

อนามัยพยากรณ์ เรื่อง ผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันตัวเองจากความร้อน

โดย กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย ร่วมกับกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

1 พฤษภาคม 2567

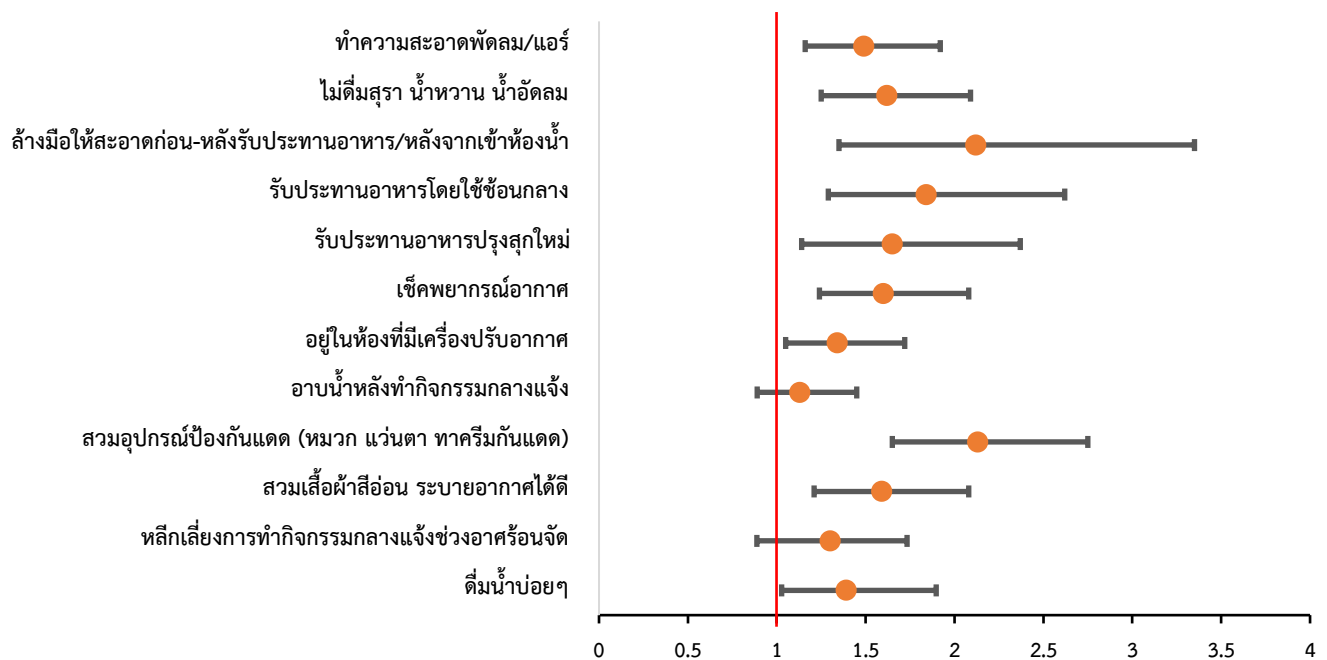
จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เห็นได้จากสภาพอากาศที่ร้อนจัดรุนแรงขึ้นและยาวนานขึ้น รวมทั้งครอบคลุมพื้นที่หลายจังหวัด ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสภาพอากาศที่ร้อนจัด ทำให้เกิดอาการตั้งแต่เล็กน้อย เช่น ผื่นคัน ตะคริว ไปจนถึงอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต จากฮีทสโตรกได้ กรมอนามัยจึงได้เฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันตัวเองจากความร้อนของประชาชน ด้วยเครื่องมืออนามัยโพลในช่วงฤดูร้อน โดยผลระหว่าง วันที่ 1 มีนาคม – 29 เมษายน 2567 มีผู้ตอบแบบสำรวจรวม 1,186 คน สรุปได้ดังนี้

- 1. อาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน** พบว่า อาการที่พบมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ ปวดศีรษะ ร้อยละ 22.7 รองลงมาคือ ท้องผูก ร้อยละ 12.9 เป็นตะคริวที่ขา แขน หรือท้อง ร้อยละ 12.5 ปัสสาวะมีสีเข้ม ร้อยละ 12.3 และมีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง 11.3 ตามลำดับ
- 2. พฤติกรรมในการป้องกันตัวเองจากความร้อน** พบว่า คนส่วนใหญ่ทำเป็นประจำได้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ ร้อยละ 92.2 รองลงมาคือ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 87.9 รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง ร้อยละ 86.3
- 3. ความสัมพันธ์ระหว่างอาการและพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากความร้อน**

เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (มีอาการมากกว่า 1 อาการขึ้นไป จาก 16 อาการ) กับพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่ไม่ดี (ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย) ด้วย Multivariate logistic regression แสดงด้วยค่า Adjusted Odd Ratios (ปรับฐานด้วย อายุ อาชีพ เขตเมือง/ชนบท ระดับการศึกษา พื้นที่อยู่อาศัย) พบว่า

- ผู้ที่ไม่สวมอุปกรณ์ป้องกันแดด (หมวก แว่นตา ทาครีมกันแดด) มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 2.13 เท่า ของผู้ที่สวมเป็นประจำ
- ผู้ที่ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังรับประทานอาหารหรือเข้าห้องน้ำ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 2.12 เท่าของผู้ที่ล้างมือเป็นประจำ
- ผู้ที่รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.84 เท่าของผู้ที่รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลางเป็นประจำ
- ผู้ที่ไม่รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.65 เท่า ของผู้รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่เป็นประจำ

- ผู้ที่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.62 เท่าของคนที่ไม่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม
- ผู้ที่ไม่ใช้ศพยารณ์อากาศ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.60 เท่า ของผู้ที่ใช้เป็นประจำ
- ผู้ที่ไม่สวมเสื้อผ้าสีอ่อนระบายอากาศดี มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.59 เท่า ของผู้สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี
- ผู้ที่ไม่ทำความสะอาดพัดลมหรือแอร์ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.49 เท่า ของคนที่ล้างพัดลมหรือแอร์เป็นประจำ
- ผู้ที่ไม่เติมน้ำสะอาดเป็นประจำ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.39 เท่า ของผู้ที่เติมน้ำสะอาดบ่อยๆ
- ผู้ที่ไม่อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ มีความเสี่ยงที่จะมีอาการเป็น 1.34 เท่า ของผู้ที่อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ



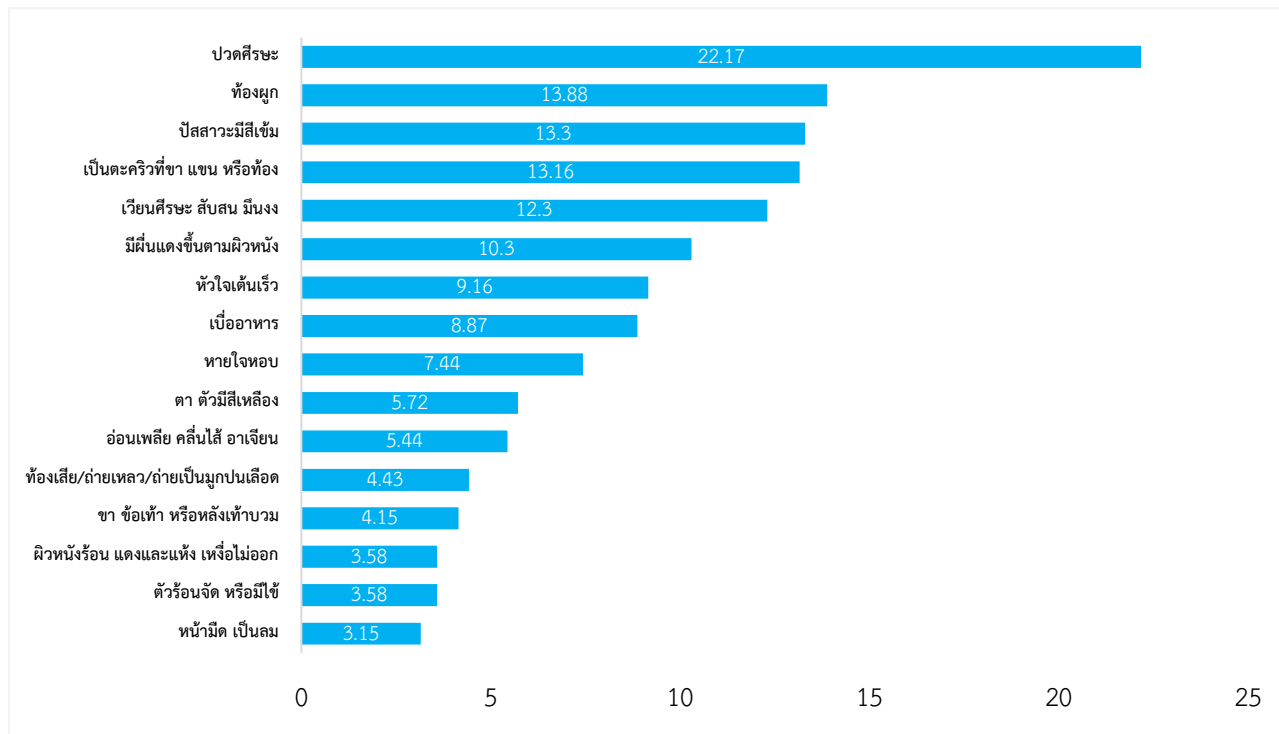
ภาพความสัมพันธ์ระหว่างอาการและพฤติกรรมเสี่ยงจากความร้อน แสดงด้วย ค่า Adjusted OR (ปรับฐานด้วย อายุ อาชีพ เขตเมือง/ชนบท ระดับการศึกษา พื้นที่อยู่อาศัย) และ 95% Confidence Interval

