สรุปผล “อนามัยเซอร์เวย์” เรื่อง อาการและพฤติกรรมจากความร้อน ปี 2569

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยเซอร์เวย์เรื่อง **“อาการและพฤติกรรมจากความร้อน ปี 2569”** เพื่อสำรวจความคิดเห็นและความกังวลของประชาชน รวมทั้งเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับนำไปใช้ประกอบการวางแผนและการสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน ในการปรับตัวและรับมือต่อสภาพอากาศร้อน และเพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยสำรวจระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ – 18 พฤษภาคม มีผู้ตอบ 754 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นของประชาชนและเฝ้าระวังอาการและพฤติกรรมป้องกันด้านสุขภาพจากความร้อน

1.1 วันนี้คุณมีอาการอย่างไรบ้าง?

จากผลการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่มีอาการและมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนใกล้เคียงกัน โดยผู้ที่ไม่มีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนมีจำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 50.13 ส่วนผู้ที่มีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนมีจำนวน 376 คน คิดเป็นร้อยละ 49.87 เมื่อพิจารณาประเภทของอาการที่พบ พบว่าอาการที่รายงานมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ปวดศีรษะ ร้อยละ 21.75 เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง ร้อยละ 16.71 และเบื่ออาหาร ร้อยละ 9.42 ตามลำดับ รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 วันนี้คุณมีอาการอย่างไรบ้าง?

อาการ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
(1) ไม่มีอาการ	**378**	**50.13**
(2) มีอาการ	376	49.87

ตารางที่ 2 วันนี้คุณมีอาการอะไรบ้าง?

ลำดับอาการ	ร้อยละ	
	มีอาการ	ไม่มีอาการ
(1) ปวดศีรษะ	**21.75**	**78.25**
(2) เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง	**16.71**	**83.29**
(3) เบื่ออาหาร	**9.42**	**90.58**
(4) ปัสสาวะมีสีเข้ม	9.02	90.98
(5) มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง	7.96	92.04
(6) อ่อนเพลีย/คลื่นไส้อาเจียน	7.03	92.97
(7) เป็นตะคริวที่ขา/แขน/ท้อง	5.97	94.03
(8) หัวใจเต้นเร็ว	5.84	94.16

(9) หน้ามืดเป็นลม	4.77	95.23
(10) ผิวหนังร้อนแดงและแห้ง/เหงื่อไม่ออก	3.45	96.55
(11) หายใจหอบ	3.45	96.55
(12) ตัวร้อนจัดหรือมีไข้	3.18	96.82
(13) ท้องเสีย/ถ่ายเหลว/ถ่ายเป็นน้ำ/ถ่ายมีมูกปนเลือด	2.12	97.88
(14) ท้องผูก	2.12	97.88
(15) ขา/ข้อเท้า/หลังเท้าบวม	1.72	98.28

1.2 วันนี้คุณได้ป้องกันตัวเองจากความร้อนอย่างไรบ้าง

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีพฤติกรรมการป้องกันตัวเองจากความร้อน โดยพฤติกรรมที่ระบุว่าทำเป็นประจำได้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 90.85 รองลงมาคือ ล้างมือให้สะอาด ร้อยละ 87.93 และงดดื่มสุรา ร้อยละ 86.07 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันตัวเองจากความร้อน

ลำดับพฤติกรรม	ร้อยละ		
	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ได้ทำ
(1) รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	**90.85**	**8.89**	**0.27**
(2) ล้างมือให้สะอาด	**87.93**	**11.80**	**0.27**
(3) งดดื่มสุรา	**86.07**	**12.33**	**1.59**
(4) หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นกีฬา กลางแดดจ้าเป็นเวลานาน	82.23	16.71	1.06
(5) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ	81.30	18.04	0.66
(6) สวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด และกางร่ม เมื่ออยู่กลางแจ้ง	69.50	28.38	2.12
(7) สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ระบายเหงื่อได้ดี น้ำหนักเบา ไม่รัดรูป	64.85	33.42	1.72
(8) อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ หรือสถานที่ที่มีอากาศเย็น	56.90	38.33	4.77
(9) เช็คพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน	39.92	47.35	12.73
(10) งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	30.90	59.02	10.08

1.3 คุณกังวลหรือไม่ว่าความร้อนจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณ

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีความกังวลว่าความร้อนจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 60.88 รองลงมาคือ เฉยๆ/ไม่กังวล ร้อยละ 25.99 ในขณะที่มีความกังวลมาก ร้อยละ 13.13 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คุณกังวลหรือไม่ว่าความร้อนจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

