โครงการอนุรักษ์การได้ยิน

คู่มือสร้างความตระหนักเรื่องภัยจากเสียงดัง สำหรับพนักงาน

กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านอาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันของเรา ต้องใช้การรับรู้ ที่สำคัญคือการมองเห็นโดยใช้ตา การได้ยินโดยใช้หู การพูดโดยใช้ปากกับลิ้น การสัมผัสโดยใช้มือ และการดมกลิ่นโดยใช้จมูก จะเห็นว่าการได้ยินเป็นเรื่องสำคัญในระดับต้น และเราจะละเลยเนื่องจากเราใช้การได้ยินตั้งแต่เกิดจนชินกับมัน อย่าลืมว่าความเสี่ยงเรื่องเสียงดัง เป็นสิ่งที่ทำลายการได้ยิน

สิ่งคุกคามในที่ทำงาน

ใส่หูฟังเปิดเพลงดัง

เปิดโทรทัศน์เสียงดัง

นอกจากเสียงดังในที่ทำงานที่จะมีอันตรายต่อการได้ยินของเราแล้ว เสียงดังที่บ้านจากโทรทัศน์ จากเครื่องทำครัว เสียงจากวิทยุ จากเครื่องเล่นเพลงพกพา วิถีชีวิตที่ชอบเที่ยวไนท์คลับที่มีเสียงดัง เหล่านี้ทำให้การได้ยินเสีย ทั้งนั้น จะเห็นว่าถ้าไม่ป้องกันเสียงดังในที่ทำงาน ก็จะซ้ำเติมวิถีการดำเนินชีวิตของเรา เนื่องจากเสียงดังพบได้นอกสถานที่ทำงานด้วย การป้องกันในสถานที่ทำงานจะช่วยทำให้การได้ยินเสื่อมช้าลง

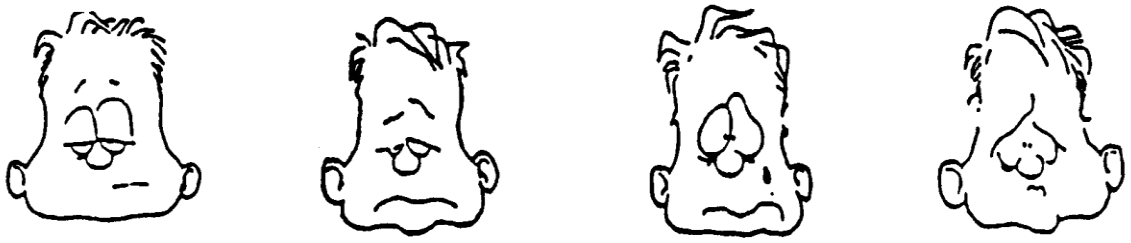
สิ่งเหล่านี้ทำลายสมรรถภาพการได้ยินของท่าน

การทำงานในที่มีเสียงดังมากกว่า 85 เดซิเบล	การทำงานใกล้เครื่องจักรที่มีเสียงดัง
การที่ไม่มีโครงการอนุรักษ์การได้ยินในที่ทำงานที่มีเสียงดัง	ความไม่รู้ ว่าเสียงดังมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร?
การใช้ยวดยานที่มีเสียงดังเช่นมอเตอร์ไซด์ หรือรถยนตร์ที่ไม่มีการบำรุงรักษา	การรับประทานยาบางชนิดเช่นยาแก้ปวด
การทำงานกับตัวทำละลาย	การเล่นกีฬาที่มีเสียงดังและไม่ใส่เครื่องป้องกัน
การฟังเพลงที่มีเสียงดัง	การเปิดโทรทัศน์เสียงดัง
การเที่ยวกลางคืน	อายุ
โรคติดเชื้อที่ทำให้หูชั้นกลางอักเสบ	โรคบางอย่างที่ทำลายประสาทหู
การสูบบุหรี่	ไม่ทราบว่าการได้ยินเริ่มเสื่อมแล้ว

ถามว่าฉันลืมใส่อะไรนะ?

