



คู่มือ

แนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับบุคลากร
โรงพยาบาลวังเจ้า(ฉบับปี 2566)

โดย กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม

โรงพยาบาลวังเจ้า อ.วังเจ้า จ.ตาก

แนวทางการดูแลสุขภาพบุคลากรในโรงพยาบาล

คำนิยาม

การตรวจสุขภาพ หมายถึง การตรวจด้านสุขภาพของผู้ที่ไม่มีอาการหรืออาการแสดงของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจนั้น เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ภาวะผิดปกติหรือโรค ซึ่งนำไปสู่การป้องกัน (เช่น การปรับพฤติกรรม) การส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่ได้รับการตรวจ หรือให้การบำบัดรักษาตั้งแต่ระยะแรก

การตรวจสุขภาพแรกทำงาน หมายถึง การตรวจสุขภาพก่อนที่จะให้คนเข้าไปทำงาน หรืออาจผ่านการทดลองงานมาระยะหนึ่งแล้ว การตรวจสุขภาพนั้นทำก่อนที่จะให้ลูกจ้างเข้าไปประจำตำแหน่งงาน จุดมุ่งหมายของการตรวจก็เช่นเดียวกับการตรวจก่อนจ้างงาน คือเพื่อดูความปลอดภัยของคนที่จะเข้าไปทำงานเป็นสำคัญ

การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงด้วยเครื่องมืออาชีพเวชศาสตร์ หมายถึง การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงของแต่ละลักษณะงาน ซึ่งประกอบไปด้วยการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน สมรรถภาพการมองเห็น และสมรรถภาพปอด

1. การตรวจสุขภาพก่อนเข้าประจำการ

การตรวจสุขภาพแรกทำงานในโรงพยาบาลวังเจ้า

1.1 การตรวจสุขภาพคัดกรองก่อนเข้าประจำการ

การตรวจคัดกรองเบื้องต้นก่อนที่จะรับบุคคลนั้นเข้ามาทำงาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รอบเอว วัดความดันโลหิต ซีพีจีอาร์ และการตรวจสารเสพติดในปัสสาวะ (หลังจากทราบผลว่ามีพบสารเสพติดในปัสสาวะ จะทำการนัดตรวจสุขภาพขั้นต่อไปภายใน 1 เดือน)

1.2 ตรวจสุขภาพแรกทำงานบุคลากรในโรงพยาบาล จะแบ่งการตรวจออกเป็นสองกลุ่ม ได้แก่

1.2.1 กลุ่มงานสัมผัสผู้ป่วย/เลือด/สารคัดหลั่งต่างๆ

1.2.2 กลุ่มงานไม่สัมผัสผู้ป่วย/เลือด/สารคัดหลั่ง เช่น งานเอกสาร ,งานสำนักงาน

กลุ่มบุคลากร	รายการตรวจ
ทำงานสัมผัสผู้ป่วย/เลือด/สารคัดหลั่ง	- CXR (ถ่ายรังสีทรวงอก) - HBsAg - HBsAb
ทำงานไม่สัมผัสผู้ป่วย (งานเอกสาร)	- CXR (ถ่ายรังสีทรวงอก)

1.3 ตรวจสอบความเสี่ยงของลักษณะงาน

หน่วยงาน	สมรรถภาพ การได้ยิน	สมรรถภาพ การมองเห็น	สมรรถภาพ ปอด
1.งานประเภทเอกสาร/สำนักงาน เช่น - บริหารงานทั่วไป - การเงินและบัญชี - พัสดุ - วิชาการ - งานประกัน - เวชระเบียน - ศูนย์คอมพิวเตอร์ - อาชีวเวชกรรม - จิตเวช		✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
หน่วยงานพิเศษ (ทำงานกับเครื่องมือ เครื่องจักร) เช่น - จำยกลาง - พนักงานขับรถ - ชักฟอก - ทันตกรรม - ซ่อมบำรุงและอาคารสถานที่ - อุปกรณ์การแพทย์ - กายอุปกรณ์	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓
อื่นๆ - ประชาสัมพันธ์	✓		

2. การป้องกันควบคุมโรค และการส่งเสริมสุขภาพ

2.1 การให้ภูมิคุ้มกันในบุคลากร

2.1.1 วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี

โรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นโรคที่มีอาการอักเสบที่ตับ สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบีบุกรุกเข้าสู่เซลล์ตับ ส่งผลให้เกิดอาการอักเสบขึ้น ในบางรายเชื้ออาจจะฝังตัวอยู่ในร่างกายเป็นปีๆ โดยที่ผู้ติดเชื้อไม่ทราบเลยว่าตัวเองกำลังติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีอยู่ (เป็นพาหะ) เชื้อตัวนี้ยังสามารถแบ่งตัวได้อย่างรวดเร็วในเซลล์ของตับ ส่งผลให้ตับอักเสบและถูกทำลาย

กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนที่สัมผัสกับผู้ป่วย และสารคัดหลั่ง

กรณีผลการตรวจ Hepatitis 2 รายการพบความผิดปกติจะปฏิบัติดังนี้

รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แนวทางการดูแล/รักษา
HBsAg	-	ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี 3 เข็ม
HBsAb	-	
HBsAg	+	ส่งพบแพทย์อายุรกรรม
HBsAb	+	
HBsAg	+	ส่งพบแพทย์อายุรกรรม
HBsAb	-	
HBsAg	-	HBsAb > 10 u/l ไม่ต้องฉีดวัคซีน
HBsAb	+	HBsAb < 10 u/l ฉีดกระตุ้น 1 เข็ม

2.1.2 วัคซีนป้องกันบาดทะยัก

โรคบาดทะยัก (Tetanus) เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มีชื่อว่า Clostridium tetani ซึ่งเชื้อมีพบได้ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมเช่น ในฝุ่น ในดิน และในลำไส้ของมนุษย์และของสัตว์ เชื้อนี้สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางบาดแผลที่สัมผัสกับเชื้อฯหรือสัมผัสเนื้อเยื่อที่มีภาวะแผลเน่าเปื่อยหรือที่มีการอักเสบ

กลุ่มเป้าหมาย : ในบุคลากรของโรงพยาบาลจะให้รับวัคซีนในงานที่มีความเสี่ยง คือ พักขยะ, รักษาศพ, บำบัดน้ำเสีย, ซ่อมบำรุง โดยจะทำการฉีดบุคลากรรายใหม่ทุกราย และในบุคลากรรายเก่าจะได้รับการฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี

2.1.3 วัคซีนไขหวัดใหญ่

ไขหวัดใหญ่ เป็นโรคที่มีการติดเชื้อจากไวรัสไขหวัดใหญ่ อาการของโรคจะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึงอาการที่รุนแรง โดยเชื้อชนิดนี้มีอยู่ด้วยกันหลากหลายชนิด นอกจากจะทำให้เกิดโรคไขหวัดใหญ่

ในคนแล้ว ยังเกิดในสัตว์ เช่น หมู นก และม้า แต่โดยทั่วไปแล้วไวรัสที่อยู่ในสัตว์ชนิดใดก็จะก่อให้เกิดโรคเฉพาะในสัตว์ชนิดนั้น เช่น ไวรัสไข้หวัดนกก็จะเกิดโรคในสัตว์ปีกเป็นหลัก แต่สำหรับข่าวที่เคยดังมาหลายปีก่อน เกี่ยวกับโรคไข้หวัดนกนั้น เกิดจากการที่ไวรัสมีการกลายพันธุ์ ทำให้มีการติดต่อมายังมนุษย์หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนที่สัมผัสกับผู้ป่วยหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วย รวมทั้งเภสัชกรที่จ่ายยาให้กับผู้ป่วย โดยจะเป็นการให้วัคซีนตามฤดูกาล

2.1.4 หัด คางทูม หัดเยอรมัน

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งมักเกิดผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย สามารถพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โรคหัดเยอรมันมีความคล้ายคลึงกับโรคหัด (Measles Rubella) โดยมักมีอาการออกผื่น ไข้ขึ้น ต่อมน้ำเหลืองโตเหมือนกัน แต่เป็นการติดเชื้อไวรัสคนละชนิดและมีความรุนแรงของโรคน้อยกว่า ทั้งนี้ในประเทศไทยอาจมีชื่อเรียกอื่นว่า โรคเหือด หรือโรคหัด 3 วัน

กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนที่สัมผัสกับผู้ป่วยหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วย รวมทั้งเภสัชกรที่จ่ายยาให้กับผู้ป่วย