อันดับ	ความกังวล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1	กังวลปานกลาง	459	60.88
2	เฉยๆ/ไม่กังวล	196	25.99

อันดับ	ความกังวล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
3	กังวลมาก	99	13.13

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

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ ใช้เวลาในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) อยู่ในอาคารที่มีแอร์ ร้อยละ 59.02 รองลงมาคือ อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์ ร้อยละ 38.36 อย่างไรก็ตามมีผู้ที่อยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 2.12 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ในช่วงเวลากลางวัน (เวลา 12.00 – 13.00 น.) คุณอยู่ในสถานที่แบบไหน?

อันดับ	ช่วงเวลา/สถานที่อยู่ในช่วงกลางวัน	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1	อยู่ในอาคาร มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ	445	59.02
2	อยู่ในอาคาร แต่ไม่มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ	293	38.86
3	อยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง	16	2.12

1.5 ดัชนีความร้อนหมายถึงอะไร

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ตอบถูกต้องว่า ดัชนีความร้อนหมายถึง “ค่าที่รวมอุณหภูมิและความชื้นเพื่อสะท้อนความรู้สึกร้อนของร่างกาย” ร้อยละ 72.94 ในขณะที่มีผู้ที่ตอบผิด โดยตอบว่าดัชนีความร้อนหมายถึง อุณหภูมิอากาศจริง ร้อยละ 18.97 หมายถึงปริมาณรังสี UV ร้อยละ 3.05 และ ตอบว่าไม่ทราบ ร้อยละ 5.04 รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ดัชนีความร้อนหมายถึงอะไร

อันดับ	ช่วงเวลา/สถานที่อยู่ในช่วงกลางวัน	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1	ค่าที่รวมอุณหภูมิและความชื้นเพื่อสะท้อนความรู้สึกร้อนของร่างกาย	550	72.94
2	อุณหภูมิอากาศจริง	143	18.97
3	ไม่ทราบ	38	5.04
4	ปริมาณรังสี UV	23	3.05

1.6 คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบระบุว่าไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 73.34 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 26.66 โดยโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 31.86 รองลงมาคือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 28.43 และโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 25.49 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 7 และ 8 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 คุณมีโรคประจำตัวหรือไม่

อันดับ	โรคประจำตัว	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1	ไม่มี	553	73.34
2	มี	201	26.66

ตารางที่ 8 โรคประจำตัวที่พบ

อันดับ	ชื่อโรคประจำตัว	จำนวนผู้ที่ตอบว่ามีโรค (ราย)	ร้อยละ
1	**ภาวะไขมันในเลือดสูง**	**65**	**31.86**
2	**โรคความดันโลหิตสูง**	**58**	**28.43**
3	**โรคภูมิแพ้**	**52**	**25.49**
4	โรคอื่น ๆ	28	13.73
5	โรคเบาหวาน	26	12.72
6	โรคไทรอยด์เป็นพิษ	16	7.84
7	โรคหอบหืด	11	5.39
8	โรคหัวใจและหลอดเลือด	8	3.92
9	โรคซึมเศร้า	4	1.96
10	โรคเก๊าต์/ข้ออักเสบ	4	1.96

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 754 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.91 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 25-44 ปี ร้อยละ 49.20 รองลงมาคือมีอายุในช่วง 45-59 ปี ร้อยละ 30.24 ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 45.62 รองลงมาคือ แม่บ้าน/พ่อบ้าน ร้อยละ 13.93 และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ ร้อยละ 7.21 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา) ร้อยละ 25.86 รองลงมาคือ เทศบาลตำบล ร้อยละ 25.33 และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 22.41 รายละเอียดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	595	78.91
ชาย	141	18.70
LGBTQIAN+	18	2.39
อายุ		
15 - 24 ปี	37	4.91
25 - 44 ปี	371	49.20
45 - 59 ปี	228	30.24
60 ปี ขึ้นไป	118	15.65
อาชีพ		
เกษตรกร	13	1.72
เกษียณราชการ	23	3.05
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	80	10.61

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
รับจ้างทั่วไป	26	3.45
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	78	10.34
นักเรียน/ นักศึกษา	26	3.45
อสม.	31	4.11
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	105	13.93
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ	344	45.62
ว่าง/ระหว่างรองาน	28	3.71
พื้นที่พักอาศัย		
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	195	25.86
เทศบาลตำบล	191	25.33
เทศบาลนคร	81	10.74
เทศบาลเมือง	118	15.65
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	169	22.41

สรุปผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยเซอร์เวย์ **เรื่อง อาการและพฤติกรรมจากความร้อนในช่วงฤดูร้อน** ระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ – 18 พฤษภาคม 2569 มีผู้ตอบแบบสำรวจจำนวน 754 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่มีอาการและมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความร้อนใกล้เคียงกัน โดยไม่มีอาการ จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 50.13 และมีอาการ จำนวน 376 คน คิดเป็นร้อยละ 49.87 อาการที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ปวดศีรษะ ร้อยละ 21.75 เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง ร้อยละ 16.71 และเบื่ออาหาร ร้อยละ 9.42 ตามลำดับ

ด้านพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากความร้อน พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 90.85 ล้างมือให้สะอาด ร้อยละ 87.93 และงดดื่มสุรา ร้อยละ 86.07 ทั้งนี้ ในช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. ผู้ตอบส่วนใหญ่อยู่ในอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 59.02 รองลงมาคือ อยู่ในอาคารแต่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ร้อยละ 38.36 และอยู่กลางแจ้งนานกว่า 5 ชั่วโมง ร้อยละ 2.12

ด้านการรับรู้และความกังวล พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่มีความกังวลว่าความร้อนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.88 และส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของดัชนีความร้อนได้ถูกต้อง ร้อยละ 72.94 สำหรับโรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 73.34 ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวมีร้อยละ 26.66 โดยโรคที่พบมากที่สุด ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และโรคภูมิแพ้ ตามลำดับ ทั้งนี้ ผลสำรวจสะท้อนว่าควรเน้นการสื่อสารความเสี่ยงจากความร้อน โดยเฉพาะกลุ่มที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ นำผลสำรวจอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการดำเนินงานด้านการเฝ้าระวังและสื่อสารเตือนภัยสุขภาพจากความร้อน ดังนี้

1. **ใช้เป็นข้อมูลประกอบการรายงานผลการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน** และเพื่อวางแผนในการพัฒนาองค์ความรู้ และสื่อสารสร้างความรอบรู้ ความเข้าใจให้ประชาชนมีความรู้และมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงฤดูร้อน โดย
   - เน้นให้ความรู้เรื่องอาการ และการปฐมพยาบาลรักษาเบื้องต้น กรณีตนเองหรือคนในครอบครัวมีอาการจากความร้อน โดยจากผลโพลพบอาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ/สับสน/มึนงง และเบื่ออาหาร เป็นต้น
   - สื่อสารเน้นย้ำพฤติกรรมที่ประชาชนควรปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ ล้างมือให้สะอาด ทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดดื่มสุรา และในขณะเดียวกันสื่อสารเพิ่มความตระหนักในการปรับพฤติกรรมที่พบว่ายังปฏิบัติเป็นประจำได้น้อย ได้แก่ งดดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เช็คพยากรณ์อากาศก่อนออกจากบ้าน หากเป็นไปได้อยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ/มีอากาศเย็นเป็นต้น

2. **ปรับรูปแบบการสื่อสารเรื่องดัชนีความร้อนให้เข้าใจง่ายและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น** เนื่องจากยังมีประชาชนบางส่วนเข้าใจความหมายของดัชนีความร้อนคลาดเคลื่อน หรือยังไม่ตระหนักต่อผลกระทบของความร้อนต่อคุณภาพชีวิต จึงควรจัดทำสื่ออินโฟกราฟิกหรือข้อความเตือนภัยที่ชัดเจน ใช้ภาษาง่าย พร้อมคำแนะนำแยกสำหรับประชาชนทั่วไป กลุ่มที่มีโรคประจำตัว และผู้ที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

3. **เป็นข้อมูลสนับสนุนสำหรับประสานการดำเนินงานในระดับพื้นที่** เช่น อปท. หรือสถานที่ที่มีกลุ่มเสี่ยง ให้ทราบสถานการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น และจัดสถานที่หรือปรับกิจกรรม จัดสภาพแวดล้อม เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากความร้อน และเฝ้าระวังอาการที่เกิดจากความร้อนของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

ผลอนามัยโพล **ประเด็น “อาการและพฤติกรรมจากความร้อน”** มีไฟล์รายงานสรุปผลเผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ https://hfd.anamai.moph.go.th

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2569
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
18 พฤษภาคม 2569