

สรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2562

เจ้าหน้าที่กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย

กรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม กำหนดให้มีนโยบายการดำเนินงาน ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัยให้มีสุขภาพดี มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ปฏิบัติงานภายในกรมอนามัย ทั้งระดับผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติการและเจ้าหน้าที่ระดับต่างๆ สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชน ซึ่งบุคลากรในสังกัดถือได้ว่าเป็นนักการสาธารณสุข จึงต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) มีความเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health Model) จึงต้องมีการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถบอกเล่าหรือแนะนำต่อบุคคลอื่น หรือประชาชนได้ ซึ่งถือเป็นปฐมบทของการสร้างสุขภาพดี

บุคลากรทุกคนล้วนมีความสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร โดยเฉพาะบุคลากรที่มีศักยภาพ สามารถเป็นส่วนร่วมในการนำองค์กรก้าวไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน บุคลากรกรมอนามัยจึงจำเป็นต้องมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพใจที่ดีอันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงเห็นความสำคัญในการตรวจสุขภาพประจำปีเนื่องจาก กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นภัยเงียบที่คุกคามคนวัยทำงาน (อายุระหว่าง 18-60 ปี) เป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงสุดของการมีปัญหสุขภาพ เพราะมักมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งการกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และการทำงาน รายการตรวจของคนวัยนี้ จะครอบคลุมตั้งแต่เรื่องของการตรวจร่างกายทั่วไป ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่ วัดความดันโลหิต เพื่อตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง และตรวจร่างกายทั่วไป รวมถึงการซักประวัติเพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เพื่อให้ทราบภาวะสุขภาพของบุคลากรแต่ละคน และช่วยคัดกรองความเสี่ยงของสัญญาณด้านสุขภาพที่ผิดปกติ เพื่อที่จะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของโรคที่จะนำไปสู่การสูญเสีย ทั้งด้านสุขภาพและด้านเศรษฐกิจต่อไป

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีบุคลากรทั้งหมด 13 คน เพศชาย 3 คน (ร้อยละ 23.1) และเพศหญิง 10 คน (ร้อยละ 76.9) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอายุ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารตามกลุ่มอายุ

| กลุ่มอายุ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| อายุน้อยกว่า 35 ปี | 6 | 46.2 |
| อายุ 35 ปีขึ้นไป | 7 | 53.8 |

พบว่า บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร มีช่วงอายุที่น้อยกว่า 35 ปี จำนวน 6 คน (ร้อยละ 46.2) และมีช่วงอายุ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 7 คน (ร้อยละ 53.8)

จากบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 9 คน (ร้อยละ 69.2) แบ่งเป็น กลุ่มอายุ น้อยกว่า 35 ปี จำนวน 4 คน (44.4) กลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป 5 คน (ร้อยละ 55.6)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของผลการตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด

| รายการตรวจ | น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ) | 35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ) | รวม (ร้อยละ) |
|---|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1. HGB (ฮีโมโกลบิน ตัวพาออกซิเจน) ค่าปกติ ช (14-18), หญิง (12-16) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 2. HCT (ความเข้มข้นของเลือด) ค่าปกติ ช (40-54), หญิง (38-48) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 3. WBC (เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ป้องกันโรคเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย) ค่าปกติ 5,000-10,000 | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 4. Platelet (เกล็ดเลือด มีหน้าที่แข็งตัวเมื่อบาดเจ็บ/กลืนกินไวรัส) ค่าปกติ 140,000-400,000 | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 5. Segmented/neutrophil (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ป้องกันเชื้อโรคนอกร่างกาย) ค่าปกติ 50-70 | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 1 (11.2) | 5 (55.6) |
| น้อยกว่าค่าปกติ | - | 4 (44.4) | 4 (44.4) |
| 6. lymphocyte (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่สร้างภูมิคุ้มกัน/ทำลายเชื้อโรค/สลายเซลล์ติดเชื้อ) ค่าปกติ 25-35 | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | - | 3 (33.3) |
| สูงกว่าค่าปกติ | - | 4 (44.5) | 4 (44.5) |
| ต่ำกว่าค่าปกติ | 1 (11.1) | 1 (11.1) | 2 (22.2) |
| 7. Monocyte (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำงานกับเม็ดเลือดขาวอื่น กำจัดสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรค) ค่าปกติ 3-7 | | | |
| ปกติ | 4 (44.5) | - | 4 (44.5) |
| สูงกว่าค่าปกติ | 1 (11.2) | 4 (44.5) | 5 (55.5) |
| 8. Eosinophil (เซลล์เม็ดเลือดขาวที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะต่อต้านพยาธิ) ค่าปกติ 0-10 | | | |
| ปกติ | 7 (77.8) | - | 7 (77.8) |
| ต่ำกว่าค่าปกติ | - | 2 (22.2) | 2 (22.2) |
| 9. MCV (ปริมาตรของเซลล์เม็ดเลือดแดง 1 เซลล์ บอกขนาดของเซลล์เม็ดเลือดแดงว่าใหญ่หรือเล็ก) ค่าปกติ 80-100 | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |

จากผลการตรวจเลือดเพื่อหาค่าความสมบูรณ์ของเลือด พบว่า บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารส่วนใหญ่ มีค่าความสมบูรณ์ของเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ในบางตัวที่ค่าผลตรวจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยสามารถพบได้ในภาวะของการได้รับเชื้อโรค และหากค่าผลตรวจสูงหรือต่ำเกินไปจากค่ามาตรฐานมาก แนะนำให้นำผลตรวจเลือดปรึกษาแพทย์ตามสิทธิการรักษา

ข้อเสนอแนะการบำรุงเลือด เพิ่มเม็ดเลือด และเกล็ดเลือด

วิธีรักษาเพื่อให้ระดับเซลล์เม็ดเลือดแดงกลับมาอยู่ในระดับที่ปกติในรวดเร็วที่สุด ต่อไปนี้เป็นอาหารบำรุงเลือด 5 ชนิด ที่สามารถหาทานได้ง่าย และนำมาประยุกต์เพื่อทานได้ทุกมื้ออาหาร ดังนี้

1. **อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง** ร่างกายต้องการธาตุเหล็กจำนวนมากเพื่อใช้ในการสร้างฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเซลล์เม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่สำคัญเพื่อในเซลล์เม็ดแดงสามารถนำพาออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงในร่างกายได้ ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างเซลล์เม็ดเลือดได้มากจำเป็นต้นรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อไก่ เนื้อไก่ดำ เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว ผลไม้อบแห้ง ถั่ว และไข่ไก่ เป็นต้น นอกจากนี้อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงยังถือเป็นอาหารเพิ่มเกล็ดเลือดที่ดีอีกด้วยสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกล็ดเลือดต่ำ

2. **กรดโฟลิก** หรือวิตามิน B 9 ทำงานควบคู่กับ วิตามิน B 12 เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซับ และใช้งานธาตุเหล็กในร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง อาหารที่แนะนำ ได้แก่ ขนมหังโฮวีท ผักใบเขียว ถั่ว

3. **วิตามิน B 12** ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อไก่ดำ เนื้อวัว เนื้อปลา นมโค ชีส และไข่ไก่

4. **ทองแดง** เป็นแร่ธาตุที่มีสำคัญต่อร่างกาย และกระบวนการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงอย่างมาก โดยร่างกายต้องการทองแดงเพื่อลำเลียงธาตุเหล็กไปสูงไขกระดูกเพื่อนำไปสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงต่อไป อาหารที่มีทองแดงสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ หอย ตับ ถั่ว และเชอร์รี่

5. **วิตามิน A** หรือ Retinol เป็นส่วนสำคัญในการสร้าง และพัฒนาเซลล์เม็ดเลือดแดงในร่างกาย อาหารที่แนะนำ เช่น ผักใบเขียว มันหวาน แครอท พริกแดง แตงโม องุ่น และแคนตาลูป เครื่องตุ๋นยาจีน