ข้อเสนอแนะ

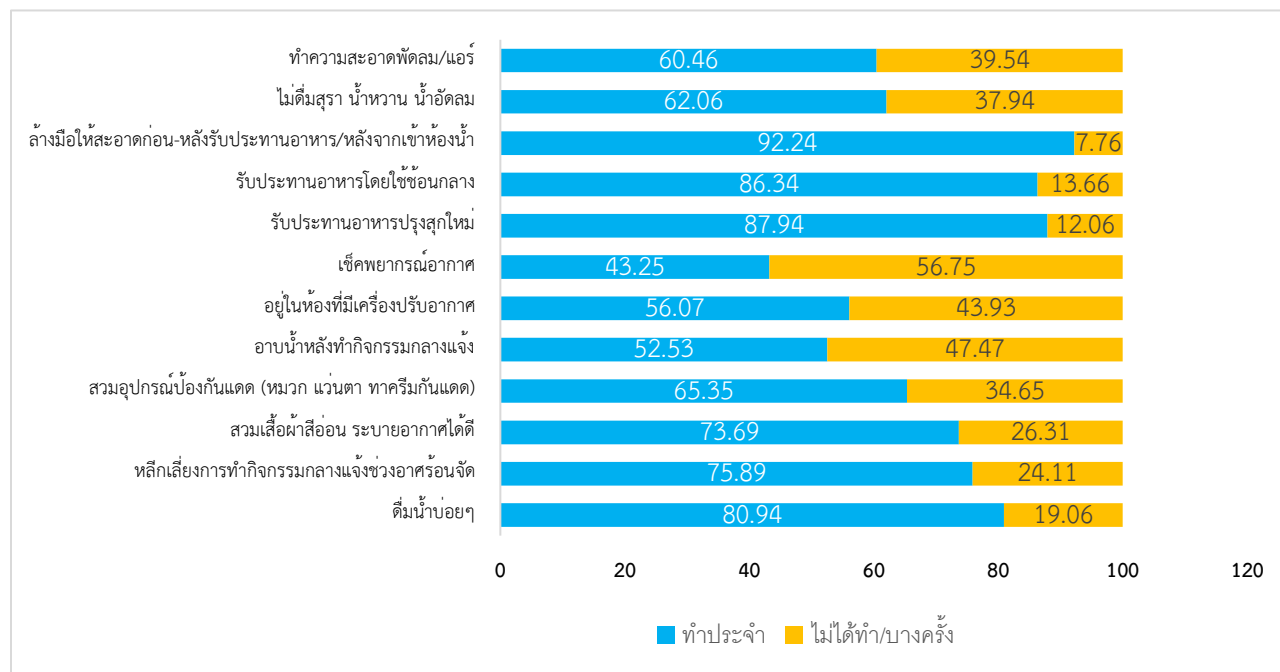
ทุกคนควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อนในช่วงสภาพอากาศร้อนจัดนี้ โดยพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน โดยเฉพาะการสวมอุปกรณ์ป้องกันแดด (หมวก แว่นตา ทาครีมกันแดด) การล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังรับประทานอาหารหรือเข้าห้องน้ำ เนื่องจากพฤติกรรมเหล่านี้ หากไม่ทำหรือทำเพียงบางครั้งมีความเสี่ยงที่จะมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน ได้ถึง 2 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ทำเป็นประจำ

