



## โรคนิ้วตายจากความสั่นสะเทือน

สปท-ม.-034/2531-3

โรคนิ้วตายจากความสั่นสะเทือนเป็นโรคที่มีอาการ โรคในระยะเริ่มแรกมักจะไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรค จึงเป็นผลให้คนงานยังคงทำงานที่มีความสั่นสะเทือนต่อไปและหากยังคงขาดการป้องกันที่ดี อาการของโรคจะรุนแรงจนไม่สามารถรักษาให้หายได้ มีงานหลายประเภทที่คนงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ้วตาย ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคและวิธีการป้องกันการเกิดโรคจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคนิ้วตายได้

### ทำไมถึงเป็นโรคนิ้วตาย

คนงานที่ทำโดยใช้เครื่องมือที่เกิดความสั่นสะเทือนเป็นประจำ ได้แก่ คนงานในอุตสาหกรรมก่อสร้าง งานเหมือง งานตัดไม้ อุตสาหกรรมรถยนต์ งานเหมือง งานตัดไม้ อุตสาหกรรมรถยนต์ อุตสาหกรรมโลหะ อุตสาหกรรมเฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น จะมีการใช้เครื่องมือ เช่น เครื่องเลื่อยโซ่ เครื่องเจาะ คอนกรีต เครื่องขัดพื้นหิน เครื่องอัดดิน เครื่องขี้หมู จะถ่ายทอมาถึงมือขณะปฏิบัติงาน ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณมือไม่สะดวก และยังมีผลต่อระบบประสาท ทำให้รู้สึกเหมือนมีเข็มเล็ก ๆ ต่ำ บริเวณนิ้วมือ ซา ปวด และสั่นจะเริ่มชัดเจน อาการของโรคอาจปรากฏได้หลังจากทำงานที่เกิดการสั่นสะเทือนเป็นเวลาเพียง 1 ปี เท่านั้น

### ผู้ป่วยมีอาการอย่างไรบ้าง

อาการของผู้ป่วยแบ่งได้เป็น 4 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** ผู้ป่วยจะมีอาการชาเป็นครั้งคราว บริเวณปลายนิ้วจะเริ่มซีด ซึ่งอาการของผู้ป่วยระยะนี้จะไม่รบกวนการทำงานของผู้ป่วย

**ระยะที่ 2** อาการนิ้วซีดขาว จะเพิ่มมากขึ้น และจะเริ่มมีอาการหลายนิ้ว โดยปกติอาการจะเกิดเมื่อเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ผู้ป่วย จะไม่รู้สึกว่ามีอาการของโรคขณะทำงาน แต่จะรู้สึกเมื่อไม่ได้ทำงาน

**ระยะที่ 3** นิ้วผู้ป่วยจะซีดขาวทั้งในฤดูร้อนและฤดูหนาว โดยจะรู้สึกชาและปวดทั้งขณะทำงานและอยู่บ้าน

**ระยะที่ 4** นิ้วของผู้ป่วยจะซีดขาวหมดตลอดเวลา ผู้ป่วยจะรู้สึกถึงอาการชาและเจ็บปวดขณะทำงานจนไม่สามารถปฏิบัติงานใหม่ในที่สุด

ในการวินิจฉัยอาการของโรคของผู้ป่วย จะพิจารณาอาการทางประสาท หรืออาการชาที่เกิดขึ้นโดยมิได้กระตุ้นด้วยความสั่นสะเทือน หากผู้ป่วยมีอาการเกิดขึ้นเฉพาะขณะใช้เครื่องมือสั่นสะเทือนหรือหลังเลิกใช้เท่านั้น ให้วินิจฉัยว่ามีสาเหตุของโรคในฤดูหนาวหรือตอนเช้า ถ้าผู้ป่วยยังคงต้องทำงานที่ทำให้เกิดความสั่นสะเทือนต่อไปอีก อาการจะรุนแรงมากขึ้น และจะไม่หายตลอดไป



### จะป้องกันกันได้อย่างไร

การป้องกันการเกิดโรคนี้อีกกับคนงาน นายจ้างและลูกจ้างจะต้องร่วมมือกัน โดยใช้วิธีการดังนี้

- ในสายงานการผลิตควรใช้วิธีการทางวิศวกรรมเพื่อลดความจำเป็นในการใช้เครื่องมือที่ทำให้เกิดความสั่นสะเทือน เช่น เพิ่มงานควบคุมคุณภาพเหล็กหล่อ เพื่อลดการนำผลิตภัณฑ์มาตกแต่งใหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน เป็นต้น

- ออกแบบเครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือนให้สามารถลดความสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นที่มือแขนได้ และเลือกซื้อเครื่องมือที่มี อุปกรณ์ลดความสั่นสะเทือนที่เกิดกับผู้ปฏิบัติงานมาใช้

- ตรวจสอบสุขภาพคนงานก่อนให้ทำงานในแผนกที่ใช้เครื่องมือสั่นสะเทือน สอบถามประวัติการทำงาน และเก็บรักษาไว้ตลอด ระยะเวลาทำงาน

- ให้คนงานใช้ถุงมือที่สามารถลดความสั่นสะเทือนได้ นอกจากนั้นยังทำให้มีอบอุ่นซึ่งสามารถลดอาการของโรคได้

- กำหนดเวลาพักช่วงสั้น ๆ ระหว่างการทำงาน ให้กับคนงานที่ทำงานใช้เครื่องมือที่ทำให้เกิดความสั่นสะเทือนตลอดเวลา

- ให้การอบรมและคำแนะนำแก่ลูกจ้างที่ปฏิบัติงาน ดังนี้

\* ให้ความรู้เกี่ยวกับอาการของโรคที่เกิดจากใช้เครื่องมือที่สั่นสะเทือน

\* แนะนำการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ว่า ควรใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำแนะนำของผู้ผลิต

\* ในขณะที่ใช้เครื่องมือ อย่ากำแน่นเกินไป เพราะจะทำให้ความสั่นสะเทือนถ่ายทอดถึงมือผู้ปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

\* ในฤดูหนาวผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นปกติ เพราะ ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิต่ำกว่าไหลเวียน ของโลหิตไปยังปลายนิ้วมือจะลดลง ทำให้เกิดอาการโรคได้มากขึ้น

\* หากเป็นไปได้ ให้ใช้วิธีอื่น ๆ ในการปฏิบัติงานแทนการใช้เครื่องมือที่มีความสั่นสะเทือน

