



“ฤดูร้อนนี้ สุขภาพดีหรือยัง ?”

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพลประจำเดือนมีนาคม 2567 หัวข้อ ฤดูร้อนนี้..สุขภาพดีหรือยัง? ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม – 4 เมษายน 2567 เพื่อสำรวจความคิดเห็นความกังวลของประชาชนและเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันด้านสุขภาพจากความร้อน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับนำไปใช้ประกอบการวางแผนและการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพในการปรับตัวและรับมือต่อสภาพอากาศร้อน โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจ จำนวน 682 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนในช่วงฤดูร้อน....

1. วันนี้ร่างกายคุณเป็นไงบ้าง..?

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ 3 อันดับแรก มีอาการปวดศีรษะในช่วงฤดูร้อนมากที่สุด ร้อยละ 21.99 รองลงมาคือมีอาการท้องผูก ร้อยละ 13.64 และปัสสาวะมีสีเข้ม ร้อยละ 13.49 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วันนี้ร่างกายคุณเป็นไงบ้าง..?

| อันดับ | วันนี้ร่างกายคุณเป็นไงบ้าง | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--------|------------------------------|-------------|--------|
| 1 | ปวดศีรษะ | 150 | 21.99 |
| 2 | ท้องผูก | 93 | 13.64 |
| 3 | ปัสสาวะมีสีเข้ม | 92 | 13.49 |
| 4 | เป็นตะคริวที่ขา แขน หรือท้อง | 87 | 12.76 |
| 5 | เวียนศีรษะ สับสน มึนงง | 84 | 12.32 |
| 6 | มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง | 70 | 10.26 |
| 7 | หัวใจเต้นเร็ว | 62 | 9.09 |
| 8 | เบื่ออาหาร | 56 | 8.21 |
| 9 | หายใจหอบ | 50 | 7.33 |
| 10 | ตา หรือตัวมีสีเหลือง | 40 | 5.87 |
| 11 | อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน | 37 | 5.43 |
| 12 | ขา ข้อเท้า หรือหลังเท้าบวม | 28 | 4.11 |
| 13 | ตัวร้อนจัด หรือมีไข้ | 24 | 3.52 |

| อันดับ | วันนี้ร่างกายคุณเป็นไงบ้าง | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--------|--|-------------|--------|
| 14 | ท้องเสีย/ถ่ายเหลว/ถ่ายเป็นน้ำ/ถ่ายมีมูกปนเลือด | 30 | 3.37 |
| 15 | ผิวหนังร้อน แดงและแห้ง เหนือมือออก | 23 | 3.37 |
| 16 | หน้ามืด เป็นลม | 20 | 2.93 |

2. วันนี้ร่างกายคุณมีพฤติกรรมอย่างไร

ผู้ตอบแบบสำรวจมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในช่วงฤดูร้อน 3 ลำดับแรก ได้แก่ การทานอาหารปรุงสุกใหม่เป็นประจำ ร้อยละ 93.99 รองลงมาคือ การล้างมือให้สะอาดก่อนทาน/ทำอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม ร้อยละ 93.84 และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน (ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ) ร้อยละ 87.83 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำได้น้อย 3 อันดับ ได้แก่ เช็กพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน ร้อยละ 56.74 อาบน้ำบ่อยขึ้น/หลังจากอยู่กลางแจ้ง ร้อยละ 59.38 และอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็น ร้อยละ 63.78 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วันนี้ร่างกายคุณมีพฤติกรรมอย่างไร

| อันดับ | วันนี้ร่างกายคุณมีพฤติกรรมอย่างไร | ร้อยละ | | |
|--------|--|--------|----------|----------|
| | | ประจำ | บางครั้ง | ไม่ได้ทำ |
| 1 | ทานอาหารปรุงสุกใหม่ | 93.99 | 5.72 | 0.29 |
| 2 | ล้างมือให้สะอาดก่อนทาน/ทำอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม | 93.84 | 5.72 | 0.44 |
| 3 | ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน (ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ) | 87.83 | 11.29 | 0.88 |
| 4 | ทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง | 87.68 | 11.58 | 0.73 |
| 5 | หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นกีฬา กลางแดดจ้าเป็นเวลานาน | 82.84 | 14.22 | 2.93 |
| 6 | สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อได้ดี น้ำหนักเบา ไม้รัดรูป | 79.91 | 18.62 | 1.47 |
| 7 | สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง | 72.43 | 21.85 | 5.72 |
| 8 | ไม่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม | 70.97 | 24.49 | 4.55 |
| 9 | ทำความสะอาดพัดลม/แอร์ | 69.94 | 28.59 | 1.47 |
| 10 | อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็น | 63.78 | 25.37 | 10.85 |
| 11 | อาบน้ำบ่อยขึ้น/หลังจากอยู่กลางแจ้ง | 59.38 | 33.58 | 7.04 |
| 12 | เช็กพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน | 56.74 | 31.67 | 11.58 |

3. ความกังวลผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคุณจากความร้อน

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความกังวลว่า ความร้อนจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.79 รองลงมาคือ ไม่มีความกังวล/เฉยๆ ร้อยละ 27.42 และมีความกังวลมาก ที่ร้อยละ 19.79 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความกังวลผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคุณจากความร้อน

| อันดับ | ความกังวลผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคุณจากความร้อน | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--------|---|-------------|--------|
| 1 | กังวลปานกลาง | 360 | 52.79 |
| 2 | เฉยๆ/ไม่กังวล | 187 | 27.42 |
| 3 | กังวลมาก | 135 | 19.79 |

4. คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจ ตอบว่า ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 62.10 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 37.90 รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

| อันดับ | คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่ | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--------|-------------------------|-------------|--------|
| 1 | ไม่มี | 423 | 62.10 |
| 2 | มี | 259 | 37.90 |

5. ในช่วงกลางวันของวันนี้ คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่า ในช่วงกลางวันอยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 50.15 รองลงมาคือ อยู่ในอาคารที่มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 45.75 และอยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 4.11 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ในช่วงกลางวันของวันนี้ คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน

| อันดับ | ในช่วงกลางวันของวันนี้ คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน | ร้อยละ |
|--------|---|--------|
| 1 | อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ | 50.15 |
| 2 | อยู่ในอาคาร มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ | 45.75 |
| 3 | อยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง | 4.11 |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่อยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 38.27 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.79 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 45-59 ปี ร้อยละ 51.91 มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข) ร้อยละ 29.03 รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ บุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ 12.32 และมีธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย (ที่ไม่ใช่ในตลาด)/อาชีพอิสระ ร้อยละ 9.68 ตามลำดับ

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--|-------------|--------|
| เขตการปกครอง | | |
| เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา) | 129 | 18.91 |
| เทศบาลตำบล | 119 | 17.45 |
| เทศบาลนคร | 62 | 9.09 |
| เทศบาลเมือง | 111 | 16.28 |
| องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) | 261 | 38.27 |
| เพศ | | |
| หญิง | 510 | 74.79 |
| ชาย | 162 | 23.75 |
| LGBTQIAN+ | 10 | 1.46 |
| อายุ | | |
| 15 - 24 ปี | 29 | 4.25 |
| 25 - 44 ปี | 210 | 30.79 |
| 45 - 59 ปี | 354 | 51.91 |
| 60 ปี ขึ้นไป | 89 | 13.05 |
| อาชีพ | | |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข) | 198 | 29.03 |
| เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรทางการแพทย์/บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข | 84 | 12.32 |
| ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย (ที่ไม่ใช่ในตลาด)/อาชีพอิสระ | 66 | 9.68 |
| พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน | 73 | 10.70 |

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|----------------------|-------------|--------|
| ว่างงาน/ระหว่างรองาน | 48 | 7.04 |
| แม่บ้าน/พ่อบ้าน | 32 | 4.69 |
| เกษียณราชการ | 41 | 6.01 |
| รับจ้างทั่วไป | 71 | 10.41 |
| เกษตรกร | 11 | 1.61 |
| อื่นๆ | 6 | 0.88 |
| นักเรียน/นักศึกษา | 22 | 3.23 |
| อสม. | 19 | 2.79 |
| ค้าขาย (ในตลาด) | 11 | 1.61 |