ภาคผนวก

ภาพที่ 1 แสดงร้อยละของอาการเสี่ยงจากความร้อน



ภาพที่ 2 ร้อยละของพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน



ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและพฤติกรรมกำบังตนเอง โดยใช้สถิติ Chi-square

พฤติกรรมกำบังตนเอง	อาการเกี่ยวข้องกับความร้อน		Total	Chi-square (p-value)
	ไม่มีอาการ	มีอาการ		
ดื่มน้ำบ่อยๆ				<0.001
ทำประจำ	558 (84.80)	402 (76.14)	960 (80.94)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	100 (15.20)	126 (23.86)	226 (19.06)	
หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงอากาศร้อนจัด				0.003
ทำประจำ	521 (79.18)	379 (71.78)	900 (75.86)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	137 (20.82)	149 (28.22)	286 (24.11)	
สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี				<0.001
ทำประจำ	519 (78.88)	355 (67.23)	874 (73.69)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	139 (21.12)	173(32.77)	312 (26.31)	
สวมอุปกรณ์ป้องกันแดด (หมวก แว่นตา ทาครีมกันแดด)				<0.001
ทำประจำ	485 (73.71)	290 (54.92)	775 (65.35)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	173 (26.29)	238 (45.08)	411 (34.65)	
อาบน้ำหลังทำกิจกรรมกลางแจ้ง				0.118
ทำประจำ	359 (54.56)	264 (50.00)	623 (52.53)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	299 (45.44)	264 (50.00)	563 (47.47)	
อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ				0.025
ทำประจำ	388 (58.97)	277 (52.46)	665 (56.07)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	270 (41.03)	251 (47.54)	521 (43.93)	
ใช้ฉพาะกรณอากาศ				<0.001
ทำประจำ	327 (49.70)	186 (35.23)	513 (43.25)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	331 (50.30)	342 (64.77)	673 (56.75)	
รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่				<0.001
ทำประจำ	599 (91.03)	444 (84.09)	1,043 (87.94)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	89 (8.97)	84 (15.91)	143 (12.06)	
รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง				<0.001
ทำประจำ	594 (90.27)	430 (81.44)	1,024 (86.34)	

ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	64 (9.73)	98 (18.56)	162 (13.66)	
ล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังรับประทานอาหาร/หลังจากเข้าห้องน้ำ				<0.001
ทำประจำ	625 (94.98)	469 (88.83)	1,094 (92.24)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	33 (5.02)	59 (11.17)	92 (7.76)	
ไม่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม				<0.001
ทำประจำ	453 (68.84)	283 (53.60)	736 (62.06)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	205 (31.16)	245 (46.40)	450 (37.94)	
ทำความสะอาดพัดลม/แอร์				<0.001
ทำประจำ	436 (66.26)	281 (53.22)	717 (60.46)	
ไม่ได้ทำ/ บางครั้ง	222 (33.74)	247 (46.78)	469 (39.54)	

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันตนเองกับอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

พฤติกรรมการป้องกันตนเอง		Adjusted OR		
		AOR ¹	P-value	95%CI
ดื่มน้ำบ่อยๆ	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.39	0.033	1.021-1.89
หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งช่วงอากาศร้อนจัด	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.30	0.060*	0.98-1.73
สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายอากาศได้ดี	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.59	0.001	1.21-2.08
สวมอุปกรณ์ป้องกันแดด (หมวก แว่นตา ทาครีมกันแดด)	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	2.13	0.000***	1.65-2.75
อาบน้ำหลังทำกิจกรรมกลางแจ้ง	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.13	0.269*	0.89-1.45
อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.34	0.019	1.05-1.72
เช็คพยากรณ์อากาศ	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.60	0.000***	1.24-2.08
รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.65	0.007	1.14-2.37
รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.84	0.001	1.29-2.62
ล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังรับประทานอาหาร/หลังจากเข้าห้องน้ำ	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	2.12	0.001	1.35-3.35
ไม่ดื่มสุรา น้ำหวาน น้ำอัดลม	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.62	0.002	1.16-1.92
ทำความสะอาดพัดลม/แอร์	ทำประจำ	1		
	ทำบางครั้ง/ไม่ทำเลย	1.49	0.002	1.16-1.92

* หมายเหตุ; P-values: ***<0.001, 95% CI = 95% Confidence Interval

1 AOR¹: Odds ratios adjusted ช่วงอายุ อาชีพ เขตเมือง/ชนบท ระดับการศึกษา พื้นที่อยู่อาศัย