



สรุปผลสำรวจอนามัยโพล เรื่อง ร้อนนี้...ต้องรอด!

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพลเรื่อง “ร้อนนี้ต้องรอด” เพื่อสำรวจความคิดเห็นความกังวลของประชาชนและเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันด้านสุขภาพจากความร้อน และเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับนำไปใช้ประกอบการวางแผนและการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพในการปรับตัวและรับมือต่อสภาพอากาศร้อนของประชาชน โดยสำรวจระหว่างวันที่ 1 – 31 มีนาคม 2568 มีผู้ตอบ 700 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นของประชาชนและเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันด้านสุขภาพจากความร้อน

1.1 วันนี้คุณมีอาการอย่างไรบ้าง?

ผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ปวดศีรษะ ร้อยละ 21.17 รองลงมาคือ เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง ร้อยละ 13.43 และผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง ร้อยละ 10.29 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วันนี้คุณมีอาการอย่างไรบ้าง?

อาการ	ร้อยละ	
	มีอาการ	ไม่มีอาการ
(1) ปวดศีรษะ	21.71	78.29
(2) ปัสสาวะมีสีเข้ม	5.86	94.14
(3) เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง	13.43	86.57
(4) เป็นตะคริวที่ขา/แขน/ท้อง	3.43	96.57
(5) มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง	10.29	89.71
(6) เบื่ออาหาร	6.00	94.00
(7) ท้องผูก	5.71	94.29
(8) หายใจหอบ	6.14	93.86
(9) หัวใจเต้นเร็ว	3.86	96.14
(10) อ่อนเพลีย/คลื่นไส้อาเจียน	5.57	94.43
(11) หน้ามืดเป็นลม	3.57	96.43
(12) ขา/ข้อเท้า/หลังเท้าบวม	0.86	99.14
(13) ตัวร้อนจัดหรือมีไข้	1.43	98.57

(14) ท้องเสีย/ถ่ายเหลว/ถ่ายเป็นน้ำ/ถ่ายมีมูกปนเลือด	1.43	98.57
(15) ผิวหนังร้อนแดงและแห้ง/เหงื่อไม่ออก	1.00	99.00

1.2 วันนี้คุณได้ป้องกันตัวเองจากความร้อนอย่างไรบ้าง

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการป้องกันตัวเองจากความร้อนมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ล้างมือให้สะอาด ร้อยละ 89.43 รองลงมาคือ งดดื่มสุรา ร้อยละ 84.86 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 83.86 และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ร้อยละ 81.14 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการป้องกันตัวเองจากความร้อน

พฤติกรรม	ร้อยละ		
	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ได้ทำ
(1) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ	81.14	18.57	0.29
(2) ล้างมือให้สะอาด	89.43	10.43	0.14
(3) รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	83.86	16.00	0.14
(4) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อได้ดี น้ำหนักเบา ไม่รัดรูป	63.00	37.00	-
(5) หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นกีฬา กลางแดดจ้าเป็นเวลานาน	75.29	24.00	0.71
(6) สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด และกางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง	72.43	25.86	1.71
(7) งดดื่มสุรา	84.86	12.14	3.00
(8) งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	44.00	53.57	2.43
(9) อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น	44.00	49.57	6.43
(10) เช็กพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน	42.57	51.14	6.29

1.3 คุณกังวลหรือไม่ว่าความร้อนจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณ

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความกังวลอยู่ที่ระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 55.86 รองลงมาคือ เฉยๆ/ไม่กังวล ร้อยละ 32.00 และกังวลมาก ร้อยละ 12.14 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คุณกังวลหรือไม่ว่าความร้อนจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณ

อันดับ	ความกังวล	จำนวน	ร้อยละ
1	กังวลปานกลาง	391	55.86
2	เฉยๆ/ไม่กังวล	224	32.00
3	กังวลมาก	85	12.14

1.4 ในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน?

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศมากที่สุด ร้อยละ 67.86 รองลงมาคือ อยู่ในอาคาร มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 27.29 และอยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 4.86 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน?

อันดับ	ช่วงเวลา/สถานที่อยู่ในช่วงกลางวัน	ร้อยละ
1	อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ	67.86
2	อยู่ในอาคาร มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ	27.29
3	อยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง	4.86

1.5 คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 67.28 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 32.71 โดยโรคประจำตัวส่วนใหญ่ที่ผู้ตอบแบบสำรวจเป็นมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 33.62 รองลงมาคือ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 16.59 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 11.79 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5 และ 6

ตารางที่ 5 คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

อันดับ	โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
1	ไม่มี	471	67.29
2	มี	229	32.71

