัก ใช้เดินขึ้นบันไดแทนใช้ลิฟท์ เดินหรือปั่นจักรยานมาทำงาน เป็นต้น ๒.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนติดติดต่อกันหลายวัน ควรนอนไม่เกิน ๒๒.๐๐ น. ๓.รับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม เน้นมื้อเช้า ป้องกันภาวะขาดน้ำตาล ซึ่งมีผลต่อสมอง ทำให้ใจสั้น หงุดหงิด ควรกินให้ครบ ๕ หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ๔.จัดการความเครียด หางานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว สร้างสัมพันธที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ ๕.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ โรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็ง

***** ๒๗ เมษายน ๒๕๕๙

แหล่งข่าวโดย » สำนักสารนิเทศ

[เมษายน พุศ ๒๗, พ.ศ ๒๕๕๙ ๑๓:๑๕:๐๗]