อาการของคนที่การได้ยินเริ่มเสื่อมได้แก่

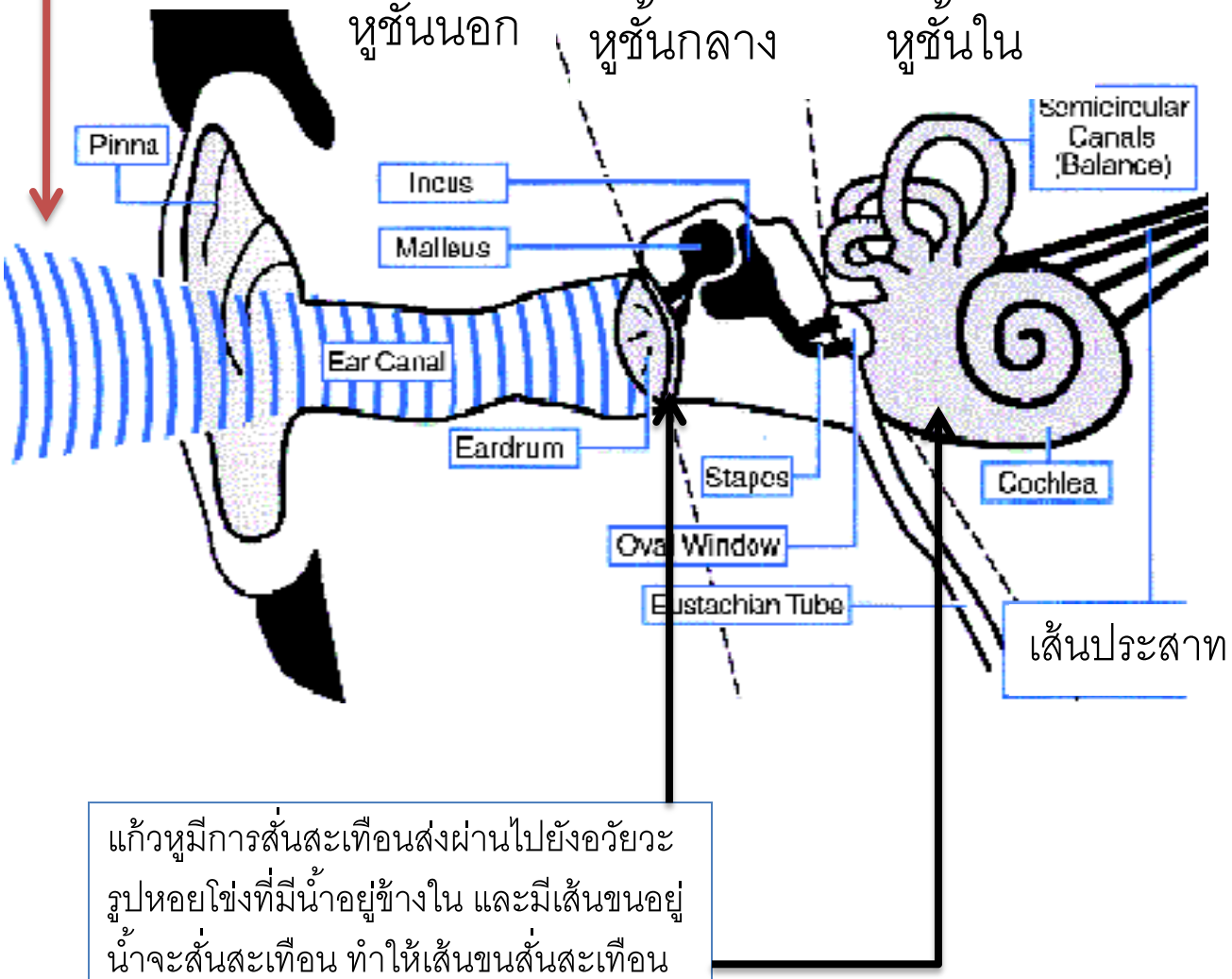
- ฟังแล้วต้องถามซ้ำเพราะฟังไม่ชัด
- ต้องเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เสียงดัง
- มีอาการวิงเวียนมึนศีรษะบ่อยครั้ง
- ถ้าคุยกันในที่ชุมชนจะไม่ค่อยได้ยิน แต่ถ้าคุยกันในห้องจะได้ยินชัด
- พูดเสียงดังมากขึ้น
- ญาติพี่น้องหรือเพื่อนชอบถามว่า “หูตึงหรือไง”