ตารางที่ 6 โรคประจำตัว

อันดับ	โรคประจำตัว	ร้อยละ
1	โรคความดันโลหิตสูง	33.62
2	โรคภูมิแพ้	16.59
3	โรคเบาหวาน	11.79
4	โรคหัวใจและหลอดเลือด	4.37
5	โรคไทรอยด์เป็นพิษ	0.87
6	โรคหอบหืด	0.44

สรุปผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล เรื่อง ร้อนนี้...ต้องรอด! พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ปวดศีรษะ ร้อยละ 21.17 รองลงมาคือ เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง ร้อยละ 13.43 และผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง ร้อยละ 10.29 ทั้งนี้พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันตัวเองจากความร้อนมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ล้างมือให้สะอาด ร้อยละ 89.43 รองลงมาคือ งดดื่มสุรา ร้อยละ 84.86 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 83.86 และดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ ร้อยละ 81.14 ตามลำดับ

นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีความกังวลอยู่ที่ระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 55.86 รองลงมาคือ เฉยๆ/ไม่กังวล ร้อยละ 32.00 และกังวลมาก ร้อยละ 12.14 และพบว่าในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศมากที่สุด ร้อยละ 67.86 รองลงมาคือ อยู่ในอาคาร มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 27.29 และอยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 4.86 ตามลำดับ

ทั้งนี้พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 67.28 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 32.71 โดยโรคประจำตัวส่วนใหญ่ที่ผู้ตอบแบบสำรวจเป็นมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 33.62 รองลงมาคือ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 16.59 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 11.79 ตามลำดับ

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ นำผลสำรวจอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานด้านการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยสุขภาพจากความร้อน ดังนี้

1. ใช้ข้อมูลเพื่อการสื่อสาร สร้างความรอบรู้ ความเข้าใจให้ประชาชนมีความรู้และมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงฤดูร้อน โดย

- ให้ความรู้เรื่องอาการ และการปฐมพยาบาลรักษาเบื้องต้น กรณีตนเองหรือคนในครอบครัวมีอาการจากความร้อน โดยจากผลโพลพบอาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง และผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง เป็นต้น
- เน้นย้ำพฤติกรรมที่ประชาชนควรปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ ล้างมือให้สะอาด ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นกีฬากลางแดดจัด สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อดี สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด กางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง งดดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม

- สื่อสารเพิ่มความตระหนักในการปรับให้มีพฤติกรรมที่พบว่ายังปฏิบัติเป็นประจำได้น้อย ได้แก่ เชื้อพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน อาบน้ำหลังจากอยู่กลางแจ้ง หากเป็นไปได้อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็น เป็นต้น

2. สื่อสารเตือนภัยให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง รวมไปถึงการติดตามข่าวสาร คำแนะนำในการปฏิบัติตน สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงจากความร้อน ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีโรคประจำตัว และแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันอากาศร้อนให้กับครอบครัว เพื่อน และคนรู้จัก

3. ประสานการดำเนินงานในระดับพื้นที่ เช่น อปท. หรือสถานที่ที่มีกลุ่มเสี่ยง จัดสถานที่ที่หรือปรับกิจกรรม จัดสภาพแวดล้อม เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อน และเฝ้าระวังอาการที่เกิดจากความร้อนของประชาชนอย่างต่อเนื่อง โดยใช้แบบสำรวจอาการและพฤติกรรมป้องกันจากความร้อน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 700 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.14 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 49 - 59 ปี ร้อยละ 47.14 รองลงมาคือมีอายุในช่วง 24-44 ปี ร้อยละ 24.86 โดยมีอาชีพ ราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 22.46 รองลงมาคือ อสม. ร้อยละ 15.74 และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ ร้อยละ 13.88 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเทศบาลตำบล ร้อยละ 30.29 รองลงมาคือในพื้นที่เขตปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา) ร้อยละ 26.43 และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 24.86 รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	533	76.14
ชาย	162	23.14
LGBTQIAN+	5	0.71
อายุ		
15 - 24 ปี	23	3.29
25 - 44 ปี	174	24.86
45 - 59 ปี	330	47.14
60 ปี ขึ้นไป	173	24.71
อาชีพ		
เกษียณราชการ	56	8.01
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	97	13.88

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	20	2.86
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	47	6.72
พระ	1	0.14
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	90	12.88
รับจ้างทั่วไป	32	4.58
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ	157	22.46
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	28	4.01
อสม.	110	15.74
พื้นที่พักอาศัย		
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	185	24.43
เทศบาลตำบล	212	30.29
เทศบาลนคร	24	3.43
เทศบาลเมือง	105	15.00
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	174	24.86

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

ผลอนามัยโพล ประจำเดือนมีนาคม 2568 ประเด็น “ร้อนนี้ต้องรอด” มีไฟล์รายงานสรุปผล และสรุปผลในรูปแบบ Infographic ที่เผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2568

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

31 มีนาคม 2568