2.1.5 อีสุกอีใส

เป็นโรคที่เกิดจากไวรัส แยกโรคโดย มีผื่นแดง คัน ร่วมกับมีไข้และไม่มีแรง พบได้บ่อยในฤดูร้อน เกิดบ่อยในเด็กและผู้ใหญ่ในบางราย โรคอีสุกอีใส หรือ chicken pox ชื่อภาษาอังกฤษนี้ได้มาจากลักษณะของรอยโรคที่คล้ายกับหนังไก่ที่ต้มแล้ว จะเป็นจุดขึ้นมาเช่นเดียวกับตุ่มอีสุกอีใส ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้แล้วจะไม่กลับมาเป็นซ้ำอีกตราบชั่วชีวิตเนื่องจากร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกันมาต่อต้านไวรัสจากครั้งแรกที่เป็นแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ในบางรายเชื้อไวรัสในร่างกายอาจกลับมามีฤทธิ์อีกครั้ง ก่อให้เกิดโรคงูสวัดได้ ในปัจจุบันมีการให้วัคซีนป้องกันอีสุกอีใสทำให้การเกิดโรคลดลงอย่างมาก

กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนที่สัมผัสกับผู้ป่วย

3. การตรวจและดูแลสุขภาพระหว่างประจำการ

การตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากรโรงพยาบาลวังเจ้า

การตรวจสุขภาพประจำปี คือ การตรวจประเมินสุขภาพ โดยที่ผู้รับการตรวจยังไม่มีอาการผิดปกติ อยู่ในภาวะที่ร่างกายยังปกติ และผู้ป่วยรู้สึกว่าร่ากายยังสมบูรณ์ เป็นการตรวจที่ทำในทุกๆปี ปีละ 1 ครั้ง ซึ่งเป็นการตรวจที่ประกอบด้วย การสัมภาษณ์/สอบถามประวัติอาการ และประวัติทางการแพทย์ต่างๆ การตรวจ

ร่างกายโดยละเอียด การตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็น และการให้คำปรึกษาสุขภาพที่สอดคล้องกับสถานะของผู้รับการตรวจแต่ละราย