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของผลการตรวจปัสสาวะ

| รายการตรวจ | น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ) | 35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ) | รวม (ร้อยละ) |
|---|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1. color (สีของปัสสาวะ) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 2. Sp.gr (specific gravity ความถ่วงจำเพาะ คือความหนาแน่นของน้ำปัสสาวะ) ค่าปกติ 1.003-1.030 | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | 4 (44.5) | (77.8) |
| มากกว่าหรือเท่ากับ | 2 (22.2) | - | 2 (22.2) |
| 3. pH (ความเป็นกรดเป็นด่างของปัสสาวะ บอกความสามารถของไตในการควบคุมสมดุล) ค่าปกติ 4.6-8.0 | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | 5 (55.6) | 8 (88.9) |
| น้อยกว่าหรือเท่ากับ | 1 (21.1) | - | 1 (21.1) |
| 4. Protein (โปรตีนหรือไข่ขาวในปัสสาวะ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 5. Glucose (น้ำตาลในปัสสาวะ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 6. Ketone (คีโตนในปัสสาวะ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 7. Blood (เลือดในปัสสาวะ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |

| รายการตรวจ | น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ) | 35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ) | รวม (ร้อยละ) |
|--|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 8. WBC (เซลล์เม็ดเลือดขาวในปัสสาวะ-Negative) ค่าปกติ 0-5/HPF | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 9. RBC (เซลล์เม็ดเลือดในปัสสาวะ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 10. Epithelial Cells (เซลล์เยื่อบุทางเดินปัสสาวะในส่วนต่างๆ-Negative) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |

หมายเหตุ : ค่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทั้งวัน โดยขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ดื่ม อาหารที่รับประทาน อุณหภูมิและการทำกิจกรรมต่าง ๆ และโดยปกติแล้วจะมีค่าสูงสุดในปัสสาวะที่ถ่ายครั้งในตอนเช้า ซึ่งมักจะสูงกว่า 1.020 (เพราะในเวลากลางคืนปัสสาวะจะมีปริมาณน้อยกว่าตอนกลางวัน จึงมีความถี่จำเพาะมากกว่าช่วงเวลาอื่น ๆ) ดังนั้น ปัสสาวะที่ถ่ายแต่ละครั้งจะมีค่าความถี่จำเพาะที่แตกต่างกันได้มากตั้งแต่ 1.003 - 1.030 **แต่ในรายที่ตรวจพบค่าความถี่จำเพาะปัสสาวะที่คงที่ตลอดเวลา เช่น ตรวจเวลาไหนของวันก็ได้ไม่เกิน 1.005 นั้นอาจแสดงว่ากลไกการควบคุมความเข้มข้นของปัสสาวะของไตเสื่อมสมรรถภาพ**

จากผลการตรวจปัสสาวะ ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร พบว่า ส่วนใหญ่ร่างกายที่ตรวจมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ในบางตัวที่ค่าผลตรวจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยสามารถพบได้ในภาวะของการได้รับเชื้อโรค เช่น พบโปรตีนหรือไข่ขาว, เลือดหรือเซลล์เม็ดเลือด ในปริมาณที่เล็กน้อย (Trace) อาจเกิดจากการติดเชื้อเฉียบพลัน หรือเกิดพยาธิสภาพของไต ทางเดินปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ และหากค่าผลตรวจสูงและมีอาการแสดง เช่น ปวดท้องน้อย ปวดบิต ปัสสาวะกระปริดกระปอย หรือปัสสาวะไม่ออก แนะนำให้นำผลตรวจเลือดปรึกษาแพทย์ตามสิทธิการรักษา

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดพยาธิสภาพกับระบบทางเดินปัสสาวะ

1. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
2. ไม่กลั้นปัสสาวะนานๆและบ่อยๆ
3. เคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ไม่นั่งนานๆ
4. รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ
5. การใช้ห้องน้ำสาธารณะ ต้องสังเกตและเลือกทำความสะอาดก่อนนั่ง และใช้ทิชชู่อ่อนนุ่มซับ

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| รายการตรวจ | น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ) | 35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ) | รวม (ร้อยละ) |
|--|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1. FBS (fasting blood sugar ระดับน้ำตาลในเลือด) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 3 (33.3) | 7 (77.7) |
| สูงกว่าปกติ | - | 2 (22.3) | 2 (22.3) |