สรุปผลการสำรวจ

ผลสำรวจอนามัยโพลประจำเดือนมีนาคม 2567 หัวข้อ ฤดูร้อนนี้..สุขภาพดีหรือยัง? ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม - 4 เมษายน 2567 มีผู้ตอบ 682 คน พบว่า ในช่วงฤดูร้อนปีนี้ ผู้ตอบแบบสำรวจมีความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบจากความร้อนว่าจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.79 รองลงมาคือ ไม่มี ความกังวล/เฉยๆ ร้อยละ 27.42 และมีความกังวลมาก ร้อยละ 19.79 ตามลำดับ โดยผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ใช้เวลา ในช่วงกลางวันที่สภาพอากาศร้อนจัด อยู่ในอาคารแต่ไม่มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 50.15 รองลงมาคือ อยู่ในอาคาร มีแอร์/เครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 45.75 และอยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 4.11 ตามลำดับ

เมื่อถามถึงอาการที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนมีนาคม ปี 2567 พบว่า ส่วนใหญ่ มีอาการปวดศีรษะ ร้อยละ 21.99 รองลงมา คือมีอาการท้องผูก ร้อยละ 13.64 และปัสสาวะมีสีเข้ม ร้อยละ 13.49 ตามลำดับ โดยผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 62.10 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 37.90

สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในช่วงฤดูร้อน คือ การทานอาหารปรุงสุกใหม่เป็นประจำ ร้อยละ 93.99 รองลงมาคือ การล้างมือให้สะอาดก่อนทาน/ทำอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำ/ห้องส้วม ร้อยละ 93.84 และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน (ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ) ร้อยละ 87.83 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม สำหรับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำได้น้อย 3 อันดับ ได้แก่ เช็กพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน ร้อยละ 56.74 อาบน้ำบ่อยขึ้น/หลังจากอยู่กลางแจ้ง ร้อยละ 59.38 และอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็น ร้อยละ 63.78

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ นำผลสำรวจอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานด้านการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยสุขภาพจากความร้อน ดังนี้

1. ใช้ข้อมูลเพื่อการสื่อสาร สร้างความรอบรู้ ความเข้าใจให้ประชาชนมีความรู้และมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงฤดูร้อน โดย
 - ให้ความรู้เรื่องอาการ และการปฐมพยาบาลรักษาเบื้องต้น กรณีตนเองหรือคนในครอบครัวมีอาการจากความร้อน โดยจากผลโพลพบอาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะ ท้องผูก ปัสสาวะมีสีเข้ม เป็นตะคริวที่ เวียนศีรษะ มีผื่นแดง หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น
 - เน้นย้ำพฤติกรรมที่ประชาชนควรปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในช่วงฤดูร้อนได้แก่ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ ล้างมือให้สะอาด ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นกีฬากลางแดดจัด สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อดี สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง ไม่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม
 - สื่อสารเพิ่มความตระหนักในการปรับให้มีพฤติกรรมที่พบว่ายังปฏิบัติเป็นประจำได้น้อย ได้แก่ เช็กพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน อาบน้ำหลังจากอยู่กลางแจ้ง หากเป็นไปได้อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็น เป็นต้น
2. สื่อสารเตือนภัยให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง รวมไปถึงการติดตามข่าวสาร คำแนะนำในการปฏิบัติตน สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงจากความร้อน ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีโรคประจำตัว และแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันอากาศร้อนให้กับครอบครัว เพื่อน และคนรู้จัก
3. ประสานการดำเนินงานในระดับพื้นที่ เช่น อปท. หรือสถานที่ที่มีกลุ่มเสี่ยง จัดสถานที่หรือปรับกิจกรรม จัดสภาพแวดล้อม เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อน และเฝ้าระวังอาการที่เกิดจากความร้อนของประชาชนอย่างต่อเนื่องจากว่าจะหมดช่วงฤดูร้อนในเดือนพฤษภาคม โดยใช้แบบสำรวจอาการและพฤติกรรมป้องกันจากความร้อน เข้าถึงได้ที่ <https://moph.cc/summerhealthy>

ช่องทางการเข้าถึงผลการสำรวจ

ผลการสำรวจอนามัยโพล เรื่อง “ฤดูร้อนนี้ สุขภาพดีหรือยัง ” แสดงผลแบบ infographic และ Dashboard เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-2/224211?reload>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2567
 กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ ร่วมกับ กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย
 5 เมษายน 2567