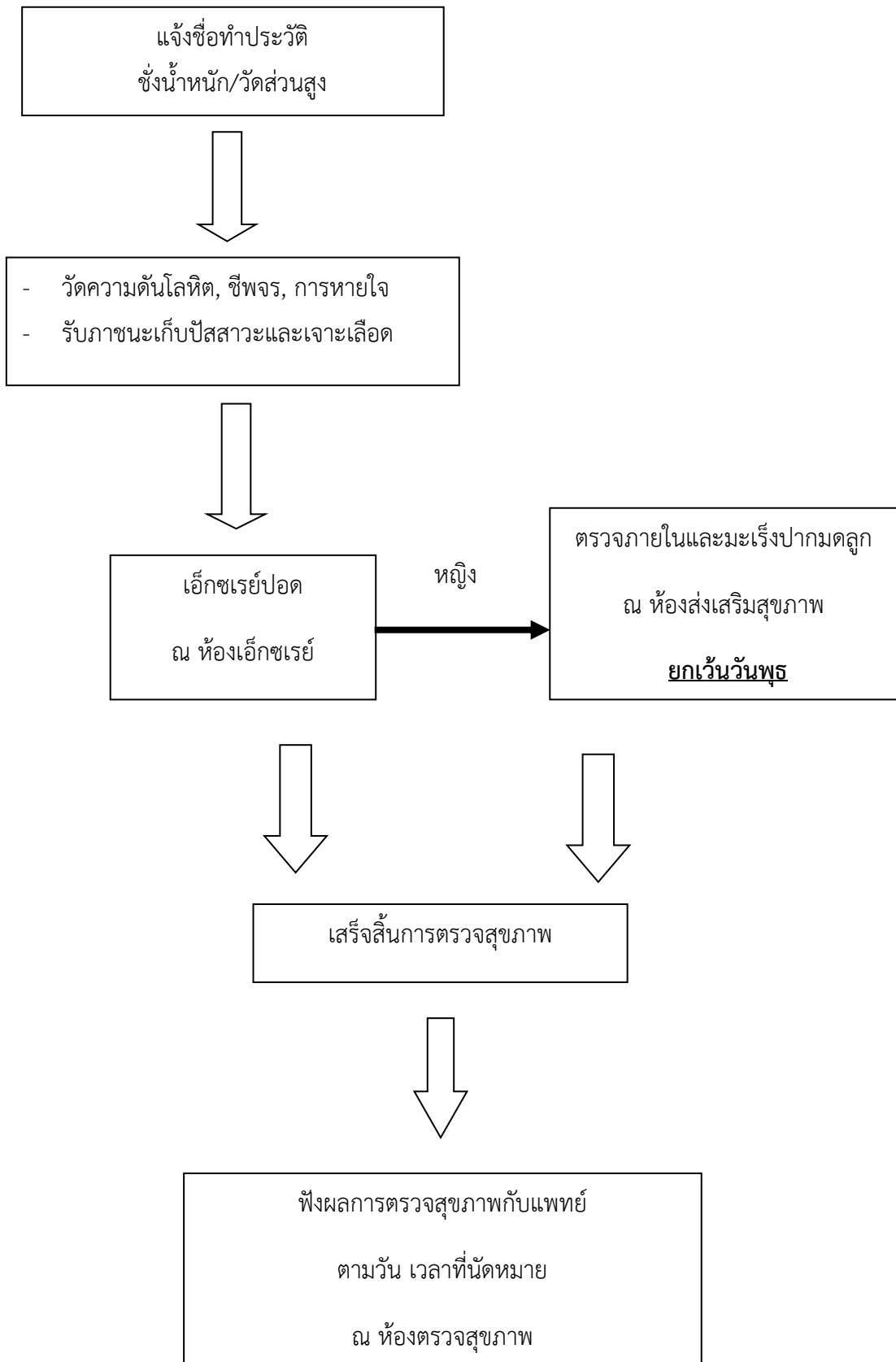
3.1 รายการตรวจสุขภาพประจำปี

หน่วยงานที่ตรวจ	รายการตรวจ	อายุ < 35	อายุ > 35
ทุกหน่วยงาน	เอ็กซเรย์ปอด	✓	✓
	ตรวจปัสสาวะ	✓	✓
	ตรวจส่วนประกอบของเลือด (CBC)	✓	✓
	ตรวจมะเร็งปากมดลูกและตรวจภายในเฉพาะสตรี		✓
	ตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS)		✓
	ตรวจไขมันในเลือด (Cholesterol)		✓
	ตรวจไตรกลีเซอไรด์ในเลือด (TG)		✓
	ตรวจยูเรีย ไนโตรเจนในเลือด (BUN)		✓
	ตรวจครีตินินในเลือด (Creatinine)		✓
	ตรวจ SGOT		✓
	ตรวจ SGPT		✓
	ตรวจ ALK Phosphatase		✓
	ตรวจกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)		✓
หน่วยงานที่เสี่ยงต่อการสัมผัสสารเคมี			
-ห้องปฏิบัติการ	-ตรวจยูเรีย ไนโตรเจนในเลือด (BUN) -ตรวจครีตินินในเลือด (Creatinine) -ตรวจ SGOT -ตรวจ SGPT -ตรวจ ALK Phosphatase	ตรวจทุกคน ทุกช่วงอายุ	
หน่วยงานที่เสี่ยงต่อการสัมผัสยาเคมีบำบัด			
-อายุรกรรมหญิง -อายุรกรรมชาย	-Erythrocyte sedimentation rate (ESR) -การตรวจการทำงานของตับ (Liver function tests)	ตรวจทุกคน ทุกช่วงอายุ	
หน่วยงานที่ผลิตอาหาร			
โภชนาการ	-swab culture - anti HAV	บุคลากรที่สัมผัสอาหาร	

ข้อปฏิบัติและการเตรียมตัวตรวจสุขภาพประจำปี

1. ผู้ตรวจสุขภาพไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีที่ OPD ตามวันและเวลาที่กำหนด (ช่วงเช้าเวลา 08.30 – 11.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 13.30-15.00 น.)
2. ผู้ตรวจสุขภาพที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี **ไม่ต้องงดน้ำและอาหาร**
3. ผู้ตรวจสุขภาพที่มีอายุ 35 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป **ให้งดน้ำและอาหารหลังเวลา 20.00 น. ก่อนวันตรวจ** (เพื่อความเที่ยงตรงของการตรวจเลือด) สามารถ **ดื่มน้ำเปล่า** หรือรับประทานยาความดันโลหิตได้
4. ผู้ตรวจสุขภาพที่ตั้งครรภ์ โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบเพื่องดเอ็กซเรย์ และตรวจมะเร็งปากมดลูก
5. สุกภาพสตรีที่จะทำการตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูกขอให้ปฏิบัติดังนี้
 - งดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนไปรับการตรวจ 48 ชั่วโมง
 - ไม่เหน็บยาก่อนไปรับการตรวจ 48 ชั่วโมง
 - ไม่อยู่ในช่วงการเป็นประจำเดือน

3.2 ขั้นตอนการตรวจสุขภาพประจำปี



3. การตรวจสุขภาพประจำปีตามความเสี่ยงบุคลากรในโรงพยาบาล

2.2 ตรวจทางเครื่องมืออาชีพเวชศาสตร์

2.2.1 สมรรถภาพการมองเห็น คือ การตรวจความสามารถทางการมองเห็นที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ได้แก่ สายตา, ลานสายตา, การมองเห็นสามมิติ, การเพ่งมอง, การมองเห็นสี ฯลฯ

TITMUS' OCCUPATIONAL RECORD FORM

NAME _____ DATE _____
DEPT. _____ CLOCK NO. _____
AGE _____ M _____ F _____ CONTACT LENSES YES _____ NO _____
GLASSES YES _____ NO _____ BIFOCAL _____ TRIPOCAL _____ SPECIAL _____
LAST EXAM BY DOCT-OR _____ CHANGE IN RX YES _____ NO _____
COMMENTS _____

Distant (FEET)	1 Binoc. Vision	4 cubes	2 cubes	3 cubes																		
	Target	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14																				
	2 Both Eyes	T R R L T B L R L B R B T R																				
	3 Right	T L T T B B L B R T R L B R																				
	4 Left	L R L B R T T B R T B R T L																				
	Shellen Equivalents	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100																				
	5 Stereo Depth	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15																				
	6 Color	A B C D E F																				
	7 Vertical	1 2 3 4 5 6 7																				
	8 Lateral	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15																				
Near Point (INCH)	1 Binoc. Vision	4 cubes	2 cubes	3 cubes																		
	Target	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14																				
	2 Both Eyes	T R R L L T B L R L B R B T R																				
	3 Right	T L T T B B L B R T R L B R																				
	4 Left	L R L B R T T B R T B R T L																				
	Vertical	1 2 3 4 5 6 7																				
	8 Lateral	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15																				
	TEST DISTANCE	INCHES	20	22	24	26	28	31	35													
		CM	50	57	61	66	60	67	89													
	CORRECT TEST LENS MUST BE USED FOR THESE TESTS																					
INTERMEDIATE	Target	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14																				
	2 Both Eyes	T R R L T B L R L B R B T R																				
	3 Right	T L T T B B L B R T R L B R																				
	4 Left	L R L B R T T B R T B R T L																				
Parameter	Right Temporal	85°	75°	55°	Nasal 45°	Total																
Score	Left Temporal	85°	70°	55°	Nasal 45°	Total																
						Both Eyes	Total															
Referred Yes _____ No _____																						
Signed _____																						

2.2.2 สมรรถภาพการได้ยิน คือ การตรวจเพื่อเฝ้าระวังภาวะสูญเสียการได้ยินจากเสียงดัง โดยการวัดความสามารถในการได้ยินของหูทั้ง 2 ข้าง ด้วยเครื่องวัดสมรรถภาพการได้ยิน (audiometer)

แบบตรวจการได้ยินในโรงพยาบาลสมเด็จพรรัตนโกสินทร์

ชื่อ-นามสกุล _____ อายุ _____ ปี คณะ/สาขา _____

จักษุวิทยา ชื่อแพทย์/พยาบาล _____

ศัลยกรรมประสาท ชื่อแพทย์/พยาบาล _____

แผนกหูคอจมูก ชื่อแพทย์/พยาบาล _____

อื่นๆ _____

ประวัติการได้ยิน เคยได้ยินเสียงหูซึ้งหูตึง สาเหตุ _____ วัน/ครั้ง _____ มีประวัติสูญเสียการได้ยินหรือไม่ เมื่อไร/ครั้ง _____

ผู้รับตรวจ ชื่อ-นามสกุล _____ อายุ _____ ปี ตำแหน่ง/อาชีพ _____

ประวัติการได้ยิน เคยได้ยินเสียงหูซึ้งหูตึง สาเหตุ _____ วัน/ครั้ง _____ มีประวัติสูญเสียการได้ยินหรือไม่ เมื่อไร/ครั้ง _____

ผู้รับตรวจ ชื่อ-นามสกุล _____ อายุ _____ ปี ตำแหน่ง/อาชีพ _____

การฟังเสียงพูด () ไม่ดี () ดี ผู้ตรวจ ชื่อ-นามสกุล _____

ตรวจโดย ชื่อ-นามสกุล _____

ADIOGRAM

	250	500	1000	2000	3000	4000	6000	8000
dB								
10								
20								
30								
40								
50								
60								
70								
80								
90								
100								
110								

ความถี่	ความถี่ต่ำสุด	ความถี่สูงสุด	สูญเสียการได้ยิน
หูขวา	_____	_____	<input type="checkbox"/> หูดี
หูซ้าย	_____	_____	<input type="checkbox"/> หูดี

2.2.3 สมรรถภาพปอด คือ เป็นการตรวจการทำงานของปอด เพื่อวินิจฉัยและประเมินความรุนแรงของโรคและติดตามผลการรักษา ตรวจสอบความสามารถของการทำงานของปอด