| รายการตรวจ | น้อยกว่า 35 ปี (ร้อยละ) | 35 ปีขึ้นไป (ร้อยละ) | รวม (ร้อยละ) |
|---|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| 2. Cholesterol (ไขมันรวมในหลอดเลือด) ค่าปกติ 70-100 mg% | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | 2 (22.2) | 5 (55.5) |
| สูงกว่าปกติ | 1 (11.2) | 3 (33.3) | 4 (44.5) |
| 3. Triglyceride (ไขมันชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย) ค่าปกติ 150-200 mg% | | | |
| ปกติ | 4 (44.5) | 3 (33.3) | 7 (77.7) |
| สูงกว่าปกติ | - | 2 (22.2) | 2 (22.2) |
| 4. LDL-cholesterol (Low-density lipoprotein ไขมันเลว ทำหน้าที่ พาคลอเลสเตอรอลในเลือด) ค่าปกติ <130 mg% | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | 2 (22.2) | 5 (55.5) |
| สูงกว่าปกติ | 1 (11.2) | 3 (33.3) | 4 (44.5) |
| 5. HDL-cholesterol (High-density lipoprotein ไขมันดี ทำหน้าที่ ดูดซับคลอเลสเตอรอล (กำจัดคลอเลสเตอรอลออกจากเลือด)) ค่าปกติ >40 mg% | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 6. BUN(BLOOD UREA NITROGEN เป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญโปรตีน ถูกขับถ่ายโดยไต) ค่าปกติ 6.0-20 mg% | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 7. CREATININE (เป็นของเสียที่เกิดจากกล้ามเนื้อและเป็นค่าบ่งชี้ภาวะการทำงานของไต) ค่าปกติ 0.6-1.2 mg% | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 4 (44.4) | 8 (88.8) |
| ต่ำกว่าปกติ | - | 1 (11.2) | 1 (11.2) |
| 8. Uric Acid(เป็นของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญ (metabolism) ซึ่งจะถูขับถ่ายโดยไต) ค่าปกติ 3.4-7.0mg% | | | |
| ปกติ | 3 (33.3) | 3 (33.3) | 6 (66.6) |
| สูงกว่าปกติ | 1 (11.2) | 2 (22.3) | 3 (33.4) |
| 9. (SGOT)(aspartate transaminase เอนไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับซึ่งจะไม่ออกมาในเลือด) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 10. (SGPT)(alanine aminotransferase เป็นเอนไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับ) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |
| 11. Alkaline Phosphatase (เป็นเอนไซม์ที่อยู่ในเซลล์ของตับ ทางเดินน้ำดีและของกระดูกเป็นส่วนใหญ่) | | | |
| ปกติ | 4 (44.4) | 5 (55.6) | 9 (100) |

จากผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร พบว่า ผลการตรวจ ที่มีค่าผิดปกติ ได้แก่ กลุ่มอายุ 35 ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือด

ข้อแนะนำในการเลือกรับประทานเพื่อลดภาวะไขมันในเลือดสูง

1. เลี่ยงรับประทานไขมันสัตว์ เช่น ไขมันหมู ไขมันสามชั้น สันคอหมู ขาหมูติดมัน หนังเป็ดพะโล้ ก้นไก่ ก้นเป็ด ไขมันไก่ หากจะรับประทานไก่ ให้เลือกส่วนอก และควรลอกหนังออก ใช้เนื้อสัตว์มีไขมันอิมตัวให้น้อย คือ ปลา และไก่ไม่ติดหนัง (เลือกทานไก่บริเวณอก)
2. เลี่ยงรับประทานไขมันจากน้ำมันมะพร้าวแก่ เช่น กะทิข้น ควรงดแกงเผ็ดใส่กะทิ แกงเขียวหวาน แกงคั่ว แกงกะหรี่ ฯลฯ ข้าวซอยใส่กะทิ ก๋วยเตี๋ยวแกง (แกง) ฯลฯ ควรใช้กะทิเทียม (ทำจากน้ำมันรำข้าว) หรือนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนยแทน
3. กะทิ สำหรับขนมใส่กะทิ (จากมะพร้าว) เช่น ก๋วยบวชชี ขนมปลากริมไข่เต่า บัวลอย แกงบวดต่างๆ สาคุ เปียก เต้าส่วน สามารถใช้กะทิเทียมหรือกะทิธัญพืชหรือนมพร่องมันเนยแทนได้เช่นเดียวกัน
4. เลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่ปลา ไข่แดง ตับ ไต ไขมันสมอง ปลาหมึก หอยนางรม จำกัดไข่แดงไม่เกิน 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ ส่วนไข่ขาวรับประทานได้ทุกวัน สำหรับเครื่องในสัตว์ไม่ควรรับประทานบ่อย จำกัดครั้งละ 2-3 ชิ้น
5. เลี่ยงการใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และไขมันจากสัตว์ เช่น ไขมันไก่ ไขมันหมูมาหลอมเป็นน้ำมันเพื่อปรุงอาหาร ควรใช้น้ำมันรำข้าวเป็นหลักในการผัดและทอดอาหาร โดยไม่ใช้ไฟแรงเกินไป และใช้น้ำมันพืชอื่นๆ ่าง
6. เลี่ยงแหล่งไขมันทรานส์ ซึ่งพบมากในเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม หรืออาหารที่ใช้ไขมันดังกล่าว เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมพัฟและพาย ฝรั่งทอด (French fried) น้ำมันทอดซ้ำ
7. ลดอาหารที่เติมน้ำตาล ทั้งขณะปรุงประกอบอาหาร หรือเติมขณะกินอาหาร ขนมหวานจัด เครื่องดื่มหรือผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลสูง (สังเกตปริมาณน้ำตาลได้จากฉลากโภชนาการ)
8. เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะมีผลทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง (หากเลี่ยงไม่ได้ควรดื่มไม่เกิน 1 ครั้ง/วัน ได้แก่ เบียร์ 1 กระป๋อง หรือเหล้า 45 มล. หรือ ไวน์ 150 มล.)
9. เลี่ยงการสูบบุหรี่
10. เลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง ได้แก่ ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อย
11. เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใช้น้ำมัน เช่น ยำต่างๆ แกงเลียง แกงส้ม แกงเหลือง แกงป่า แกงจืด ต้มยำ ปลานึ่งกับผัก ปลาย่าง มะเขือเผา(ไม่ไหม้) อาหารที่ผัดใส่น้ำมันน้อย อาหารทอดที่ไม่อมน้ำมัน ปลาทอดโดยไม่ชุบแป้ง ไข่เจียวทอดใส่น้ำมันน้อย แทน อาหารผัดน้ำมันนอจจาน อาหารทอดอบน้ำมัน เช่น ไข่ฟู ปาท่องโก๋ ไข่ชุบแป้งทอด
12. เลือกรับประทานถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง และปลาทู ปลาโอ ปลาทูน่า ปลาซาบะ ไขมันได้ผิวหนัง ปลาทะเลดังกล่าวมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 อยู่มาก ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ดี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง (อย่างไรก็ตาม ไขมันชนิดโอเมก้า 3 จัดเป็นไขมันชนิดหนึ่งในผู้ที่รับประทานในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากรับประทานในปริมาณที่มากก็สามารถทำให้อ้วนได้)
13. เลือกรับประทานนมชนิดไขมันต่ำ (นมพร่องมันเนย) แทนนมสดครบส่วน
14. เลือกรับประทานไอศกรีมไขมันต่ำหรือเชอเบท แทนไอศกรีมกะทิและไอศกรีมที่ทำจากนมและครีม

อ้างอิง

กรมส่งเสริมสหกรณ์ สหกรณ์การเกษตรพิจิตร. (2018). อาหารบำรุงเลือด วิธีง่ายในการเพิ่มเม็ดเลือด และเกล็ดเลือด. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 มกราคม 2563. จาก www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/994/กรมส่งเสริมสหกรณ์%20สหกรณ์การเกษตรพิจิตร/1655/ข่าวสาร/19535/อาหารบำรุงเลือด%20วิธีง่ายในการเพิ่มเม็ดเลือด%20และเกล็ดเลือด/.

พญ.นิพัทธวรรณ ไวศยะนันท์. อาหารสำหรับผู้ป่วยมีภาวะไขมันในเลือดสูง (dyslipidemia). สืบค้นเมื่อวันที่ 23 มกราคม 2563. จาก <http://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-67>.

**สรุปผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย ประจำปี 2563**

ปัจจุบันนี้โลกเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เรื่องของเทคโนโลยีต่างๆ การเมือง เศรษฐกิจและ ธรรมชาติ ที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ส่งผลกระทบต่อทุกองค์กร ไม่สามารถหยุดนิ่งอยู่กับที่ได้ ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องกับความเป็นปัจจุบันมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น ผู้บริหารระดับสูงจนถึงผู้ปฏิบัติงานระดับล่างต่างมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนองค์กร แต่การทำงานร่วมกันกับคน จำนวนมากอาจก่อให้เกิดความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ หากเป็นความรู้สึกด้านบวกก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ของคนช่วยให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรได้ ตรงกันข้ามหากเป็นความรู้สึกด้านลบที่เกิดจากความขัดแย้ง คิดเห็นไม่ ต้องกันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความท้อแท้ ความกดดัน และความเครียดได้

คนไทยวัยทำงาน 81 เปอร์เซ็นต์ มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะอยู่ในวัฒนธรรมการทำงานที่ ต้องตื่นตัวตลอดเวลา ซึ่งความเครียดในสถานที่ทำงานจะส่งผลเชิงลบต่อประสิทธิภาพการทำงาน และนำไปสู่ บรรยากาศการทำงานที่น่าหดหู่มากขึ้น อีกทั้ง ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลต่อสุขภาพเกิดการเจ็บป่วยได้มากขึ้น พบว่าในกลุ่มคนที่มีความเครียด มีสัดส่วนป่วยเป็นโรคหัวใจสูงถึง 20 เปอร์เซ็นต์ หากเทียบกับคนทั่วไปที่ไม่ได้ เผชิญกับภาวะความเครียด ซึ่งมีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจ 9 เปอร์เซ็นต์ (ผู้จัดการออนไลน์, 2019)

การสร้างความสุขในที่ทำงาน (Happy Workplace) หรือการสร้างองค์กรแห่งความสุขนั้นต้องอาศัยหลักการ 3 ประการ คือ

1. คนทำงานมีความสุข คือการให้ความสำคัญกับคนในองค์กร ซึ่งจะทำให้คนในองค์กรเกิดความเสียสละ และจงรักภักดีกับองค์กร
2. ที่ทำงานน่าอยู่ คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงาน ทำให้เกิดความสุขกายสุขใจในที่ทำงาน
3. ชุมชนสมานฉันท์ คือการสร้างความรักและความสามัคคีภายในองค์กร

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจึงได้ทำแบบประเมิน (ST – 5 กรมสุขภาพจิต) ดังเอกสารแนบ 1 เพื่อเป็นข้อมูล เบื้องต้นในการประเมินความเครียดที่เกิดกับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่ เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลและสามารถ มีการป้องกันและจัดการกับความเครียดได้

เกณฑ์ระดับการให้คะแนนความเครียดจากอาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 – 4 สัปดาห์

- | | |
|---|------------------------------|
| คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี | คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง |
| คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง | คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ |

ตารางที่ 1 การแปลผลระดับความเครียด

| คะแนน | ระดับความเครียด |
|---------|-----------------|
| 0 – 4 | เครียดน้อย |
| 5 – 7 | เครียดปานกลาง |
| 8 – 9 | เครียดมาก |
| 10 – 15 | เครียดมากที่สุด |

ผลการประเมินความเครียดของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ได้ทำแบบประเมินความเครียด (ST-5 กรมสุขภาพจิต) จำนวน 13 คน (ร้อยละ 100) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ผลประเมินความเครียดรายบุคคล ดังนี้

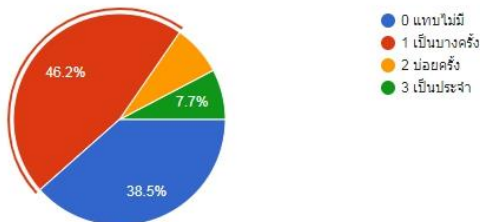
ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความเครียดรายบุคคล

| คะแนน | ระดับความเครียด | จำนวน | ร้อยละ |
|---------|-----------------|-------|--------|
| 0 - 4 | เครียดน้อย | 7 | 53.84 |
| 5 - 7 | เครียดปานกลาง | 5 | 38.46 |
| 8 - 9 | เครียดมาก | 1 | 7.70 |
| 10 - 15 | เครียดมากที่สุด | 0 | 0.00 |
| รวม | | 13 | 100.00 |