ผลเสียของการคนที่การได้ยินเสื่อม

1. ไม่เข้าใจคำสั่งในการทำงาน ทำให้งานผิดพลาด
2. ฟังเสียงตามสายไม่ชัดเจน ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
3. ฟังเสียงเครื่องยนตร์หรือสัญญาณไม่ชัด ทำให้เกิดความผิดพลาด เสียหาย
4. ไม่กล้าเข้าสังคม เนื่องจากฟังคนอื่นไม่ได้ยิน ทำให้เก็บตัว ไม่อยากทำงาน ผลผลิตเสียหาย หยุดงานบ่อย มีอาการวิตกกังวล และซึมเศร้า
5. เกิดอุบัติเหตุกับเพื่อนร่วมงาน
6. ความสัมพันธ์กับครอบครัวไม่ดี เนื่องจากทุกคนหนีเพราะต้องใช้เสียงดังในการสื่อสารจึงไม่อยากคุยด้วย
7. นอกจากนี้เสียงยังทำให้ไม่มีสมาธิ และยังทำให้ความดันโลหิตสูงด้วย

เสียงมีลักษณะเป็นคลื่น อัดกับอากาศ และเข้าไปในหู กระทบกับแก้วหู ลักษณะเหมือนหนังกลอง เกิดการสั่นสะเทือน



แก้วหูมีการสั่นสะเทือนส่งผ่านไปยังอวัยวะรูปหอยโข่งที่มีน้ำอยู่ข้างใน และมีเส้นขนอยู่ น้ำจะสั่นสะเทือน ทำให้เส้นขนสั่นสะเทือน และกลายเป็นพลังงานไฟฟ้าส่งไปที่สมอง ทำให้ทราบว่าเสียงอะไร เสียงใคร

เสียงที่ดังมากจะทำลายเส้นประสาทในหูทำให้หูตึง

โครงการอนุรักษ์การได้ยิน เพื่อการได้ยินของเราทุกคน

ตอบคำถามสำคัญคือ

1. ในที่ทำงานของเรามีบริเวณที่มีเสียงดังหรือไม่?
2. ใครเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ทำงานในบริเวณนี้?
3. คนที่ทำงานในบริเวณนี้การได้ยินเป็นอย่างไร?
4. ทำอย่างไรคนที่ทำงานบริเวณนี้จึงจะตระหนักถึงอันตรายของเสียงดังและเฝ้าระวังอันตรายได้ด้วยตนเอง?
5. ทำอย่างไรจึงจะลดเสียงดังลงได้?
6. ระหว่างที่ยังลดเสียงดังไม่ได้หรือลดลงไม่ดีเท่าที่ควรจะทำอย่างไร?
7. ทำอย่างไรมาตรการต่างๆจึงจะได้ผล เช่นการใช้เครื่องป้องกันอันตรายทำอย่างไรจึงจะใส่อย่างเคร่งครัด?
8. ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าได้ผล?

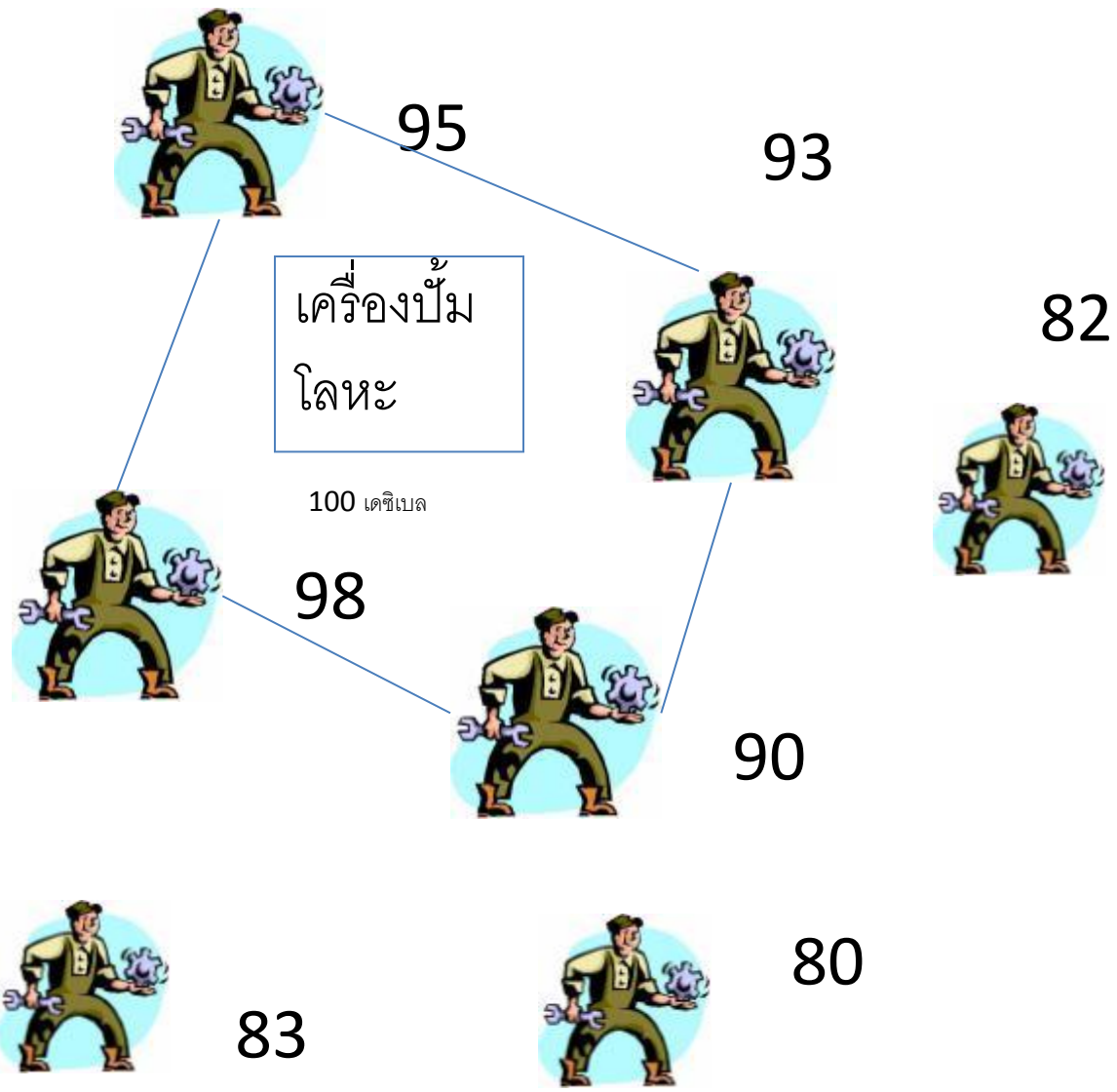
ในที่ทำงานของเรามีบริเวณที่มีเสียงดังหรือไม่?

เราจะทราบว่าที่ทำงานมีเสียงดังเกินหรือไม่โดยการวัดทั้งเครื่องวัดเสียง และเครื่องวัดเสียงสะสมชนิดติดที่ตัวบุคคลทำให้เราทราบว่าเสียงในที่ทำงานของเราดังหรือไม่? สำหรับกฎหมายเกี่ยวกับเสียงดังให้ไปค้นหาที่ http://www.labour.go.th/law/index.html# เรื่อง กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. ๒๕๔๙

การวัดระดับเสียงในบริเวณที่ทำงาน

การวัดปริมาณเสียงสะสมที่ตัวบุคคล

ใครเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ทำงานในบริเวณนี้?



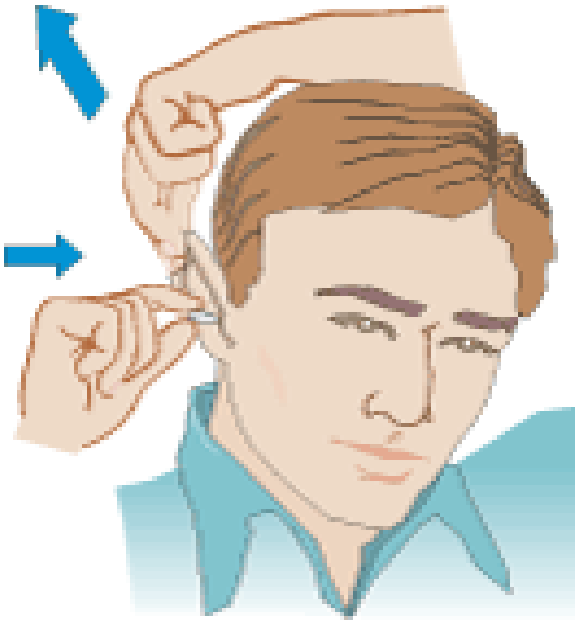
จะต้องมีการวัดปริมาณเสียงในบริเวณที่มีเสียงดังทั้งโรงงาน และจัดทำแผนที่เสียง ก็จะทราบว่าใครเป็นกลุ่มเสี่ยง ในรูปจะเห็นว่าใครก็ตามที่ทำงานในกรอบสี่เหลี่ยมเป็นกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด

คนที่ทำงานในบริเวณนี้การได้ยินเป็นอย่างไร?

จะทราบว่าการได้ยินของท่านดีหรือไม่ต้องตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

ท่านจะต้องไม่สัมผัสเสียงดังอย่างน้อย 12 ชั่วโมงก่อนการตรวจ จะต้องตอบแบบซักถามเพื่อแยกว่าท่านสัมผัสเสียงจากแหล่งอื่นหรือไม่ และมีการตรวจแก้วหูว่าปกติหรือไม่ก่อนทำการทดสอบ สถานที่ทดสอบจะต้องเงียบจึงจะได้ผลดี

ขอให้ท่านเข้าใจก่อนว่าวิธีตรวจเป็นอย่างไร โดยการสอบถามผู้ตรวจเพื่อป้องกันความผิดพลาด ผลการตรวจจะบอกได้ว่าสมรรถภาพการได้ยินของท่านเสียหรือไม่ และควรมีการเปรียบเทียบกับผลการตรวจปีที่แล้วว่าดีขึ้นหรือแย่ลง



ทำอย่างไรจึงจะลดเสียงดังลงได้?

การลดเสียงทางวิศวกรรม

ลดเสียงโดยการปรับปเปลี่ยนเครื่องจักร หรือปรับปรุงเครื่องจักร ดูแลรักษาตามคู่มือของเครื่องไม่ให้มีเสียงดัง หรือใส่ลูกยางป้องกันการกระเทือนที่พื้น ใส่ครอบลดเสียง ก่อกำแพงกั้นเสียง หรือกั้นห้องล้อมรอบเครื่องจักร หรือทำห้องให้พนักงานปฏิบัติงานในบริเวณนั้นเพื่อลดเสียงดัง การบุผนังด้วยวัสดุดูดซับเสียง เป็นต้น

การลดเสียงทางการบริหาร

เพิ่มระยะห่างจากเครื่องจักรเพื่อลดเสียง หรือการลดระยะเวลาทำงานในที่ซึ่งมีเสียงดัง หรือหมุนเวียนพนักงานมาทำงานในที่ซึ่งมีเสียงดัง

การลดเสียงทางตัวบุคคล

การใช้เครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

ในโครงการอนุรักษ์การได้ยินจะมีการแก้ไขโดยทางวิศวกรรมก่อน โดยการลดเสียงที่ตัวบุคคลเป็นสิ่งที่ทำหลังสุดถ้าสองมาตรการแรกยังไม่ได้ผล

ทำอย่างไรคนที่ทำงานบริเวณนี้จึงจะตระหนักถึงอันตรายของเสียงดังและเฝ้าระวังอันตรายได้ด้วยตนเอง?

การให้ความรู้ระดับพนักงาน: ให้มีความตระหนักเรื่องอันตรายจากเสียงดัง และการเฝ้าระวังตนเองเพื่อรายงานเมื่อเกิดอาการของสมรรถภาพการได้ยินเสื่อม

การให้ความรู้แก่หัวหน้างาน ในเรื่องโครงการอนุรักษ์การได้ยิน และความรู้อื่นๆ เพื่อให้สามารถเป็นพี่เลี้ยง ให้คำปรึกษาแก่พนักงาน และช่วยในการทำโครงการได้

ระหว่างที่ยังลดเสียงดังไม่ได้หรือลดลงไม่ดีเท่าที่ควร จะทำอย่างไร?

ควรให้ความรู้พนักงาน ให้พนักงานเลือกใช้เครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคลได้แก่ที่อุดหูและที่ปิดหู

การใส่ที่อุดหู ใช้แขนอ้อมไปหลังศีรษะ ดึงใบหูส่วนบนขึ้นและไปด้านหลัง จะทำให้ท่อหูอยู่ในแนวตรง ใส่ที่อุดหูลงไปให้ลึก

ข้อเสียของที่อุดหูคือใส่ยาก ระหว่างทำงานสามารถเลื่อนหลุดได้บ่อยครั้ง ทำให้ไม่สามารถป้องกันได้

ข้อเสียของที่ปิดหูคือ ร้อน และเวลาปิดจะพับใบหูให้แนบกับศีรษะ ทำให้เกิดใบหูอักเสบ หรือผื่นผิวหนังได้ง่าย

ทำอย่างไรมาตรการต่างๆจึงจะได้ผล เช่นการใช้เครื่องป้องกันอันตรายทำอย่างไรจึงจะใส่อย่างเคร่งครัด?

พนักงานจะต้องเข้าใจว่าเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับตัวของพนักงานเอง โรงงานหรือสถานประกอบการจะต้องทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินตามกฎหมายเพื่อป้องกันการได้ยินของพนักงาน แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นกับตัวของพนักงาน คนทีการได้ยินเสื่อมคือตัวท่าน ดังนั้นถ้าในโรงงานมีบรรยากาศของการทำโครงการและตัวท่านมีความรู้ และให้ความร่วมมือโครงการนี้จึงจะสำเร็จ

ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าได้ผล?

มีการประเมินเป็นวงรอบ โดยมีการตรวจสถานที่ทำงานเพื่อหาเสียงดังซ้ำ มีการแก้ไขเสียงดังตลอดทั้งปี มีการควบคุมเสียงดัง มีการให้ความรู้ และการตรวจสมรรถภาพการได้ยินแก่พนักงาน มีความร่วมมือจากพนักงาน

โปรดอย่าลืมว่าการสูญเสียการได้ยินนั้นรักษาไม่ได้ มีผลต่อชีวิตของท่านมากกว่าที่คิด การป้องกันเสียแต่เนิ่น เป็นวิธีเดียวอย่ารอผลการตรวจครั้งต่อไปและบอกว่าสมรรถภาพการได้ยินของท่านเสียแล้ว

มีข้อสงสัย ติดต่อเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยของท่าน
หรือติดต่อที่:
025174333 สายด่วนโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี

จัดทำโดย กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านอาชีวเวชศาสตร์และเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์
occenv@gmail.com