แผนภูมิที่ 1 แสดงผลการประเมินความเครียดรายข้อ

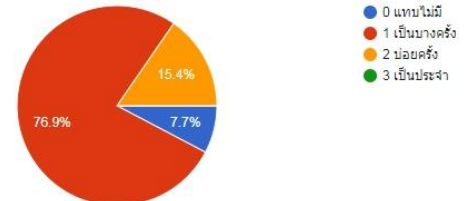
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก

คำตอบ 13 ข้อ



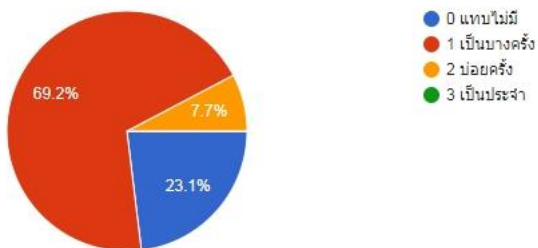
2. มีสมาธิน้อยลง

คำตอบ 13 ข้อ



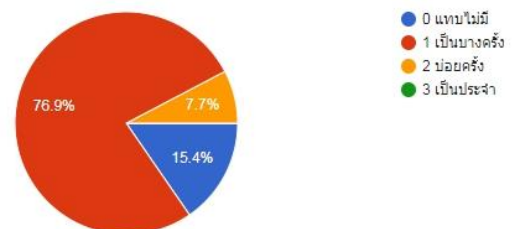
3. หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ

คำตอบ 13 ข้อ



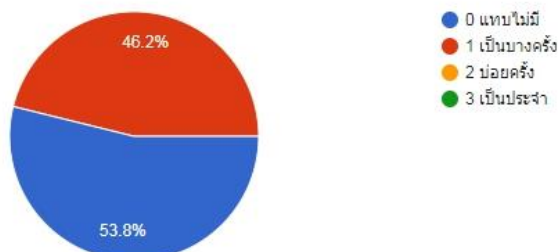
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง

คำตอบ 13 ข้อ



5. ไม่อยากพบปะผู้คน

คำตอบ 13 ข้อ



จากการประเมินความเครียด ด้วยเครื่องมือ (ST – 5 กรมสุขภาพจิต) ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จำนวน 13 คน (ร้อยละ 100) พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย จำนวน 9 คน (ร้อยละ 69.23) และรองลงมาในระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 4 คน (ร้อยละ 30.77) และจากแผนภูมิรูปภาพที่ 1 การประเมินความเครียดรายข้อ พบว่า อาการหรือความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเครียดมากภายในระยะ 2 – 4 สัปดาห์ คือ มีสมาธิน้อยลงกับรู้สึกเบื่อเซ็ง รองลงมาคือ อาการน้อยไม่หลับกับหงุดหงิดกระวนกระวายว่าวุ่นหัวใจ อาการที่มีคะแนนน้อยสุดคือไม่อยากพบปะผู้คน

11 วิธีช่วยลดความเครียดระหว่างวัน



อ้างอิง

ผู้จัดการสุดสัปดาห์. (2562). 2563 คนไทยเครียดเรื้อรัง ค่าใช้จ่ายรักษาพุ่ง 21.5 หมื่นล้าน. สืบค้นข้อมูล 28 มกราคม 2563. จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9620000123415>.

กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความเครียด ST5. สืบค้นข้อมูล 28 มกราคม 2563. จาก <https://www.dmh.go.th/test/download/view.asp?id=18>.

Nana. (2019). 11 วิธีช่วยผ่อนคลายระหว่างวัน/เหนื่อยนักก็พักบ้าง. สืบค้นข้อมูล 28 มกราคม 2563. จาก <https://health.campus-star.com/general/19146.html>.

แบบประเมินความเครียด (ST- ๕)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
 คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
 คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

| ข้อที่ | อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์ | คะแนน | | | |
|-----------------|---|-------|---|---|---|
| | | ๐ | ๑ | ๒ | ๓ |
| ๑ | มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก | | | | |
| ๒ | มีสมาธิน้อยลง | | | | |
| ๓ | หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ | | | | |
| ๔ | รู้สึกเบื่อ เชื่อง | | | | |
| ๕ | ไม่อยากพบปะผู้คน | | | | |
| คะแนนรวม | | | | | |

การแปลผล

คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย
 คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง
 คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก
 คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด