

ការវេចទាំសុខភាព ស្របកម្មការងារ

 **CAMBODIA**
www.kosha.or.kr



고용노동부
Ministry of Employment and Labor

산업재해예방
안전보건공단
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY



이 자료는 사업장의 사업주, 안전보건관리 책임자, 안전관리자, 보건관리자 등 안전보건 관계자가 근로자를 대상으로 실시하는 안전보건교육 교재로 활용할 수 있도록 개발하였습니다. 교재 파일은 안전보건공단 홈페이지(www.kosha.or.kr) → 정보마당 → 안전보건자료실 → 외국인 자료에서 내려받아 활용하실 수 있습니다.

집필자 | 이유진 (안전보건공단) 기획 | 안전보건공단 교육미디어실 **발행일** | 초판 2015.10

발행인 | 이영순 **발행처** | 안전보건공단 울산광역시 중구 종가로 400, 44429

편집디자인 | (주)알에이치코리아 TEL 02.6443.8800 **고객불편신고센터** | Tel 1644 4544 Fax 1644 4549

* 이 교재를 안전보건공단의 허락 없이 부분 또는 전부를 복사, 복제, 전재하는 것은 저작권법에 저촉됩니다

ឯកសារនេះបង្កើតឡើងសម្រាប់និយោជក, ប្រធានផ្នែកសុខភាព និង សុវត្ថិភាព, អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសុវត្ថិភាព, អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសុខភាព និងមន្ត្រីផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹង សុវត្ថិភាព និងសុខភាព ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារបង្រៀនស្តីពីការ បណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព និង សុខភាពកម្មករ។ ឯកសារនេះ ស្តីពីឯកសារបង្រៀននេះអាចដោះស្រាយបានពី វិបសាយ KOSHA www.kosha.or.kr (ចុចលើឯកសារ - Migrant workers menu)¹

និពន្ធដោយ: | Lee Yu-jin (KOSHA) **ផែនការដោយ:** | ការិយាល័យបណ្តុះបណ្តាល និង ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ KOSHA **បោះពុម្ព:** | តុលា 2015
(ការបោះពុម្ពលើកទី១) **ចាត់ហ្វេស្តាយ:** | Lee Yeong-sun **ផ្សាយដោយ:** | ភ្នាក់ងារសុខភាព និង សុវត្ថិភាពការងារតួរ៉េ 400, Jongga-ro, Jung-gu, Ulsan, 44429 **ត្រួតពិនិត្យដោយ:** | RH Korea TEL 02.6443.8800 **សេវាកម្មអតិថិជន:** Tel 1644 4544 Fax 1644 4549

* គ្មានផ្នែកណាមួយនៃសៀវភៅនេះអាចចម្លង, ផលិតឡើងវិញ ឬ ចែកចាយទៅដល់អ្នកដទៃទៀត ឬ ប្រើប្រាស់ឯកសារនេះដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពី ភ្នាក់ងារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារតួរ៉េ ឡើយ។

Contents



01 건강진단



02 뇌심혈관계질환 관리



03 근골격계질환 관리

건강진단의 정의와 법적 근거 · 06

건강진단의 종류 · 10

건강진단 실시 절차 및 결과 처리 · 14

건강진단 사후관리 · 20

뇌심혈관질환의 정의 및 특성 · 24

뇌심혈관질환 종류 · 26

뇌심혈관질환 관리의 필요성 · 28

뇌심혈관질환의 원인 및 발병기전 · 30

뇌심혈관질환 예방과 관리 · 32

근골격계질환의 이해 · 50

근골격계질환의 특징과 질환 발생 단계 · 56

근골격계질환의 종류 및 요인 · 58

근골격계질환 예방 · 62

មាតិកា



01 ការត្រួតពិនិត្យសុខភាព



02 ការគ្រប់គ្រងជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និង បេះដូង



03 ការគ្រប់គ្រងភាពមិនប្រក្រតីនៃសាច់ដុំ និង គ្រោងឆ្អឹង

និយមន័យនៃការពិនិត្យសុខភាព និងមូលដ្ឋានច្បាប់-07

ប្រភេទនៃការពិនិត្យសុខភាព-11

វិធាននៃការពិនិត្យសុខភាព និងការចេញលទ្ធផល-15

ការគ្រប់គ្រងក្រោយការពិនិត្យសុខភាព-21

និយមន័យ និង ចរិតលក្ខណៈ-25

ប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និង បេះដូង-27

ភាពចាំបាច់នៃការគ្រប់គ្រងជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និង បេះដូង-29

មូលហេតុ និង ការបង្ករបង្កើតជំងឺ-31

ការការពារ និង គ្រប់គ្រង-33

ការយល់ដឹងពីភាពមិនប្រក្រតីនៃសាច់ដុំ និង គ្រោងឆ្អឹង-51

ចរិតលក្ខណៈ និងដំណាក់កាល-57

ប្រភេទ និង មូលហេតុ-59

វិធីការពារ-63



01

건강진단



- 건강진단의 정의와 법적 근거
- 건강진단의 종류
- 건강진단 실시 절차 및 결과 처리
- 건강진단 사후관리



01

ការត្រួតពិនិត្យ សុខភាព



- និយមន័យនៃការពិនិត្យសុខភាព និងមូលដ្ឋានច្បាប់
- ប្រភេទនៃការពិនិត្យសុខភាព
- វិធាននៃការពិនិត្យសុខភាព និងការចេញលទ្ធផល
- ការគ្រប់គ្រងក្រោយការពិនិត្យសុខភាព



건강진단의 정의와 법적 근거



1. 건강이란?

건강이란 신체적으로 아픈 곳이 없고 정신적으로 건전하며 사회적으로도 평안한 상태를 말한다. 일반적으로는 육체적인 건강만을 이야기하나 의학적으로는 정신적, 사회적으로도 평안한 상태를 유지해야 건강하다고 한다.

흔히들 갑자기 큰 질병이 발생하여 병원에 가게 되면 보호자들은 “환자가 평소에 병이라고는 모르는 아주 건강한 사람으로 병원에 한 번도 가본 적이 없다”고 말한다. 그러나 이는 실제 질병이 있었는데도 불구하고 병원을 찾지 않았기 때문에 발견하지 못한 것이지 실제로 건강한 것은 아니다.



និយមន័យនៃការពិនិត្យសុខភាព និងមូលដ្ឋានច្បាប់



1. តើការមានសុខភាពល្អ មានន័យដូចម្តេច?

ការមានសុខភាពល្អ សំដៅលើស្ថានភាពដែលមនុស្សម្នាក់មិនមានជំងឺផ្លូវកាយ, ផ្លូវចិត្ត និងស្ថានភាពសន្តិភាពចំពោះសង្គម។ វាត្រូវបានគេ ប្រើប្រាស់ដើម្បីពិពណ៌នាអំពីសុខុមាលភាពផ្នែករាងកាយ។ ទោះជាយ៉ាងណា, តាមនិយមន័យផ្នែកពេទ្យ មនុស្សម្នាក់ត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសុខភាពល្អ នៅពេលដែលគេមានស្ថានភាពផ្លូវ ចិត្ត និងសង្គមសន្តិភាព។

នៅពេលមនុស្សម្នាក់កើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយទៅជួបពេទ្យ, សមាជិកគ្រួសារអ្នកជំងឺ ឬ អាណាព្យាបាលនិយាយថា៖ «គាត់ជាមនុស្សមានសុខភាពល្អ ហើយមិនដែលទៅពេទ្យសោះក្នុងមួយជីវិតរបស់គាត់។»
ប៉ុន្តែ នេះមិនមែនមានន័យថាមនុស្សនេះមានសុខភាពល្អឡើយ។ វាគ្រាន់តែថាគាត់មិនដែលទៅជួបពេទ្យ និង មិនបានកត់សំគាល់ជំងឺរបស់ខ្លួនទោះបីជាគាត់មានជំងឺនេះក៏ដោយ។



2. 건강진단이란?

건강진단이란 자기 스스로 아무런 이상을 느끼지 못할 때 의사의 진찰이나 의학적 검사를 통해 신체적인 이상 소견을 발견하여 적절한 조치를 취해주는 건강관리 방법이다. 특히 근로자들은 작업환경의 여러 요인에 의해서도 질병에 걸릴 수 있으므로 이를 조기에 발견하기 위해 건강진단을 실시한다. 근로자들의 건강진단은 선별검사(Screening Test)로 질환이 있거나 질환이 있을 가능성이 높다는 것만을 알려주는 것이므로 추가로 정밀검사를 하여야 정확한 진단과 치료가 가능하다. 또한 집단검진의 성격상 완벽하게 검색이 되지 않는 경우도 있으므로 자각 증상이 있을 때는 증상에 따른 개별 검진이 필요하다.

건강진단의 법적 근거

산업안전보건법에서는 근로자의 안전과 건강의 유지 및 증진을 사업주의 의무로서 부여하고 있으며, 그 일환의 하나로서 산업안전보건법 제43조에 근로자 건강진단에 대하여 규정하고 있다.

3. 건강진단 대상

모든 근로자는 건강진단을 받을 권리가 있고 동시에 의무가 주어져 있다. 모든 근로자가 받는 건강진단을 일반 건강진단이라고 한다. 그런데 일부 근로자들은 개인적인 요인 이외에 소음, 분진, 화학물질, 세균 등 작업환경 중의 다양한 유해요인에 의해서도 질병에 걸린다. 이러한 근로자들에 대해서는 별도의 건강진단을 받아야 하는데 이를 특수 건강진단이라고 한다.



2. តើការពិនិត្យសុខភាពជាអ្វី?

ការពិនិត្យសុខភាពគឺជាវិធីនៃការគ្រប់គ្រងសុខភាពដោយមានការធ្វើតេស្តបែបវេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីរកឱ្យបានដឹងពីស្ថានភាពមិនប្រក្រតីនៃរាងកាយ, ទោះបីជាពេលមិនមានរោគសញ្ញា និងផ្តល់នូវវិធានសមស្របទៅតាមលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសុខភាពនោះ។ ដោយសារតែកម្មករនៅ កសិដ្ឋានអាចប្រឈមមុខនឹងជំងឺជាច្រើនដែលបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើននៅកន្លែងធ្វើការ, ការពិនិត្យសុខភាពត្រូវធ្វើឡើងដើម្បីបំបាត់ឱ្យបានទាន់ពេលវេលាជំងឺទាំងនោះនៅដំណាក់កាលដំបូង។ ដោយសារការពិនិត្យសុខភាព ស្វែងរកតែជំងឺ ឬជំងឺដែលនឹងកើតនាពេលអនាគត, វាតម្រូវឱ្យមានការ ពិនិត្យសុខភាពទាំងស្រុងដើម្បីទទួលបានការវិនិច្ឆ័យរហ័ស និងការព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ដោយសារការពិនិត្យជាត្រឹមត្រូវអាចមានភាពមិន ស្មើគ្នាសំណាស់ដោយសារលក្ខណៈរបស់វា, អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាគួរតែទទួលបាននូវការពិនិត្យជំងឺនីមួយៗយោងតាមរោគសញ្ញា។

មូលដ្ឋានផ្នែកច្បាប់នៃការពិនិត្យសុខភាព

ច្បាប់ស្តីពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារតម្រូវឱ្យនិយោជកមានការទទួលខុសត្រូវសម្រាប់សុវត្ថិភាពកម្មកររបស់ខ្លួន និង ការថែរក្សា និងការលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់កម្មករ។ ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់កម្មករត្រូវបានចែងនៅក្នុងមាត្រា 43 នៃច្បាប់ខាងលើ។

3. មនុស្សត្រូវការពិនិត្យសុខភាព

កម្មករទាំងអស់មានសិទ្ធិ និង កាតព្វកិច្ចទទួលបានការពិនិត្យសុខភាព។ ការពិនិត្យសុខភាព ដែលត្រូវបានធ្វើចំពោះកម្មករទាំងអស់ត្រូវបានគេហៅថា ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅ។ ប៉ុន្តែ មានកម្មករដែលកើតជំងឺផ្សេងៗគ្នាគ្រោះថ្នាក់នានានៅ កន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេ ដូចជា សម្លេង, ផ្ទុល, សារធាតុគីមី, និង មេរោគ។ ការពិនិត្យសុខភាពតម្រូវសម្រាប់កម្មករទាំងនោះត្រូវបានគេហៅថា ការពិនិត្យសុខភាពពិសេស។



건강진단의 종류

+일반 건강진단

- 일반 근로자를 대상으로 하는 건강진단이다
- 사무직은 2년에 1회 이상, 기타 근로자는 1년에 1회 이상 실시
- 근로자의 고혈압, 당뇨 등 일반적인 질병을 조기 발견하기 위하여 실시

+특수 건강진단

- 유해한 작업환경에서 근무하는 근로자에 대해 실시하는 건강진단이다
- 유해인자의 종류에 따라 6~24개월 주기로 실시
- 소음 등 유해인자에 노출되면 발생하는 직업병을 조기에 발견하기 위해 실시

+배치 전 건강진단

- 유해인자 노출업무에 신규로 배치되는 근로자의 기초 건강자료를 확보해 해당 노출업무에 대한 배치적합성 평가를 하기 위하여 실시
- 추후 업무상 질병 확인을 위한 기초자료로 활용됨

건강진단의 종류

1 일반 건강진단

2 특수 건강진단

3 배치 전 건강진단

4 수시 건강진단

5 임시 건강진단

6 건강관리수첩 소지자 건강진단

+수시 건강진단

- 유해인자 노출업무에 종사하는 근로자가 호소하는 직업성 천식, 피부질환, 기타 건강장애의 신속한 예방 및 해당 노출업무와의 관련성을 평가하기 위하여 필요한 경우에 실시

+임시 건강진단

- 직업병 유소견자가 발생하거나 여러 명이 질병에 걸릴 우려가 있는 등의 경우 지방고용노동관서 명령에 따라 실시

ប្រភេទនៃការពិនិត្យសុខភាព

+ ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅ

- ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់កម្មករទូទៅ
- ការពិនិត្យត្រូវធ្វើយ៉ាងហោចណាស់ជារៀងរាល់ពីរឆ្នាំសម្រាប់បុគ្គលិកការិយាល័យ និង មួយឆ្នាំ ម្តងសម្រាប់បុគ្គលិកផ្សេងទៀត។
- គោលបំណងនៃការពិនិត្យគឺដើម្បីរកជំងឺទូទៅ ដូចជា សំពាធឈាមខ្ពស់ និងជំងឺទឹក នោមផ្អែម, នៅនៅដំណាក់កាល។

+ ការពិនិត្យសុខភាពពិសេស

- ការពិនិត្យសុខភាពពិសេសគឺធ្វើឡើងចំពោះអ្នកដែលធ្វើការនៅក្នុងបរិស្ថានដែលប្រឈមមុខនឹងគុ រោះថ្នាក់។
- ការពិនិត្យគឺធ្វើឡើងជារៀងរាល់ 6 – 24 ខែ អាស្រ័យលើប្រភេទនៃគ្រោះថ្នាក់។
- គោលបំណងនៃការពិនិត្យគឺដើម្បីរកជំងឺទាក់ទងនឹងការងារដែលកើតឡើងនៅពេលកម្មករប្រឈម មុខនឹងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដូចជាសម្លេង។

+ ការពិនិត្យសុខភាពមុនធ្វើការងារ

- ការពិនិត្យសុខភាពមុនធ្វើការងារគឺធ្វើឡើងទៅ លើកម្មករដែលត្រូវបានគេចាត់តាំងឲ្យធ្វើការងារដែល ប្រឈមមុខនឹងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានផ្នែករូបកាយរបស់កម្មករ និងវាយ តម្លៃថា តើគេសមស្របនឹងការងារដែរឬទេ។
- លទ្ធផលនៃការពិនិត្យត្រូវបានគេប្រើប្រាស់សម្រាប់ការវាយតម្លៃជំងឺកើតពីការងារនាពេល អនាគត។

ប្រភេទនៃការពិនិត្យសុខភាព

1 ការពិនិត្យសុខ ភាពទូទៅ

2 ការពិនិត្យសុខភាព ពិសេស

3 ការពិនិត្យសុខភាព មុនចូលធ្វើការ

4 ការពិនិត្យសុខភាព បន្ទាន់

5 ការពិនិត្យសុខភាព បណ្តោះអាសន្ន

6 ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់ អ្នកកាន់សៀវភៅថែទាំ សុខភាព

+ ការពិនិត្យសុខភាពបន្ទាន់

- ការពិនិត្យសុខភាពបន្ទាន់ធ្វើចំពោះកម្មករដែល ប្រឈមមុខនឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ និង តំរូវអំពី ជំងឺហ្វឹក, ជំងឺស្បែក ឬបញ្ហាសុខភាពផ្សេង ទៀត។ វាត្រូវបានគេធ្វើបន្ទាន់នៅពេលត្រូវការការពារ ជំងឺ និងវាយតម្លៃភាពជាប់ទាក់ទងរបស់វាចំពោះ ការងារ។

+ ការពិនិត្យសុខភាពបណ្តោះអាសន្ន

- ការពិនិត្យសុខភាពបណ្តោះអាសន្នធ្វើឡើងតាម បញ្ជារបស់ការិយាល័យការងារ និង ពលកម្មក្នុងស្រុក នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ឈឺដោយសារការងារ ឬ មនុស្សជាច្រើនទៀតប្រ ឈមមុខនឹងការកើតជំងឺនោះ។

*건강관리수첩 소지자 건강진단

- 석면 등 14종의 발암물질을 일정 기간 이상 제조하거나 취급했던 근로자가 이직 혹은 퇴직한 경우
- 특정 유해업무가 원인이 돼 건강장해가 발생하는지 여부를 확인하기 위하여 실시
- 매년 1회 실시

사업주가 실시해야 할 건강진단의 종류 및 시기, 대상

시기·대상	사무직	비사무직 근로자	
		일반부서	유해부서
작업 배치 전			배치 전 건강진단
다른 업무로 배치를 전환할 때			배치 전 건강진단
정기적으로	일반 건강진단 (2년에 1회)	일반 건강진단 (1년에 1회)	일반 건강진단 (1년에 1회) 특수 건강진단 (6개월, 1년, 2년)
직업병 증상, 소견 의심 시 (전식, 피부질환 등)			수시 건강진단
지방고용노동 관서장의 명령	임시 건강진단	임시 건강진단	임시 건강진단
이직 혹은 퇴직 후			건강관리수첩 소지자 (1년)

+ ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់អ្នកកាន់ស្បែក ថែទាំសុខភាព

- ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់អ្នកកាន់ស្បែក ថែទាំសុខភាពធ្វើឡើងនៅពេលដែលកម្មករដែលផលិត ឬ កាន់កាប់សារធាតុស៊ីហ្សូម៉ង់ទាំង ១៤ ប្រភេទ (asbestos, ជាដើម) ផ្លាស់ប្តូរ ឬ ឈប់ធ្វើការ។
- គោលបំណងនៃការពិនិត្យគឺដើម្បីត្រួតពិនិត្យប្រសិនបើមានការមានគ្រោះថ្នាក់នោះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។
- ធ្វើមួយឆ្នាំម្តង

ប្រភេទ, ពេលវេលា និង មនុស្សនៃការពិនិត្យ សុខភាពដែលនឹងត្រូវធ្វើដោយនិយោជក។

ពិនិត្យសុខភាព ជាបណ្តោះអាសន្ន	បុគ្គលិកការិយាល័យ	បុគ្គលិកមិនមែនធ្វើការនៅការិយាល័យ	
		កន្លែងធ្វើការទូទៅ	កន្លែងធ្វើការមានគ្រោះថ្នាក់
មុនពេលផ្តល់ការងារ			ពិនិត្យសុខភាព មុនពេលមានការដាក់-
នៅពេលប្តូរទៅធ្វើការផ្សេង			ពិនិត្យសុខភាព មុនពេលមានការដាក់-
ធ្វើការមួយរយៈ	ការងារការពិនិត្យ សុខភាពទូទៅ (រៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង)	ការងារការពិនិត្យ សុខភាពទូទៅ (រៀងរាល់មួយឆ្នាំម្តង)	ការងារការពិនិត្យ សុខភាពទូទៅ (រៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង) ពិនិត្យសុខភាពពិសេស (6 ខែ, 1 ឆ្នាំ, 2 ឆ្នាំ)
ក្នុងករណីមាន ឬសង្ស័យថាមានជំងឺដោយសារ ការងារ (ជំងឺហឺត, ជំងឺស្បែក)			មិនមែនជាការកំណត់ពេលវេលា ពិនិត្យសុខភាព
តាមតម្រូវការ របស់ការិយាល័យការងារ និងពលកម្មក្នុងស្រុក	ពិនិត្យសុខភាព ជាបណ្តោះអាសន្ន	ពិនិត្យសុខភាពជា បណ្តោះអាសន្ន	ពិនិត្យសុខភាព ជាបណ្តោះអាសន្ន
បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការងារឬ លាលែងពី			ការពិនិត្យសុខភាពសម្រាប់ អ្នកកាន់ស្បែកនៅថែទាំ (1 ឆ្នាំ)



건강진단 실시 절차 및 결과 처리

근로자 건강진단 실시 이후 검사 결과 및 면담 결과를 토대로 건강한 자, 관찰이 필요한 자, 유소견자로 나눠 건강 상태를 구분하고 이에 따라 의사가 현재의 유해환경에서의 업무 적합 여부에 대한 평가를 내리며 이와 함께 권고되는 사후관리를 토대로 사업주는 근로자 건강관리 업무를 수행하고 지원하게 된다.

1. 건강진단 결과 처리

건강진단 결과는 검사를 받은 후 30일 이내에 사업주를 통해 근로자에게 통보한다. 질병이나 직업병 유소견자에게는 근로자 개인에게 직접 통보하며, 2차 검사가 필요한 경우에는 10일 이내에 의료기관을 직접 방문해 건강진단을 받아야 한다.

2. 건강진단 판정 구분

일반 건강진단 결과는 A, C, D, R로 구분하고 특수 건강진단 결과는 A, C, D로 구분해 판정한다. A는 건강한 상태로서 사후조치가 필요 없다. C는 질병으로 진전될 우려가 있어 추적조사 또는 관찰이 필요한 상태를 말한다. D는 질병의 소견이 있어 사후관리를 받아야 하는 상태를 말한다. R은 질환의 심자로서 2차 건강진단 대상자를 말한다.

3. 업무적합성 평가

일반 질병 또는 직업병 유소견자^{D판정}에 대해서는 반드시 업무 수행 적합 여부를 평가하도록 되어 있다.

일반 건강진단의 판정구분

A	C	D	R
			
건강한 상태 사후조치가 필요 없는 상태	병으로 진전 추적조사 · 관찰 필요	질병 소견 사후관리 필요	질환의심자 2차 건강진단 대상자



វិធាននៃការពិនិត្យសុខភាព និងការចេញ លទ្ធផល

បន្ទាប់ពីពិនិត្យសុខភាព, អ្នកជំងឺត្រូវបានបែងចែកជាបីក្រុមដោយយោងតាមលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តវេជ្ជសាស្ត្រ និង ការសម្ភាស៖ មានសុខភាពល្អ, តម្រូវឲ្យមានការតាមដាន, លទ្ធផលរកឃើញមិនធម្មតា។ យោងតាមលទ្ធផល, គ្រូពេទ្យវាយតម្លៃថាអ្នកជំងឺសមនឹងធ្វើការនៅកន្លែងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ និងផ្តល់នូវការតាមដានដែលនិយោជកត្រូវធ្វើនិងគាំពារសម្រាប់សុខភាពរបស់កម្មករ។

1. ការចេញលទ្ធផលពិនិត្យសុខភាពលទ្ធផលនៃ

ការពិនិត្យសុខភាពត្រូវគេផ្តល់ទៅឲ្យកម្មករតាមរបៀបនិយោជកក្នុងរយៈពេល30 ថ្ងៃក្រោយថ្ងៃពិនិត្យ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា, លទ្ធផលត្រូវបានគេជូនដំណឹងដោយផ្ទាល់ទៅអ្នកដែលមានជំងឺ មិនធម្មតា ឬទាក់ទងនឹងការងារ។ អ្នកជំងឺ ទាំង នេះត្រូវតែទៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងរយៈពេល10 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីទទួលបានការជូនដំណឹងដើម្បីធ្វើការពិនិត្យជាលើកទីពីរ។

2. ចំណាត់ថ្នាក់នៃលទ្ធផលការពិនិត្យសុខភាព

លទ្ធផលនៃការពិនិត្យសុខភាពទូទៅត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ជាបួនក្រុម (A, C, D, R) ហើយការពិនិត្យសុខភាពពិសេសត្រូវបានបែងចែកជាបីក្រុម (A, C, D)។ អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុម A គឺមានសុខភាពល្អ និង មិនតម្រូវឲ្យមានការគ្រប់គ្រងបន្ទាប់មកទៀតទេ។ អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុម C គឺប្រឈមមុខនឹងការកើតជំងឺ និងតម្រូវឲ្យមានការពិនិត្យ និងតាមដានជាបន្តទៀត។ អ្នកស្ថិតនៅក្នុងក្រុមD មានការរកឃើញមិនធម្មតា និងតម្រូវឲ្យមានការគ្រប់គ្រងបន្ទាប់។ អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុម R គឺសង្ស័យថាមានជំងឺ និងតម្រូវឲ្យមានការពិនិត្យសុខភាពជាលើកទីពីរ។

3. ការវាយតម្លៃភាពសមស្របនៃការងារអ្នកដែល

ត្រូវបានគេរកឃើញថាមានជំងឺទូទៅ ឬ ជំងឺទាក់ ទងនឹងការងារ (ក្រុម D) ត្រូវឆ្លងកាត់ការវាយតម្លៃភាពសមស្របនៃការងារ។

ចំណាត់ថ្នាក់នៃលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសុខភាព ទូទៅ

A 	C 	D 	R 
មានសុខភាពល្អ-មិនតម្រូវឲ្យមានការតាមដាន បន្ត	ជំងឺដែលអាចកើត-តម្រូវឲ្យមានការតាមដានបន្ត	ការរកឃើញមានភាពមិនធម្មតា-តម្រូវឲ្យមានការគ្រប់គ្រងបន្ត	សង្ស័យថាមានជំងឺ-អ្នកជំងឺត្រូវពិនិត្យសុខភាពជាលើកទីពីរ



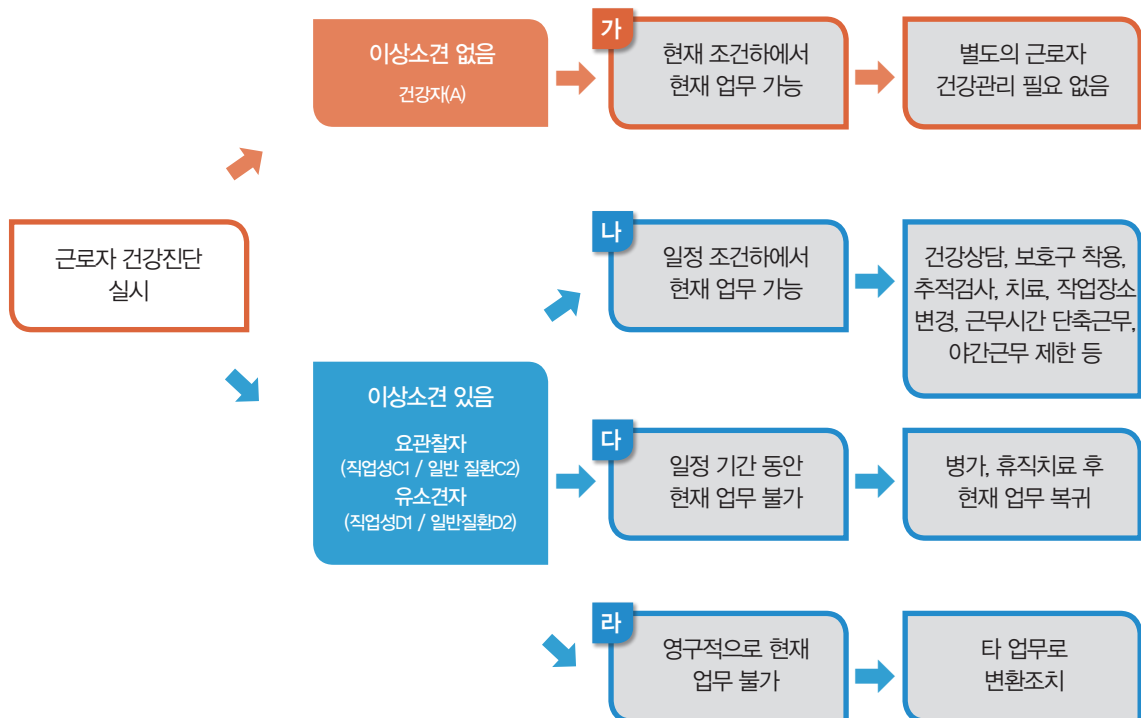
국민건강보험법에
의한 건강검진 수검자를
기술하는 예

1 건강관리 구분

2 업무적합성 여부 평가

3 사후관리 판정

- 1 **유소견자**는 정확한 질병 상태를 의미하는 것이 아니지만 환자가 될 가능성이 높음을 의미하며 건강상의 위험징후가 나타난 상태이므로 적극적인 관리 조치가 필요하다. **직업성**은 작업환경적 요인이 악화 혹은 유발원인이 됨을 의미하므로 업무를 지속할 것인지에 대한 의사의 판단을 필요로 한다.
- 2 직업성 여부에 관련없이 **질병 유소견자**에 대해서는 반드시 실시해야 하며, 근로자의 건강 상태로 현재의 유해물질 노출 작업환경에서 업무를 지속할 수 있는지에 대해 의사가 전문적으로 판단하는 과정이다.





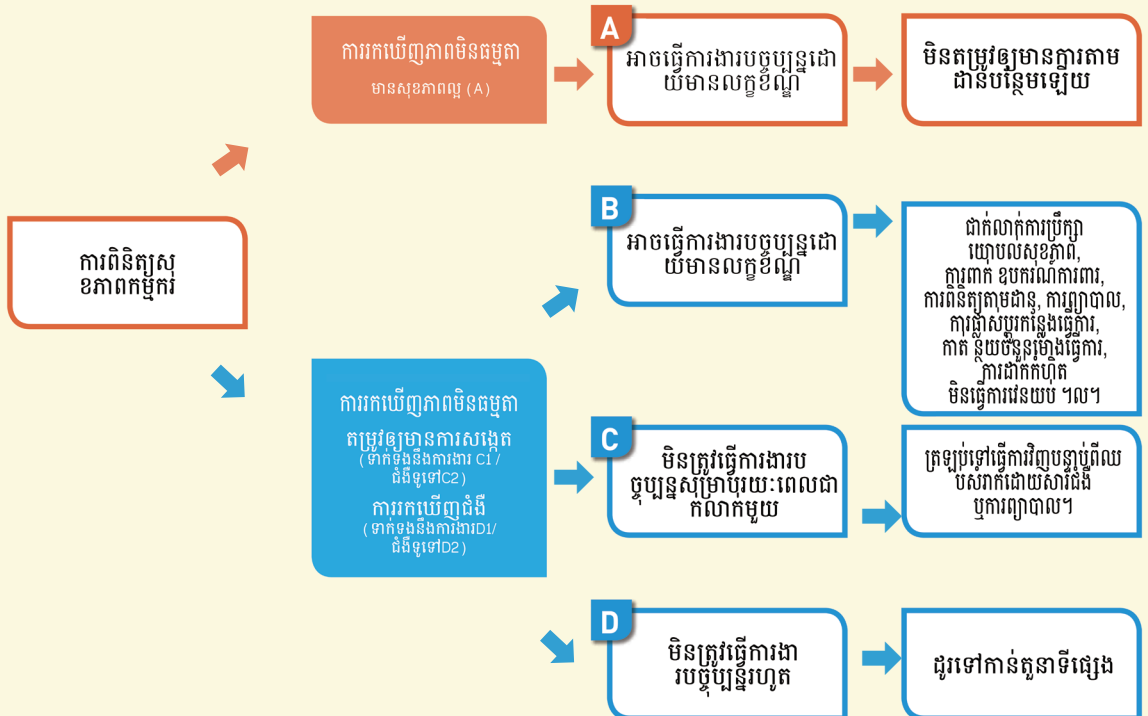
**ឧទាហរណ៍នៃការពិពណ៌នា
អ្នកពិនិត្យសុខភាព
តាមច្បាប់ជាតិសុខភាពជាតិ**

1 ចំណាត់ថ្នាក់ការត្រួតពិនិត្យសុខភាព

2 វាយតម្លៃយោងតាមភាពសមស្របនៃការងារ

3 វាយតម្លៃការរក្សាគុណភាពក្រោយមកទៀត

- 1 ពាក្យថា «ការរកឃើញភាពមិនធម្មតា» មិនមានន័យថាបុគ្គលមានជំងឺឡើយ, ប៉ុន្តែវាបង្ហាញថាមានឱកាសខ្ពស់កើតជំងឺនាពេលអនាគត។ បុគ្គលមានសុខភាពមិនល្អ និងតម្រូវឱ្យមានការគ្រប់គ្រងក្រោយមកទៀត។ ពាក្យ «ទាក់ទងនឹងការងារ» មានន័យថាវាជាបរិស្ថានការងារដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញា ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនិងតម្រូវឱ្យមានការវាយតម្លៃដោយគ្រូពេទ្យ ថាតើអ្នកត្រូវពិនិត្យត្រូវបន្តធ្វើការបន្តទៀតដែរឬទេ។
- 2 ទោះជាលទ្ធផលយ៉ាងណាក៏ដោយ, ការវាយតម្លៃភាពសមស្របការងារត្រូវតែធ្វើចំពោះអ្នកដែលរកឃើញថាមានជំងឺ។ តាមរយៈដំណើរការនេះ, គ្រូពេទ្យផ្តល់ការវាយតម្លៃបែបអាជីពថាតើអ្នកជំងឺអាចបន្តធ្វើការនៅក្នុងបរិស្ថានដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ។





근로자 건강진단 사후관리 소견서

공정 (부서)	성명	성별	연령	근속연수	건강 구분	검진소견 ²⁾	사후관리 소견 ²⁾	업무수행 ²⁾ 적합 여부
도장	홍○동	남자	38세	5년 3개월	D ₂	고혈압 유소견 (50/100, 140/100)	1. 건강상담 4. 근로제한 및 금지(야간근무제외)	나
					C	간장질환 주의 GGT 80	9. 기타(금주 및 3개월 뒤재검 요망)	
					D ₁	광물성 분진 (호흡기계) 중독 · 진폐증 유소견	9. 기타 (금연, 추적관찰)	
도장	홍○순	여자	35세	6개월	A	정상	0. 필요 없음	가
경리	홍○녀	여자	33세	2년 3개월	U	고혈압 2차 미수검	1. 건강상담	나
					C	신장질환 주의	9. 기타(추적관찰)	
서무	홍○희	여자	40세	6년 6개월	C	난청주의	1. 건강상담	나
						기도청력 1000Hz (좌): 30dB	9. 기타(추적관찰)	
						기도청력 1000Hz (우): 40dB		
서무	홍○표	남자	50세	30년 6개월	D ₂	고혈압 유질환자 (치료중) 110/75	9. 기타(추적관찰)	가

비고

- 이 법에 해당하는 건강진단 항목만 기재
- 검진 소견, 사후관리 소견, 업무수행 적합 여부는 요관찰자, 유소견자 등 이상 소견이 있는 검진자만 기재

예시) 국민건강보험법에 의한 건강검진 수검자를 기술하는 예

산업안전보건법 시행규칙【별지 제22호(1) 서식】제2쪽
‘근로자 건강진단 사후관리 소견서’

년 월 일

건강진단 기관명 :

건강진단 의사명 :

[서명 또는 인]

사업주는 사후관리 소견과 업무수행 적합 여부를 참고하여 근로자 건강관리 실시



ការគ្រប់គ្រងរបាយការណ៍ពិនិត្យសុខភាព

ដំណើរការ (នាយកដ្ឋាន)	ឈ្មោះ	ភេទ	អាយុ	ចំនួនឆ្នាំនៃ សេវាកម្ម	ប្រភេទ សុខភាព	ការរកឃើញ ²⁾	របាយការណ៍គ្រប់គ្រងបន្ទាប បម្រក ²⁾	ភាពសមស្រប បការងារ ²⁾
ការលាបថ្នាំ	ចន ជូ	ប្រុស	38	5 ឆ្នាំ 3 ខែ	D ₂	សម្ពាធឈាមខ្ពស់ (50/100, 140/100)	1. ការប្រើក្បាលយោបលសុខភាព 4. ហ្វូម្យាត និងដាក់កំហុតការងារ (ដាក់ចេញពីការងារវេនយប់)	B
					C	ការព្រមានអំពីជំងឺឆ្លើម GGT 80	9. ផ្សេងៗ (ហ្វូម្យាតសារធាតុស្រវឹងនិងពិនិត្យឡើងវិញរយៈពេល៖ 3 ខែ)	
					D ₁	ផលិត (ប្រព័ន្ធដង្ហើម) ការពុល, ជំងឺរលាកសួត	9. ផ្សេងៗ (ហ្វូម្យាតសារធាតុស្រវឹង, សង្កេតតាមដាន)	
ការលាបថ្នាំ	ចេន ខារ	ស្រី	35	6 ខែ	A	ធម្មតា	0. មិនតម្រូវ	A
គណនេយ្យ	ស៊ីសាន ស្វីត	ស្រី	33	2 ឆ្នាំ 3 ខែ	U	សម្ពាធឈាមខ្ពស់កម្រិតទី២ តេស្តមិនបានធ្វើ	1. ការប្រើក្បាលយោបលសុខភាព	B
					C	ព្រមានជំងឺតម្រងនោម	9. ផ្សេងៗ (ការស្ទង់តាមដាន)	
ចូការរដ្ឋបាល	លីសា ស្រែស័រ	ស្រី	40	6 ឆ្នាំ 6 ខែ	C	ព្រមានបាត់បង់ការស្លាប់	1. ការប្រើក្បាលយោបលសុខភាព	B
						ការពិនិត្យឡើងវិញ 1000Hz (ឆ្លើង) : 30dB	9. ផ្សេងៗ (ការសង្កេតតាមដាន)	
						ការពិនិត្យឡើងវិញ 1000Hz (ឆ្លើង) : 40dB		
កិច្ចការរដ្ឋបាល	ប៊ូ ប្រសិស	ប្រុស	50	30 ឆ្នាំ 6 ខែ	D ₂	អ្នកជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់ (បច្ចុប្បន្នកំពុងព្យាបាល) 110/75	9. ផ្សេងៗ (ការសង្កេតតាមដាន)	A

កំណត់ចំណាំ

1) កំណត់ត្រាក្រៅតេស្តវិជ្ជាសាស្ត្រស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់តែប៉ុណ្ណោះ។

2) កំណត់ត្រាការរកឃើញពីការពិនិត្យ, វិធានការគ្រប់គ្រងបន្ទាបបម្រកទៀត, និងភាពសមស្របការងារសម្រាប់មនុស្សដែលរកឃើញថាមានភាពមិនធម្មតាប៉ុណ្ណោះ។

ឧទាហរណ៍) ឧទាហរណ៍នៃការពិពណ៌នាអ្នកត្រួតពិនិត្យក្រោមច្បាប់ធានាវាប៉ះពាល់សុខភាពជាតិ

ការព្រឹត្តិការណ៍ស្តីពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពទាក់ទងនឹងការងារ (ឯកសារភ្ជាប់លេខ 22(1)) ទំព័រ 52 នៃទម្រង់
«របាយការណ៍ពិនិត្យតាមដានរោគសញ្ញានៃសុខភាពសម្រាប់កម្មករ»។

ឈ្មោះភ្នាក់ងារ :

ឈ្មោះត្រួតពិនិត្យ :

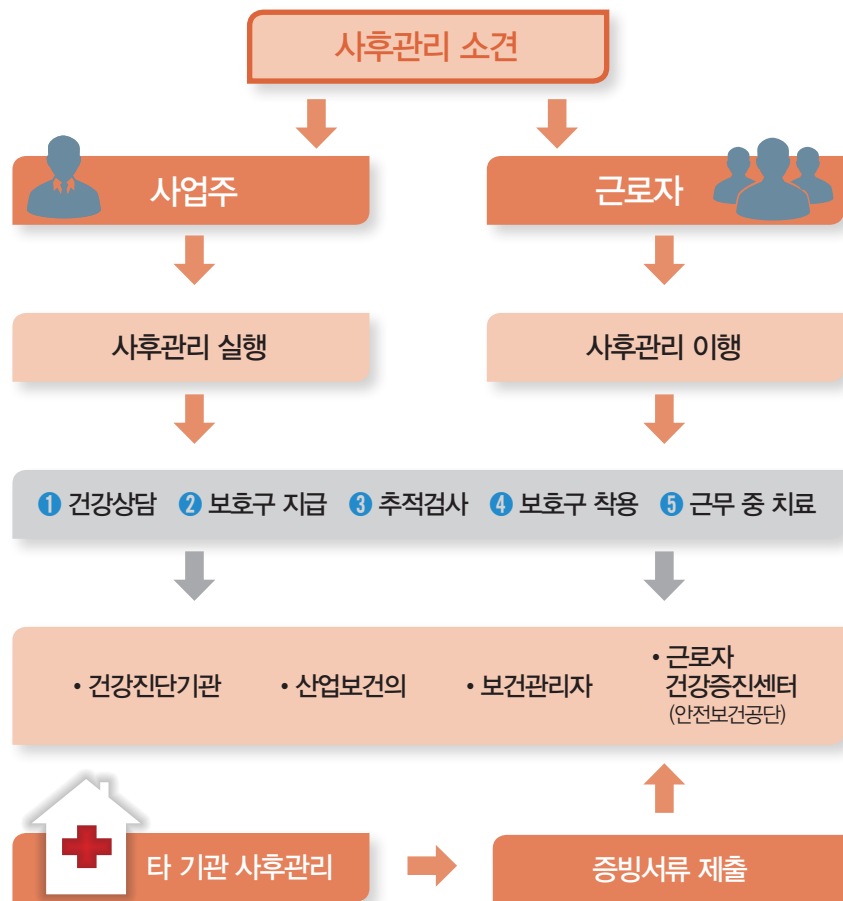
កាលបរិច្ឆេទ: . . .

[ហត្ថលេខា]

និយោជកនឹងអនុវត្តវិធានគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់និយោជកតាមរបាយការណ៍តាមដាននិងភាពសមស្របការងារ។



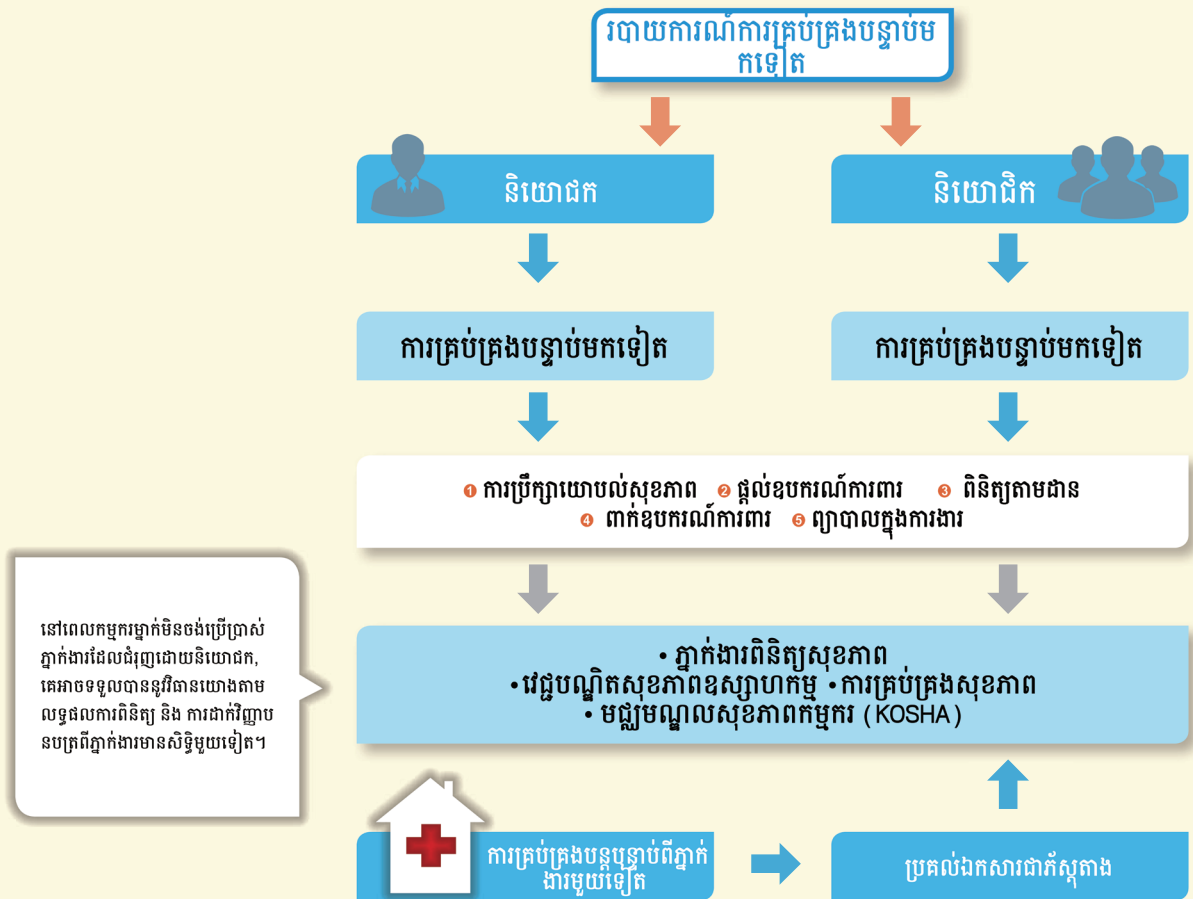
건강진단 사후관리



근로자가 사업주가 시행하는 기관을 사용하지 않고자 할 경우 전문기관에서 이에 상응하는 조치를 받아 증명서를 제출할 수 있음.



ការគ្រប់គ្រងការពិនិត្យសុខភាពបន្ទាប់មកទៀត





02

뇌심혈관계질환 관리



- 뇌심혈관질환의 정의 및 특성
- 뇌심혈관질환 종류
- 뇌심혈관질환 관리의 필요성
- 뇌심혈관질환의 원인 및 발병기전
- 뇌심혈관질환 예방과 관리



02

ការគ្រប់គ្រងជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និងជំងឺបេះដូង



- និយមន័យ និង ចរិតលក្ខណៈ
- ប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និងជំងឺបេះដូង
- ភាពសំខាន់នៃជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និងជំងឺបេះដូង
- មូលហេតុ និងការកើតនៃជំងឺ
- ការការពារ និង ការគ្រប់គ្រង



뇌심혈관질환의 정의 및 특성



1. 뇌심혈관질환 정의

심장, 심혈관 및 뇌혈관 계통에서 발생한 질환으로서 심근경색증, 뇌졸중(뇌경색·지주막하출혈·뇌실질내출혈, 해리성 대동맥류 등을 말한다.

2. 예방대책의 유사성

질환은 다양하나 발생 원인, 위험요인, 악화요인과 예방대책이 거의 유사하다.

3. 작업 관련성 뇌심혈관질환

근로자에게서 작업 관련 인자가 발병요인으로 일부 작용하여 발병한 것으로 추정되는 뇌심혈관질환은 작업 관련성 뇌심혈관질환이라 한다.



និយមន័យ និង ចរិតលក្ខណៈ



1. និយមន័យ

ជំងឺទាក់ទងនឹងខួរក្បាល និងជំងឺបេះដូងស្តីដល់ជំងឺដែលកើតឡើងបេះដូង និង ប្រព័ន្ធបេះដូង និងខួរក្បាល, ដូចជាការឈឺសាច់ដុំនៃបេះដូង, ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (ការស្ទុះសរសៃឈាម, សាច់ដុំលែងដំណើរការ) ហើយចរិតលក្ខណៈបញ្ញត្តិ។

2. វិធានការពារប្រហារក្របែហាល

ទោះបីជាមានជំងឺប្រព័ន្ធបេះដូង, មូលហេតុ, កត្តាគ្រោះថ្នាក់, កត្តាដែលនាំឲ្យក្រហាយ និង វិធានការពារត្រឹមត្រូវផ្សេងៗគ្នា។

3. ជំងឺបេះដូង និង ខួរក្បាលទាក់ទងនឹងការងារ

ជំងឺបេះដូង និង ខួរក្បាលដែលកើតឡើងដោយកត្តាដែលទាក់ទងនឹងការងារត្រូវបានគេហៅថា ជំងឺបេះដូង និង ខួរក្បាល។



뇌심혈관질환 종류

뇌혈관질환의 종류는 많으나 크게 뇌 내외부의 출혈 및 혈관 내부의 막힘으로 발생한 뇌실질부의 괴사 혹은 손상을 의미하는 뇌졸중이 주 관심사이며, 심혈관질환에는 심장에 공급하는 혈관의 순환장애로 생기는 협심증, 실질부의 괴사로 기능이 장애를 받아 심할 경우 사망을 초래할 수 있는 심근경색이 있다.

1. 뇌경색

(허혈성 뇌졸중)

뇌혈관이 막혀서 생기는 질환으로 마비 등의 증상이 흔하며 주로 심장이나 목의 큰 혈관에서 혈전이 떨어져나가 뇌혈관을 막는 경우가 많다.

2. 뇌출혈

(출혈성 뇌졸중)

높은 혈압 때문에 뇌혈관이 터져서 생기는 질환으로 급사의 가능성이 높으며 뇌동맥 경색 등에 의한 지주막하출혈, 고혈압으로 생기는 뇌내출혈이 있다.

3. 협심증과

심근경색증

협심증은 관상동맥이 좁아져 심장으로 피산소와 영양소가 잘 통하지 않는 경우로 주 증상은 가슴이 죄는 듯한 느낌, 압박감 등이다. 2분에서 10분 정도로 짧은 시간 동안에 일어나며 안정을 취하거나 약물 **니트로글리세린** 복용 시 증상이 호전된다. 이때는 하던 일이나 운동을 멈추고 안정을 취한 후 병원을 방문해야 한다.

심근경색증은 관상동맥 중 어느 혈관이든 완전히 막히게 되어 심장의 일부에 혈액이 가지 못했을 때 일어나며 괴사되어 손상된 심장 근육은 펌프 기능을 잃게 되므로 심장의 수축력은 감소된다. 증상은 가슴에 통증이 30분 이상 지속되며 니트로글리세린과 같은 혈관 확장 약물로 증상이 호전되지 않는다. 즉시 병원에 가서 처치를 받아야 하며 심장 발작에 따른 사망 위험률은 2시간 내로 가장 높다.



ប្រភេទនៃជំងឺបេះដូង និង ខួរក្បាល

ទោះបីជំងឺបេះដូង និង ខួរក្បាលមានប្រភេទច្រើនប្រភេទ, ជំងឺដែលតែងតែជួបប្រទះគឺជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ដែលបណ្តាលមកពីដាច់សរសៃហូរឈាម និងការស្ទះសរសៃឈាម នៅខាងក្នុង និងក្រៅខួរក្បាល។ ប្រភេទនៃជំងឺខួរក្បាលមានការស្ទះសរសៃឈាម ដែលបណ្តាលមកពីជំងឺទាក់ទងនឹងសរសៃឈាមដែលបញ្ជូនឈាមទៅបេះដូង និងសាច់ដុំបេះដូង ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាមុខងាររបស់សរសៃរ៉ាំរ៉ៃនេះ ដោយសារតែការស្លាប់កោសិកា ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការបាត់បង់ជីវិត។

1. ការស្ទះឈាមក្នុងខួរក្បាល (ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារការស្ទះឈាម)

ការស្ទះឈាមក្នុងខួរក្បាលកើតឡើងនៅពេលសរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាលស្ទះដោយសារ, ករណីភាគច្រើន, ឈាមកកដុះលេចពីសរសៃឈាមអាទែរនៅក្នុងបេះដូង ឬក៏ រោគសញ្ញាជាទូទៅរួមមានការបាត់បង់វិញ្ញាណ។

2. ការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដោយសារការហូរឈាម)

ការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលកើតឡើងនៅពេលសរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាលបែកដោយសារតែសម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងនាំឲ្យប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់បាត់បង់ជីវិតភ្លាមៗ។ ជំងឺអាចបែងចែកជាពីរប្រភេទ៖ ការស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដែលបណ្តាលមកការស្ទះឈាម និងការដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដែលបណ្តាលមកពីសម្ពាធឈាមខ្ពស់។

3. ការចុកក្រងទូង និង ការស្ទះឈាមក្នុងខួរក្បាល

ការចុកក្រងទូងកើតឡើងនៅពេលបេះដូងមិនទទួលបានឈាម (អ៊ុកស៊ីហ្សែន និងសារជាតិអាហារ) តាមត្រូវការដោយសារសរសៃឈាមអាទែរមានទំហំតូច។ រោគសញ្ញាសំខាន់រួមមានការឈឺចាប់ទូង និងការមានភាពមិនស្មើស្រួល។ រោគសញ្ញាគឺជាទូទៅកើតឡើងចន្លោះពី 2 ទៅ 10 នាទី ហើយវានឹងប្រសើរឡើងវិញនៅពេលដែលស្រមោក ឬលេបថ្នាំដូច។ អ្នកជំងឺត្រូវបញ្ឈប់ការហាត់ប្រាណ ឬសកម្មភាពទាំងឡាយ, សម្រាកនិងទៅជួបពេទ្យ។

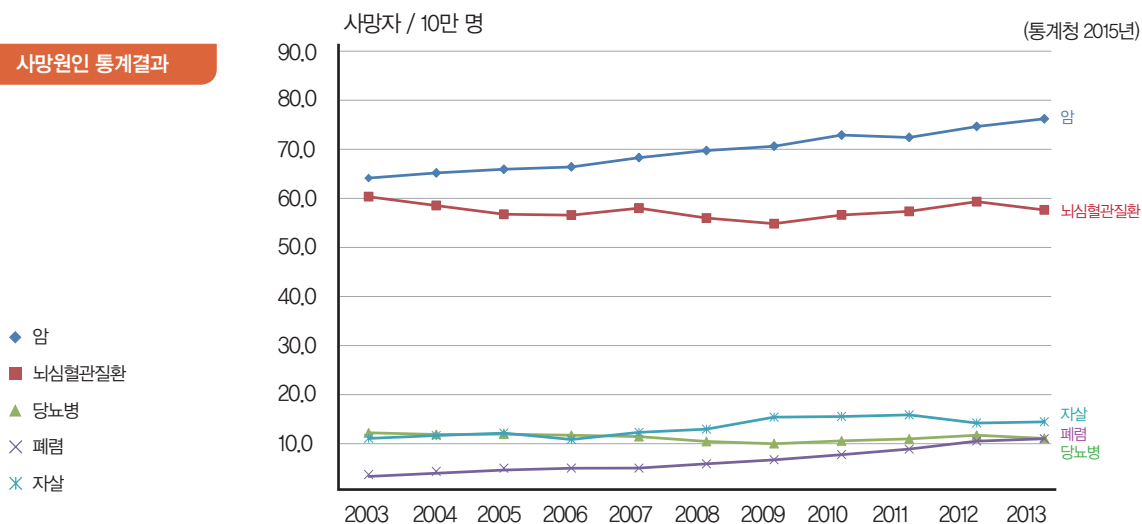
ការស្ទះសរសៃឈាមបេះដូងកើតឡើងនៅពេលសរសៃអាទែរ ឬផ្នែកតូចណាមួយត្រូវបានបិទភ្លាមៗ, បណ្តាលឱ្យបេះដូងបាត់បង់ការផ្គត់ផ្គង់ឈាម។ សាច់ដុំបេះដូងរងការខូចខាត និងមិនអាចប្រចាំបានឈាម វាធ្វើឲ្យបេះដូងបន្ថយភាពយឺតរបស់វា។ រោគសញ្ញារួមមានឈឺចាប់ដល់មានរយៈពេលជាង 30 នាទី។ អ្នកជំងឺត្រូវតែធ្វើទស្សនកិច្ចនៅពេលមន្ទីរពេទ្យភ្លាមៗ ហានិភ័យនៃការស្លាប់ដោយសារការគាំដៃបេះដូងគឺខ្ពស់បំផុតក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោង។



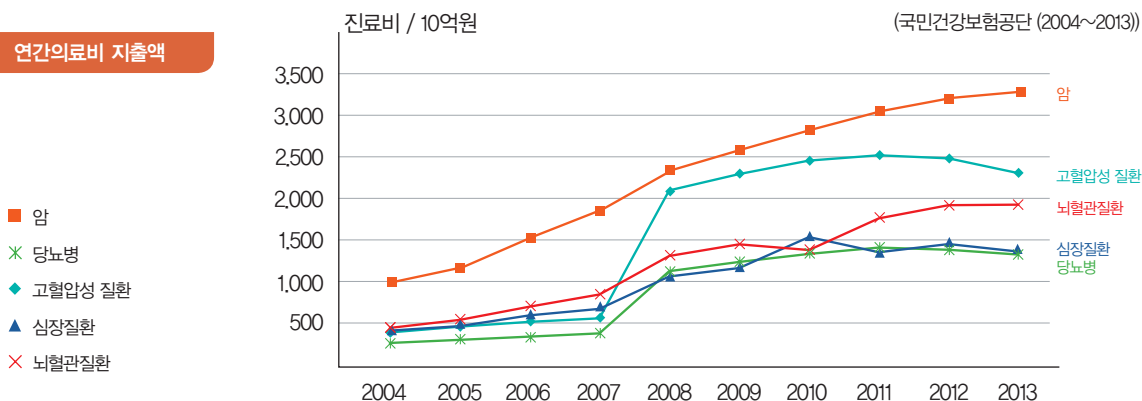
뇌심혈관질환 관리의 필요성

우리나라 근로자의 연령이 고령화되어가고 있으며, 의료비 증가의 주된 원인이 뇌심혈관질환이다. 또한 뇌심혈관질환은 2000년도 이후로 암에 이어 두 번째의 사망 원인이 되고 있다.

사망원인 통계결과



연간의료비 지출액



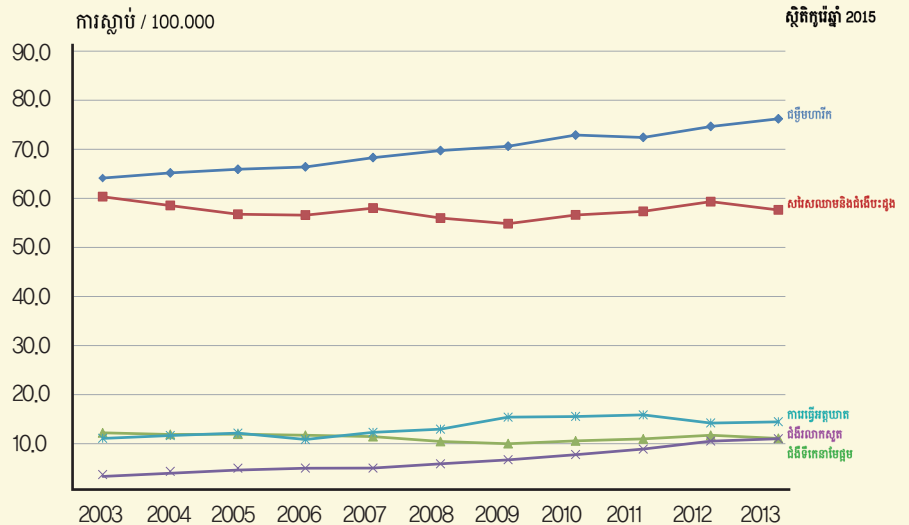


សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនិងជំងឺសរសៃឈាម

កំលាំងពលកម្មរបស់បេសកកម្មកំពុងតែចាស់ៗ មូលហេតុចម្បងនៃការបង្កើនចំណាយថ្លៃថ្នាំសាស្ត្រក្នុងការព្យាបាលជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ លើសពីនេះទៀតជំងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាមបានក្លាយជាមូលហេតុទីពីរនៃការស្លាប់, បន្ទាប់ពីជំងឺមហារីកចាប់តាំងពីឆ្នាំ 2000 មក។

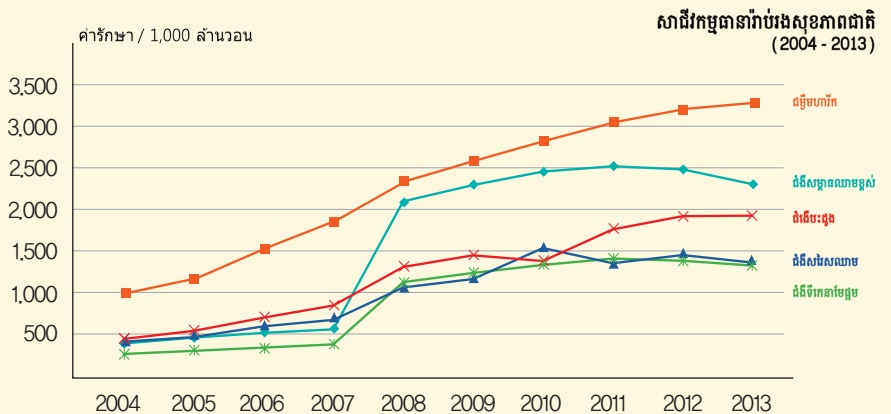
ស្ថិតិមូលហេតុនៃការស្លាប់

- ◆ ជម្ងឺមហារីក
- សរសៃឈាមនិងបេះដូង
- ▲ ជំងឺទឹកនាម្បង
- × ជំងឺរលាកសួត
- ✱ ការធ្វើអត្តឃាត



ចំណាយថ្លៃថ្នាំសាស្ត្របច្ចេកវិទ្យា

- ជម្ងឺមហារីក
- ✱ ជំងឺទឹកនាម្បង
- ◆ ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់
- ▲ ជំងឺសរសៃឈាម
- × ជំងឺទឹកនាម្បង





뇌심혈관질환의 원인 및 발병기전

뇌심혈관질환은 단일 원인에 의해 발생한다기보다는 여러 가지 요인이 복합적으로 작용하는 경우가 대부분이다. 성별, 유전적 요인과 같은 교정 불가능한 요인과 식이, 흡연 등의 생활습관과 같은 교정 가능한 원인이 있다. 대부분의 뇌심혈관질환은 생활습관의 개선 및 기초질환 관리를 통해 예방이 가능하다. 이와 더불어 직업적 요인은 사업장에서 뇌심혈관질환을 악화시키거나 유발할 수 있는 원인이므로 추가적인 관리조치가 필요하다.

뇌심혈관질환 원인

대부분의 뇌심혈관질환은 금연, 건강한 식사요법, 비만 관리, 신체 활동, 고혈압 관리, 당뇨 및 혈중 지질 관리를 통해 예방할 수 있다.

(WHO, 2013)

직업적 요인

- 이황화탄소, 일산화탄소 등의 화학물질
- 소음, 고온작업, 한랭작업
- 업무량 및 업무의 자율성
- 급작스러운 정신적 스트레스
- 급작스러운 육체활동
- 교대작업 및 야간근무
- 운전작업

비직업적 요인

- 유전, 성, 연령, 성격
- 식습관
- 흡연
- 운동습관
- 휴식습관 등

교정할 수 없는 요인

- 성별
 - 남성에서 약 1.3배 정도 자주 발생
 - 고혈압, 당뇨병, 흡연과 같은 뇌졸중 위험인자가 있는 경우 여성이 상대적으로 더 위험
- 유전적 요인
- 연령

교정할 수 있는 요인

- 기초질환(고혈압, 당뇨 등)
- 비만
- 좌업생활(신체활동 수준)
- 혈중 지질변인
- 식이요법
- 흡연
- 긴장 & 스트레스
- 작업 관련 요인

∴ 교정요인을 줄이는 방법이 예방의 전략



មូលហេតុ និងមេរោគ

ជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូងគេច្រើនបណ្តាលមកពីកត្តារួមផ្សំគ្នាជាច្រើនជាជាងមូលហេតុតែមួយ។ កត្តាទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំងកត្តាដែលមិនអាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរបានដូចជា ភេទនិងអាយុដូចជា, ហើយអ្នកទាំងនោះដែលអាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដូចជា របបអាហាររបស់បុគ្គលនិងរបៀបរស់នៅរបស់គាត់។ ជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូងច្រើនបំផុតអាចត្រូវបានការពារតាមរយៈការកែលម្អរបៀបរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់និងគ្រប់គ្រងជំងឺដែលបានកត់សម្គាល់។ ដោយសារកត្តាការងារអាចបណ្តាល ឬនាំឲ្យមានជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូង, វាទាមទារឲ្យមានវិធានការគ្រប់គ្រងបន្ថែម។

មូលហេតុ

ជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូងច្រើនបំផុតអាចត្រូវបានរារាំងដោយការមិនជក់បារី, ការប្រើសេរីសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាញឹកញាប់, ការរក្សាទម្ងន់របស់បុគ្គល, និងការគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមខ្ពស់កម្មវិធីជាតិខ្លាញ់, ទឹកនាមថ្លៃថ្នូរ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO, 2013)

កត្តាការងារ

- សារធាតុគីមីដូចជាការចោទឱ្យស៊ី និងការចោទម៉ូណូស៊ីត
- ធ្វើការងារក្រោមសីតុណ្ហភាពទាប/ខ្ពស់
- បន្ទុកការងារនិងស្វ័យភាពនៃការងារ
- ស្រ្តីស្ត្រីចិត្តស្លាប់
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណតិចតួច
- ធ្វើការតាមរថ្ងៃ និងពេលយប់
- ការបើកបរ

កត្តាដែលមិនមែនជាការងារ

- កត្តាហ្សេន, ភេទ, អាយុ, បុគ្គលិកលក្ខណៈ
- ទម្ងន់ប៉ាន់ការទទួលបាន
- ការជក់បារី
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- ការសំរាកលំហែល ជាដើម

កត្តាមិនផ្លាស់ប្តូរ

- យន្ត
- កើតឡើងប្រហែល 1,3 ដងច្រើនជាងក្នុងចំណោមបុរស
- ស្ត្រីដែលមានកត្តាហានិភ័យនៃជំងឺជាចំណុចសរសៃឈាមខួរក្បាល ឬដូចជាសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនាមថ្លៃថ្នូរ ឬអ្នកដែលជក់បារីកាន់មានហានិភ័យកាន់តែច្រើន
- កត្តាហ្សេន
- អាយុ "

កត្តាផ្លាស់ប្តូរ

- ជំងឺជាប់ពាក់ព័ន្ធ
(សម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនាមថ្លៃថ្នូរ, ជាដើម)
- ការផ្លាស់ប្តូរសក្រមិត
- របៀបរស់នៅស្ងប់ស្ងាត់ (ក្រមិតនៃសកម្មភាពរាងកាយ)
- ក្រមិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- របបអាហារ
- ការជក់បារី
- ការចាប់ផ្តើមនិវេសន៍
- កត្តាដែលទាក់ទងនឹងមុខរបរ

➡ យុទ្ធសាស្ត្រស្របការពារការពារនេះគឺកាត់បន្ថយកត្តាផ្លាស់ប្តូរ



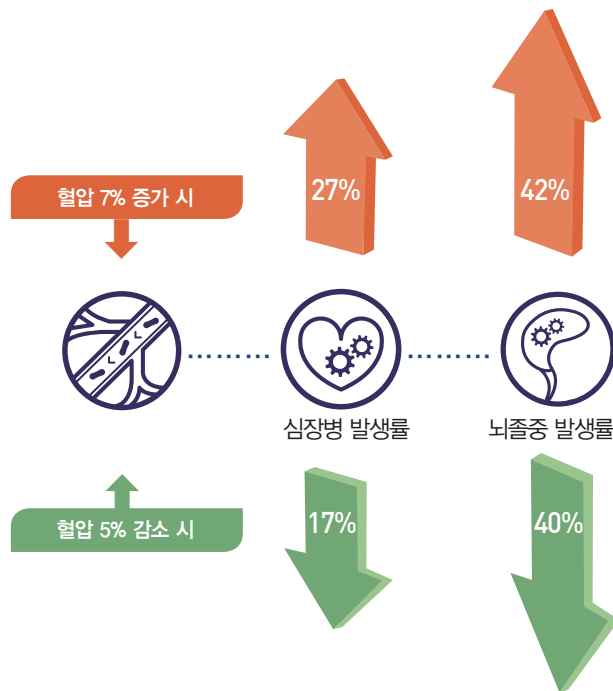
뇌심혈관계질환 예방과 관리

1. 기초질환 관리

+고혈압

- 고혈압은 합병증이 없는 한 증상이 거의 없어 침묵의 살인자라고 부르기도 한다. 적절한 혈압 조절은 뇌심혈관계질환 발생의 위험을 크게 감소시킨다.

고혈압과 심장병, 뇌졸중의 상관관계



혈압이 5% 감소하면 심장병 발생률은 17% 감소하고 뇌졸중 발생률은 40% 감소한다. 또한 혈압이 7% 증가하면 심장병 발생률은 27% 증가하고 뇌졸중 발생률은 42% 증가한다.



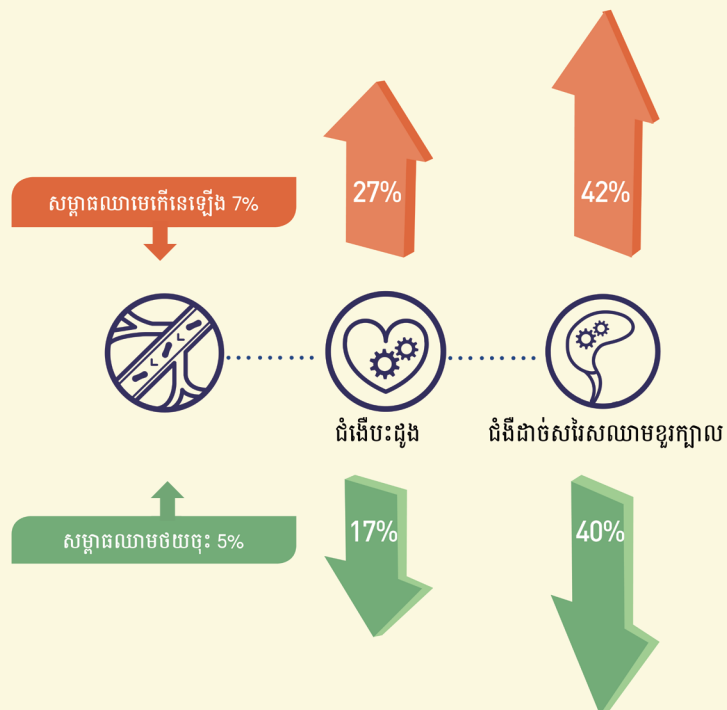
ការបង្ការនិងការគ្រប់គ្រង

1. ការគ្រប់គ្រងជំងឺដែលទាក់ទង

+សម្ពាធឈាមខ្ពស់

- សម្ពាធឈាមខ្ពស់ត្រូវបានគេហៅថា “ឃាតករស្ងៀមស្ងាត់” ដោយសារតែវាជាញឹកញាប់មិនមានសញ្ញាមានឬរោគសញ្ញា។ ការរក្សាសម្ពាធឈាមបានត្រឹមត្រូវជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

ការជាប់ទាក់ទងគ្នារវាងសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺបេះដូង, និងជំងឺជាចំណាត់ចំណៃ



ការធ្លាក់ចុះ 5 ភាគរយនៅក្នុងសម្ពាធឈាមជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺបេះដូង 17 ភាគរយនិងជំងឺជាចំណាត់ចំណៃសរសៃឈាមខួរក្បាលបាន 40 ភាគរយ។ នៅពេលដែលអ្នកបានកើនឡើងសម្ពាធឈាម 7 ភាគរយនោះអត្រាកើតជំងឺបេះដូងកើនឡើង 27 ភាគរយនិងជំងឺជាចំណាត់ចំណៃសរសៃឈាមខួរក្បាលបាន 42 ភាគរយ។



혈압의 분류

혈압 수준	수축기 혈압	이완기 혈압
정상	120 미만	80 미만
고혈압 전단계	120 ~ 139	80 ~ 89
1도 고혈압	140 ~ 159	90 ~ 99
2도 고혈압	160 ~ 179	100 ~ 109
3도 고혈압	180 이상	110 이상

(단위: mmHg)

+ 고지혈증

- 혈관 내에 쌓인 지방 침전물 때문에 주요 혈관이 막히게 되면 뇌경색, 협심증, 심근경색 등이 유발된다. 또 동맥혈관의 탄력성을 떨어뜨려 발생하는 동맥류 등 치명적인 질환이 생길 수 있다. 따라서 혈관 벽에 쌓인 지방 성분을 적절하게 유지하는 등 조절을 잘하면 뇌심혈관질환을 예방할 수 있다. 중성지방은 식이와 연관성이 높다.



◆ 잉여의 콜레스테롤 제거
손상된 동맥혈관 개선 등

◆ 동맥경화 유발

◆ 동맥경화 유발
지방질 식사에 의해 상승
알코올에 의해 쉽게 상승



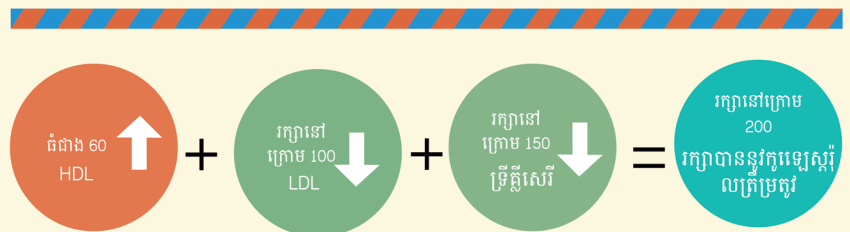
ចំណាត់ថ្នាក់នៃសម្ពាធឈាម

ក្រមិតសម្ពាធឈាម	សម្ពាធឈាមស៊ីស្តូលីក	សម្ពាធឈាមជាយមាសូលីក
ធម្មតា	ក្រោម 120	ក្រោម 80
បន្ទាត់សម្ពាធឈាមខ្ពស់	120 ~ 139	80 ~ 89
ដំណាក់កាលទី 1 សម្ពាធឈាមខ្ពស់	140 ~ 159	90 ~ 99
ដំណាក់កាលទី 2 សម្ពាធឈាមខ្ពស់	160 ~ 179	100 ~ 109
ដំណាក់កាលទី 3 សម្ពាធឈាមខ្ពស់	លើស 180	លើស 110

(ឯកតា: mmHg)

⁺ជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងឈាម

- ការស្ទង់សរសៃឈាមដោយសារតែការកម្រិតជាតិខ្លាញ់កកនៅក្នុងសរសៃឈាមបណ្តាលឱ្យងាប់ជាល្អិត, ឈឺទ្រូង, និងគាំងបេះដូងរហូត។ ជំងឺអាចឱ្យបាត់បង់ជីវិតដូចជាជំងឺប៉ោងសរសៃឈាមអាចកើតឡើងដោយការកាត់បន្ថយការបត់បែនសរសៃឈាមទាប។ ការគ្រប់គ្រងជាតិខ្លាញ់បានត្រឹមត្រូវនៅលើជញ្ជាំងនៃសរសៃឈាមអាចបង្ការជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ ទ្រឹស្តីសេរីត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងរបបអាហារ។



- យកកូឡេស្តេរ៉ូលប្រើប្រាស់សហគុណធម្មជាតិធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសរសៃឈាមអាំងទ័រការខូចខាត

- មូលហេតុនាំឱ្យក្រិនរឹងសរសៃឈាម

- មូលហេតុនាំឱ្យក្រិនរឹងសរសៃឈាមកើនឡើងពីការទទួលបានអាហារាមនជាតិខ្លាញ់ ងាយស្រួលកើនឡើងដោយការប្រើប្រាស់ប្រឡងសរីរ



2. 생활습관 관리

질병 관리는 약물요법 외에 생활습관 개선 등의 비약물 요법이 병행될 때 효과가 커지므로 근로자는 금연, 절주 등 올바른 생활습관 정착을 위하여 노력해야 한다.



흡연자는 심근경색,
뇌경색에 걸릴 위험이
2배 증가

+금연

- 흡연자는 심근경색증, 뇌졸중에 걸릴 위험이 2배 증가
- 1년 정도 지나면 뇌심혈관질환의 위험성이 절반으로 감소
- 비흡연자가 흡연자와 같이 사는 경우 심혈관질환은 1.3배, 뇌혈관질환은 2배 이상 위험성 증가
- 금연 후 시간이 지나면 신체 기능이 회복됨.



간접흡연자는
심혈관질환 1.3배,
뇌혈관질환 2배
이상으로 위험도가
증가한다

금연 후 경과시간	회복 내용
12시간	혈중 산소량, 일산화탄소량 정상화
72시간	체내 니코틴이 대부분 소실
1년	심근 경색증 및 뇌졸중에 걸릴 위험이 절반으로 감소
15년	심근 경색증의 위험이 비흡연자와 거의 동일

* 자료원 : U.S Surgeon General's Report 'The Health Benefits of Smoking Cessation' 1990

+절주

- 과도한 음주는 부정맥과 심근경색증을 유발하며 뇌졸중의 위험을 증가시킨다. 우리나라는 음주율이 해마다 꾸준히 증가하고 있으며, 고위험 음주자의 비율이 높다.

2. គ្រប់គ្រងនូវរបៀបរស់នៅ



អ្នកជក់បារីមានហានិភ័យចំនួនពីរដងនៃការគាំងបេះដូងរហូតនិងខួរក្បាល



អ្នកទទួលផលប៉ះពាល់នៃការជក់បារីមានហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនិងពីរដងហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាម 1,3 ដង

ការត្រួតពិនិត្យជំងឺគឺជាស្របសិទ្ធិភាពជាការព្យាបាលដែលមិនប្រើថ្នាំ, ដូចជារបៀបរស់នៅល្អប្រសើរជាងមុន, ត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយការព្យាបាលដោយផ្ទាល់។ ហេតុនេះហើយកម្មវត្ថុវិវត្តន៍ខិតខំដើម្បីរក្សាទម្លាប់រស់នៅមានសុខភាពល្អដូចជាការជក់បារីនិងការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ស្រាវ័ង។

+ ការឈប់ជក់បារី

- អ្នកជក់បារីមានហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូងនិងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលពីរដង។
- បន្ទាប់ពីឈប់ជក់បារី, ហានិភ័យនៃការធ្លាក់ចុះពាក់កណ្តាលក្នុងមួយឆ្នាំ។
- អ្នកដែលអត់ជក់បារី, ដែលរស់នៅជាមួយអ្នកជក់បារីគឺមានឱកាសកើតជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងនិងសរសៃឈាមមានច្រើនជាង 1,3 ទៅពីរដង។
- បន្ទាប់ពីគេឈប់ជក់បារី, រាងកាយស្តារមុខងារនៅក្នុងរយៈពេលមួយ។

រយៈពេលនៃការផ្តាច់បារី	អត្រាប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាព
12 ម៉ោង	ក្រមិតអុកស៊ីសែនក្នុងឈាមធម្មតានិងបរិមាណកាបូនិក បរិមាណម៉ូណូអុកស៊ីត
72 ម៉ោង	រាងកាយដែលគេប្រើប្រាស់មិនមានជាតិនីកូទីន
1 ឆ្នាំ	ហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូងនិងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកាត់បន្ថយបានពាក់កណ្តាល
15 ឆ្នាំ	ហានិភ័យនៃការគាំងបេះដូងស្មើនឹងអ្នកដែលមិនជក់បារី

* ត្រូវបានកាត់ទុកទៅរកសមាមាសនៃការណែនាំពី "អត្រាប្រយោជន៍សុខភាពនៃការផ្តាច់បារី" ឆ្នាំ 1990

+ ការផឹកកម្រិតមធ្យម

- ការផឹកស្រាហួសកម្រិតបណ្តាលឱ្យកោលិកាសាច់ដុំនៃបេះដូង និងបញ្ហាចង្វាក់បេះដូង និងបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ អត្រាការពិសផឹកគ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុងមានការកើនឡើងជាលំដាប់ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ជាមួយនឹងសមាមាត្រខ្ពស់នៃអ្នកផឹកស្រាដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។

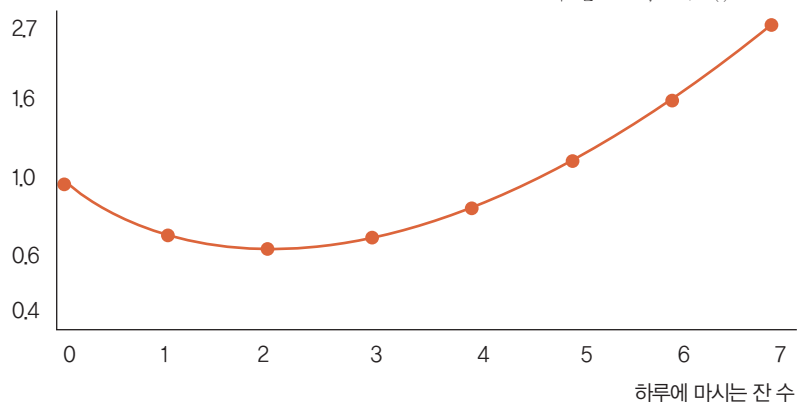


고위험 음주자^{WHO}

한번의 술자리에서 남자는 소주 7잔 이상
(또는 맥주 5캔 정도)을 마시는 사람,
여자는 한 번의 술자리에서 소주 5잔이상
(또는 맥주 3캔 정도)을 마시는 사람



위험도(배)

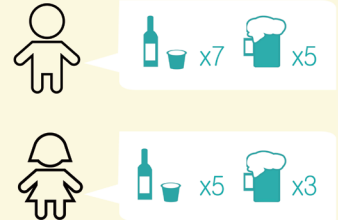


+식습관 개선

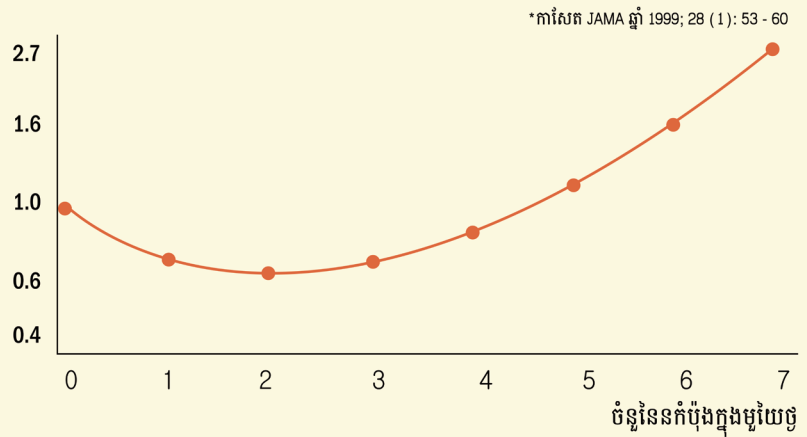
- 우리나라 사람의 하루 평균 소금 섭취량은 13.4g으로 세계보건기구^{WHO}와 세계식량기구^{FAO}의 목표 수준인 5g보다 훨씬 많다. 짜게 먹는 습관은 혈압을 높여 뇌심혈관계질환의 발생과 악화를 가져올 수 있다.
- 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 각종 항산화물질이 들어 있어 뇌심혈관계질환의 예방에 도움이 된다.
- 혈중 콜레스테롤을 적정 수준으로 유지하기 위해서는 기름진 음식을 피하고, 채소류 및 해조류 등 섬유소가 많은 식품을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

អ្នកដឹកមានហានិភ័យខ្ពស់ (WHO)

បុរសដែលផឹកច្រើនជាង 7 ចាក់នៃសូជូ (soju) (ឬស្រាបៀរ 5 កំប៉ុង) និងស្រីផឹកច្រើនជាង 5 ចាក់នៃសូជូ (ឬស្រាបៀរ 3 កំប៉ុង) នៅក្នុងឱកាសមួយ។



ហានិភ័យ (ច្រើន)



⁺ អាហារដែលមានសុខភាព

- បរិមាណអំបិលទទួលបានប្រចាំថ្ងៃតាមការសម្រាប់ជនជាតិកូរ៉េគឺ 13,4 ក្រាម, ដែលលើសពីកម្រិតគោលដៅនៃអង្គការ WHO និង FAO 5 ក្រាម។ ការទទួលបានអាហារដែលមានរសជាតិប្រែប្រួលសម្ពាធលាមនិងអាចនាំទៅដល់ការកើតឡើងនិងបានកាន់តែអាក្រក់នៃសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- បន្លែមានវីតាមីន, សារធាតុរ៉ែ, ជាតិសរសៃ, និងសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មជាច្រើនដើម្បីជួយការពារសរសៃឈាម និងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- ដើម្បីរក្សាកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលសមហេតុផល, គេគួរតែជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងញីអាហារមានជាតិសរសៃឱ្យបានច្រើនដូចជាបន្លែនិងសាវាយសមុទ្រ។



- 등푸른 생선에 들어 있는 오메가-3 지방산은 혈중 중성지방을 낮추고 혈전 형성을 예방하는 등 뇌심혈관질환의 위험을 줄이는 데 기여하므로 일주일에 생선을 2회 이상 섭취하도록 한다.

+맞춤형으로 개별화된 신체활동 필요

- 적절한 신체활동은 혈압과 혈당을 낮추고 체중을 감소시켜 뇌심혈관질환 관련 사망 위험을 줄여준다.
- 주 5회 이상 30분 이상 빠르게 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 에어로빅, 체조 등의 유산소운동을 꾸준히 하면 뇌심혈관질환의 위험을 줄일 수 있다.
- 시간을 나누어 수회에 걸쳐 총 30분 이상 운동을 해도 한꺼번에 30분간 운동하는 것과 같은 효과를 낼 수 있으므로, 따로 시간을 내지 못하면 자투리 시간을 이용하는 방법도 좋다.
- 흡연, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 같은 심근경색증 및 뇌졸중의 위험요인을 많이 가진 성인일수록 자신의 심장 기능에 무리가 되지 않는 수준에서 적절한 운동계획을 세워 꾸준히 실천해야 한다.

+적정 체중 유지

- 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 뇌심혈관질환의 발생률을 높이는 것으로 알려져 있다. 비만의 진단기준은 체질량 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이다. 체질량지수가 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상이면 고혈압, 당뇨병, 고지혈증이 2배 이상 증가하며, $30\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 경우에는 각 질환의 사망률이 1.5배 증가한다.

- អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា 3 ដែលមានជាតិខ្លាញ់ដែលមាននៅក្នុងត្រីពណ៌ខៀវជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងតាមរយៈការបន្ថយការបង្ការឈាមទឹកស៊ីសេរីនិងការបង្កើតត្រឡប់ឈាម។ គេគួរតែប្រើប្រាស់បានយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

⁺តម្រូវឲ្យមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន

- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបានត្រឹមត្រូវជួយកាត់បន្ថយសម្ពាធឈាម, ជាតិស្ករក្នុងឈាម, និងទម្ងន់រាងកាយ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺសរសៃឈាមនិងការស្លាប់ដែលទាក់ទងទៅនឹងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបេះដូងដូចជាការដើរ, ការរត់, ការជិះកង់, ការហែលទឹក, រាំតាមចង្វាក់កាយសម្ព័ន្ធរយៈពេល 30 នាទីយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- ការហាត់ប្រាណប្រមាណជា 30 នាទីមានប្រសិទ្ធភាពដូចការហាត់ប្រាណម្តង 30 នាទី។ សូម្បីតែអ្នកមិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីហាត់ប្រាណ, វាជាការហាត់ប្រាណខ្លះៗប្រសើរជាងការមិនហាត់ប្រាណសោះ។
- មនុស្សពេញវ័យដែលមានហានិភ័យគាំងបេះដូងនិងជំងឺជាប់សរសៃឈាមខួរក្បាលដូចជាការជក់បារី, ជំងឺលើសឈាម, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, និងការធំធាត់, គួរតែបង្កើតគម្រោងហាត់ប្រាណដែលមិនប៉ះពាល់ដល់បេះដូងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។

⁺រក្សាទម្ងន់បានត្រឹមត្រូវ

- ការធាត់ហួសប្រមាណត្រូវបានគេដឹងថាវាបង្កើនហានិភ័យនៃសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ធំធាត់, និងសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ ការធាត់ហួសប្រមាណត្រូវបានកំណត់ជាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ច្រើនជាង $25 \text{ kg} / \text{m}^2$ ។ បុគ្គលដែលមាន BMI លើសពី $25 \text{ គីឡូក្រាម} / \text{m}^2$ មានហានិភ័យនៃការឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម«ច្បាប់ទំងន់» បានត្រឹមត្រូវ. ការធាត់ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា augmenter ហានិភ័យនៃសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ធំធាត់, និងសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ ការធាត់ត្រូវបានកំណត់ជាសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ច្រើនជាង $25 \text{ kg} / \text{m}^2$ ។ បុគ្គលដែលមាន BMI លើសពី $25 \text{ គីឡូក្រាម} / \text{m}^2$ ឱ្យបានទ្វេដងចំពោះហានិភ័យនៃការឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់, ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងការធំធាត់និងអត្រាប្រមាណភាពនៃជំងឺនិមួយៗមាន 1,5 ដងខ្ពស់ជាង។



체질량지수 : 몸무게(kg)를 키(m)의 제곱으로 나눈 수치

예) 키 160cm, 몸무게 70kg인 경우 체질량지수는 $70 / (1.6)^2 = 27.3$

*복부비만의 진단기준 : 허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상

+ 스트레스 관리

- 스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하며, 동맥경화를 촉진해 뇌심혈관질환의 위험요인이 된다.
- 스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등을 불러 뇌심혈관질환을 유발하는 원인이 되기도 한다.
- 경쟁적이고, 성취욕이 강하며, 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 뇌심혈관질환에 걸릴 가능성이 높다.
- 우울증은 흡연, 신체활동 감소, 비만 등과 관련이 있으며, 고혈압의 발생을 증가시킨다. 따라서 긍정적인 마음가짐으로 생활하는 것이 뇌심혈관질환 예방에 중요하다.





សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI): ទំងន់ (គីឡូក្រាម) ងាយចែកការ៉េនៃកម្ពស់ (M)

ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានកម្ពស់ 160cm ទំងន់ 70kg, សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ BMI របស់បុគ្គលនោះគឺ $70 / (1,6)^2 = 27.3$

* លក្ខខណៈវិនិច្ឆ័យសម្រាប់ការកាត់បាត់ហ្វូសប្រមាណ: ទំហំចង្កេះលើសពី 90 សង់ទីម៉ែត្រសម្រាប់បុរស, 85 សង់ទីម៉ែត្រសម្រាប់ស្ត្រី

+ ការគ្រប់គ្រងស្រួចស្រង

- ស្រួចស្រងជាតួអង្គមួយនៃជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងដែលបង្កើនសម្ពាធឈាមបណ្តាលឱ្យចង្វាក់បេះដូងជួបនឹងការបង្កើនឈ្បឿន និងក្រិនរឹងសរសៃឈាម។
- ស្រួចស្រងជាសំណើមឈាមឱ្យចង្វាក់បារី, ការជីកស្រា និងការបរិភោគអាហារច្រើន, ដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។
- មនុស្សដែលមានការប្រកួតប្រជែងនិង សម្រេចការងារជ្រុលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូងជាងអ្នកដែលមិនមាន។
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺទាក់ទងទៅនឹងការជក់បារី, កង្វះលំហាត់ប្រាណ និងការធាត់និងបង្កើនហានិភ័យនៃការមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។ ការរក្សាបាននូវអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមានគឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការការពារសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូង។





3. 뇌심혈관질환 경고증상 알고 대처하기

뇌심혈관질환 발생을 알리는 전조증상에 대해 사전 숙지하고 빠른 시간 내에 병원에 도움을 청하는 것이 중요하다.

뇌혈관질환의 전조증상

- 갑자기 팔, 손, 다리에 힘이 빠지고 약해진 느낌, 저림
- 얼굴이나 몸 한쪽에 느낌이 없음
- 갑자기 한쪽 눈이 보이지 않음
- 갑자기 말을 하는 데 어려움을 느낌
- 다른 사람의 말을 잘 이해하지 못함
- 어지럽거나 비틀거림
- 이전에 느끼지 못했던 심한 두통을 느낌

심혈관질환의 전조증상

- 호흡곤란과 맥박 이상이 옴
- 가슴에 압박감과 통증이 옴
- 눈이 아픔
- 치통, 구토, 위통, 식욕부진을 느낌
- 추운 느낌과 진땀이 나고 온몸에 힘이 빠짐
- 현기증을 느낌

4. 뇌심혈관질환 응급처치 요령

뇌졸중^{3시간 이내}, 심근경색증은 일찍 발견해서 치료할 경우 사망 혹은 질환 발생에 따른 사회·경제적 장애를 최소화할 수 있으며 다음의 순서대로 응급 상황에 대처한다.

- 증상을 호소하는 환자 발생 시 지체 없이 119에 구조 요청을 하거나 가까운 종합병원급 의료기관으로 이송한다.
- 의식이 없으며 호흡이 없거나 비정상 호흡 상태인 경우, 심정지 상태로 판단하여 즉시 심폐소생술을 실시하며, 인근에 자동제세동기가 설치되어 있으면 지체 없이 사용하도록 한다.
- 심폐소생술을 모르는 경우 가슴압박 소생술을 실시한다.



3. សញ្ញា និង រោគសញ្ញា

ការទទួលស្គាល់សញ្ញានៃសង្វែរសឈាមនិងជំងឺសង្វែរសឈាមបេះដូងនិងមកកាន់មន្ទីរពេទ្យនេះបាននាបតាមែងដល់អាចធ្វើទៅបានគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

សញ្ញានៃជំងឺសង្វែរសឈាម

- ភាពទន់ខ្សោយ ឬស្គមនៅក្នុងដៃ, ជើង និងជើង
- ខ្វិននៅលើផ្ទៃក្រហមនៃមុខ ឬរាងកាយ
- ការចុះខ្សោយនៃការមើលឃើញនៃភ្នែកម្ខាង
- បញ្ហាក្នុងការនិយាយ
- មិនយល់ពីការនិយាយរបស់អ្នកដទៃ
- វិលមុខ ឬជំងឺបំប្លែង
- ការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ

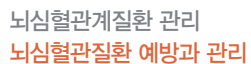
សញ្ញានៃជំងឺសង្វែរសឈាមបេះដូង

- ពិបាកដកដង្ហើមនិងដឹងថាមិនប្រក្រតី
- តឹងទ្រូងនិងឈឺ
- ការឈឺចាប់នៅក្នុងភ្នែក
- ឈឺធ្មេញ, ក្អក, ឈឺក្រពះ, បាត់បង់ចំណង់អាហារ
- មានអារម្មណ៍ត្រជាក់, បែកញើសនិងមានអារម្មណ៍ទន់ខ្សោយនៅក្នុងរាងកាយ
- វិលមុខ

4. ការសង្រ្គោះបឋម និងការរៀបចំបន្ទាន

ផលវិបាកខាងសង្គមនិងសង្គមនៃការស្លាប់ឬពិការភាពពីជំងឺដាច់សង្វែរសឈាមខួរក្បាល (ក្នុងរយៈពេលបឋម) ហើយគាត់ប៉ះពាល់ដល់អ្នកដែលបានកាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពប្រព័ន្ធកែតុប្រតិបត្តិការបានល្អប្រសើរហើយបានរកឃើញនៅជំណាក់កាលជំងឺ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំដូចខាងក្រោមដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនិងស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចបន្ទាន។

- នៅពេលដែលអ្នកជំងឺត្រូវបានពិនិត្យរោគសញ្ញា, សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 119 ឬដឹកជញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យទៅដែលនៅជិតបំផុតភ្លាម។
- បើអ្នកជំងឺសន្លប់, មិនដកដង្ហើម ឬបង្ហាញពីការដកដង្ហើមមិនប្រក្រតី, ចូរធ្វើចលនាបេះដូងអ្នកជំងឺភ្លាមៗ។ ប្រើឧបករណ៍ភ្លាចបេះដូងពីខាងក្រៅដោយស្វ័យប្រវត្តិបើមានដោយគ្មានការពន្យារពេល។
- បើអ្នកមិនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនៅក្នុងចលនាបេះដូង CPR, អនុវត្តការសង្គ្រោះទាំងនេះ។



```
graph TD; A[반응이 없는 환자 발견  
무호흡 또는 비정상 호흡 (심정지 호흡)] --> B[119 신고 및 도움 요청]; B --> C[심폐소생술을 할 수 있습니까?]; C --> D[네  
CPR 시작  
(호흡 30:2 반복)]; C --> E[아니요  
가슴압박 소생술];
```

반응이 없는 환자 발견
무호흡 또는 비정상 호흡 (심정지 호흡)

119 신고 및 도움 요청

심폐소생술을 할 수 있습니까?

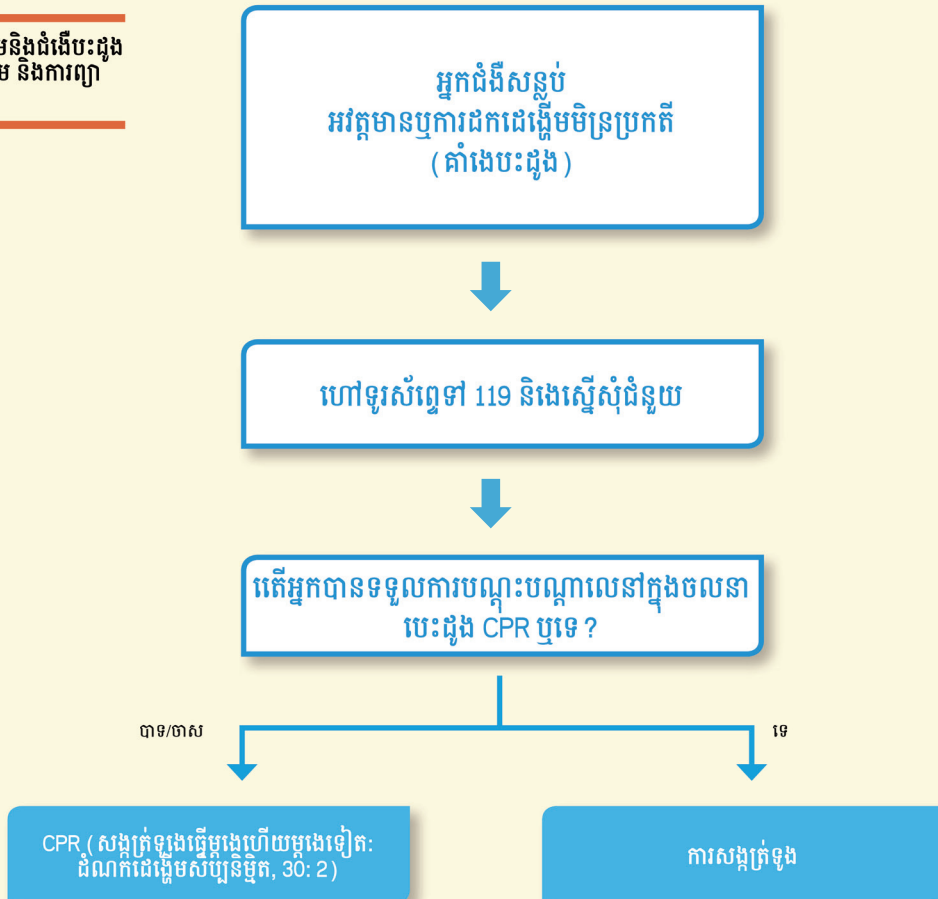
네
CPR 시작
(호흡 30:2 반복)

아니요
가슴압박 소생술





ជំងឺសរសៃឈាមនិងជំងឺបេះដូង
ការស្រង្កាបបឋម និងការព្យាបាលបន្ទាន់





03

근골격계질환 관리



- 근골격계질환의 이해
- 근골격계질환의 특징과 질환 발생 단계
- 근골격계질환의 종류 및 요인
- 근골격계질환 예방



03

ការគ្រប់គ្រងដំណើរ និងគ្រោងឆ្លង



- ការយល់ដឹងពីដំណើរនិងគ្រោងឆ្លង
- លក្ខណៈ និង ដំណាក់កាល
- ប្រភេទនិងមូលហេតុ
- ការការពារ



근골격계질환의 이해



1. 정의

+근골격계질환이란?

- 목, 어깨, 허리, 상지, 하지에 있는 근육, 건^{힘줄}, 인대, 신경, 작은 혈관과 이들 주변의 신체조직에서 발생하는 통증, 무감각, 쑤심, 얼얼함, 불편함 등을 포함한 이상현상을 말하며 어떤 의학적 진단명이 아니다.

+산업안전보건법의 정의 산업안전보건기준에 관한 규칙 제656조

- 반복적인 동작, 부적절한 작업자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장해로서 목, 어깨, 허리, 팔다리의 신경, 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환을 말한다.

+작업관련성 근골격계질환

- 누적성 및 반복적 외상, 반복적 동작 상해 또는 반복긴장증후군이란 용어로 분류되기도 하며 작업요인에 중점을 둔 정의이다.



ការយល់ដឹងពីជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹង



1. និយមន័យ

+តើជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹងគឺជាអ្វី?

- ជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹង ^{MSDs} សំដៅលើការឈឺចាប់, ស្លឹក, ស្រៀវ, ឈឺឬមិនស្រួលក្នុងសាច់ដុំ, ឈឺសសៃពួរសាច់ដុំ, សរសៃចងសរសៃប្រសាទនិងសសៃឈាមតូចមួយនៃក, ស្មា, ចង្កេះ, អវយវៈខាងលើ, និងអវយវៈក្រោម។ ពាក្យនេះគឺមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឡើយ។

*MSDs = Musculoskeletal Disorder

+និយមន័យក្នុងច្បាប់ស្តីពីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពការងារច្បាប់

(មាត្រា 656 នៃច្បាប់ស្តីពីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព)

- បញ្ហាសុខភាពមួយដែលកើតឡើងពីចលនាច្រំដែល, អាកប្បកិរិយាឆ្លាំង, ការប្រើប្រាស់កម្លាំងហួសហេតុ, ការប៉ះពាល់កាយជាមួយនឹងផ្ទៃមុតស្រួចឬក្តៅដូចជាការរំញ័រនិងសត្វល្អិត។ ជំងឺនេះលេចចេញនៅក, ស្មា, ចង្កេះ, សរសៃប្រសាទក្នុងអវយវៈ, សាច់ដុំ, និងជាលើកាជុំវិញរបស់វា។

+ជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹងទាក់ទងនឹងការងារ

- វាសំដៅដល់ការរូសជាការបន្ថែមពីលើនិងច្រំដែល, ការរូសចលនាច្រំដែល, ឬជំងឺស្រួសម្តងហើយម្តងទៀត។ និយមន័យនេះគឺត្រូវបានផ្ដោតលើកត្តាការងារ។



2. 원인

근골격계질환은 복합적 원인에 의해서 유발되는 질환으로 각 요인들이 적절한 수준으로 관리되어야 한다.

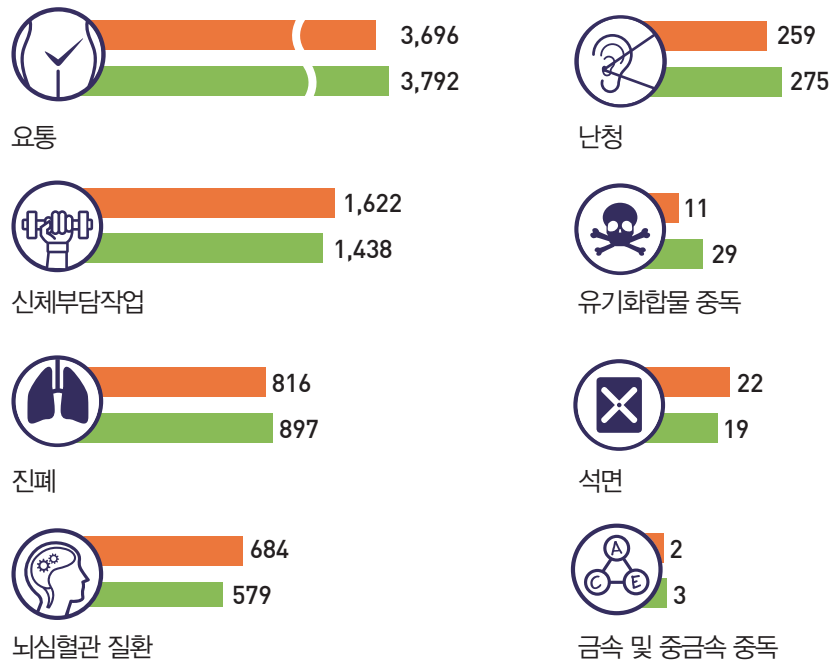
직업 요인	작업자 요인	사회심리적 요인
• 반복적 동작 • 무리한 힘의 사용 • 부자연스러운 자세 • 정적인 자세 • 날카로운 면과의 접촉 • 작업환경 진동, 추운 날씨	• 과거병력 • 성별 여성 • 나이, 작업경력 • 작업 습관 • 흡연, 비만, 피로 • 운동 및 취미활동	• 직업만족도 • 근무조건 만족도 • 직장 내 인간관계 • 업무적 스트레스 • 기타 정신 심리상태

3. 산업재해 현황

작업관련성 근골격계질환이 전체 업무상 질병자의 대부분을 차지하고 있다.

업무상 질병자
비교도 (단위 : 명)

2013
2012





2. មូលហេតុទី

ជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹងបណ្តាលមកពីការផ្សំគ្នានៃកត្តាស្មុគស្មាញដែលត្រូវគ្របដណ្តប់នៅក្នុងក្រមិតសម្រស់បម្រួលណាមួយ។

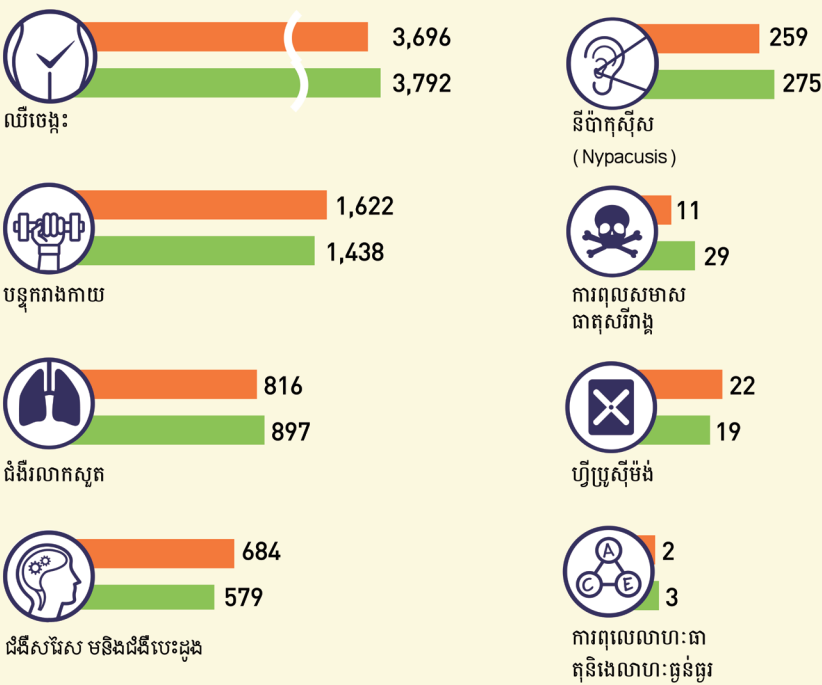
កត្តាទាក់ទងនឹងការងារ	កត្តាកម្មករ	កត្តាចិត្តសង្គម
• ចលនាដៃដលៗ • ការប្រើបាស់កម្លាំងហួសហេតុ • អាកប្បកិរិយាឆ្លាំឆ្លង • អាកប្បកិរិយាទ្រឹង • ការប៉ះពាល់នឹងវត្ថុមានន្ទៃមុខស្រួច • បរិស្ថានការងារ (រញ្ជ័រ, អាកាសធាតុត្រជាក់)	• ប្រវត្តិសាស្ត្ររដ្ឋសាស្ត្រ • យនឌ័រ (ភេទស្រី) • អាយុ, ឆ្នាំនៃបទពិសោធន៍ • ទំលាប់ការធ្វើការងារ • ការជក់បារី, ការផឹកស្រាប្រមាណ, ការហាវអស់កម្លាំង	• ការពេញចិត្តការងារ • ការពេញចិត្តលក្ខខណ្ឌការងារ • ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករួមការងារ • ស្រ្តីដែលទាក់ទងនឹងការងារ • លក្ខខណ្ឌផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត

3. ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ននៃការគ្រោះថ្នាក់ឧស្សាហកម្ម

ការប្រៀបធៀបអ្នកជំងឺទាក់ទងការងារ (ឯកតា: បុគ្គល)

2013
2012

ជំងឺសាច់ដុំនិងគ្រោងឆ្អឹង MSDs ទាក់ទងនឹងការងារស្រមាប់អ្នកជំងឺធ្វើការងារ។





4. 관련 법규

2001년부터 급속히 증가하는 근골격계질환이 근로자의 중요한 건강 문제로 대두하면서 정부는 관련법을 개정하여 사업주에게 보건상의 조치 의무를 부여하였다.

[산업안전보건법 제24조 보건 조치]

1인 이상 사업주(국가 및 정부단체 포함) 모두에게 근골격계질환 예방 의무 위반 시 5년 이하 징역 또는 5000만 원 이하의 벌금 부과

[산업안전보건기준에 관한 규칙] 근골격계 부담작업으로 인한 건강장해의 예방

661조 유해성 주지	657조 ~ 658조 유해요인 조사 및 방법
660조 통지 및 사후조치	659조 작업환경 개선
662조 예방관리 프로그램 시행	663조 ~ 666조 중량물을 들어 올리는 작업에 관한 특별조치

[고용노동부 고시 제2014-27호] 근골격계 부담작업의 범위

11개 작업이 정의됨. 단기 및 간헐적 작업 제외





4. ច្បាប់ដែលពាក់ព័ន្ធ

MSDs បានក្លាយជាបញ្ហាសុខភាពធំមួយក្នុងចំណោមកម្មករ ដោយការកើនឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សចាប់តាំងពីឆ្នាំ 2001។ ដូច្នេះហើយរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើវិសោធនកម្មច្បាប់ដែលពាក់ព័ន្ធ និង ផ្តល់ភារកិច្ចនិយោជកវាសែវងសុខភាពដលើនេះ។

[មាត្រា 24 (វិធានការសុខភាព) នៃច្បាប់ស្តីពីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពការងារ]

ដាក់ពន្ធនាគារតិចជាង 5 ឆ្នាំ ឬពិន័យជាប្រាក់ពី 50លាន រៀបចំជាដាច់ខាតនេះចំពោះនិយោជកទាំងអស់ (រួមទាំងទីភ្នាក់ងារជាតិនិងរដ្ឋាភិបាល) ដែលរំលោភលើកាតព្វកិច្ចការងារ MSDs។

[បទបញ្ជាដែលស្តីពីសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពការងារ]

ការការពារនៃជំងឺប៉ះពាល់សុខភាពបណ្តាលមកពីបន្ទុកការងារនៅលើបំពង់សាច់ដុំ និង ឆ្អឹង

មាត្រា 661 ទំនាក់ទំនងនៃការព្រោះថ្នាក់

មាត្រា 657 និង 658 វិធីសាស្ត្រនិងការស្រាវជ្រាវព្រោះថ្នាក់

មាត្រា 660 ការជូនដំណឹងនិងវិធានការតាមដាន

មាត្រា 659 កាតែកលម្ហូបបណ្តុះបណ្តាល

មាត្រា 662 កម្មវិធីគ្រប់គ្រងបង្ការ

មាត្រា 663 ទៅ 666 វិធានការពិសេសសម្រាប់មន្ត្រីនិងការងារទាក់ទងនឹងការយល់កម្រិតធ្ងន់។

[សេចក្តីជូនដំណឹងរបស់កសួងការងារនិងការងារ No.2014-27]

វិសាលភាពនៃការផ្ទុកការងារលើបំពង់សាច់ដុំ និង ឆ្អឹង

ការងារចំនួនដប់មួយត្រូវបានកំណត់។ ការងាររយៈពេលខ្លីនិងចន្លោះត្រូវបានដាក់ចេញ។





근골격계질환의 특징과 질환 발생 단계

1. 특징

- 다양하고 복합적인 요인에 의해 발생하는 질병이다.
- 물리적, 정신적 스트레스는 근본적인 제거가 불가능한 것으로 지속적 관리에 의한 질환 발생 최소화가 목표이다.
- 조기에 발견해 조기에 예방하는 것이 최선의 대안이다.
- 근로자의 적극적 참여에 의한 자기관리 노력이 매우 중요하며 예방운동, 근력강화운동, 자기관리 능력의 강화가 동반되어야 실효를 거둘 수 있다.

2. 질환 발생 단계

- 증상을 인지할 때 즉시 보고하는 것이 중요
- 1단계에서 조치가 궁극적인 예방행위
- 인간공학적 개선
(작업환경의 공학적 개선, 행동 개선, 관리적 개선, 개인보호구 사용)

1단계

작업시간 동안 아프거나 피로감을 경험하지만 하룻밤 또는 며칠간 휴식을 취하게 되면 증상이 사라지며 작업능력의 저하가 발생하지 않는다



2단계

증상이 작업시간 초기부터 발생되는데 하룻밤이 지나도 통증이 계속된다. 통증 때문에 수면이 방해받으며, 작업 수행능력이 저하되고 이런 증상이 몇일간 지속된다



3단계

휴식을 취할 때 통증을 느끼게 되며, 반복되는 움직임이 없을 때에도 통증이 지속된다. 수면방해가 더욱 커지며, 낮동안 가벼운 작업에도 통증이 유발된다. 다른 일에도 어려움을 겪게 되며 이 상태가 수년간 지속될 수 있다

- 인간공학적 개선
- 의학적 증상 관리 및 치료 병행

- 인간공학적 개선
- 의학적 치료 및 재활



លក្ខណៈនិងដំណាក់កាល

1. លក្ខណៈ

- MSDs បណ្តាលមកពីកត្តាស្មុគស្មាញ និងផ្សេងៗជាច្រើន
- ដោយសារតែវាមិនអាចលប់បំបាត់ស្រួលស្មើផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាអចិន្ត្រៃយ៍, ការបន្តគ្រប់គ្រងគឺជាមូលដ្ឋានសម្រាប់កាត់បន្ថយឱកាសនៃការកើតរោគ។
- ការរកឃើញ និងការការពារជាមុនគឺជាជម្រើសដ៏ប្រសើរបំផុត។
- ការខិតខំប្រឹងប្រែងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងរបស់កម្មករគឺសំខាន់ណាស់។ ការហ្វឹកហ្វឺន, ការបណ្តុះបណ្តាលប្រុងសាច់ដុំ, ជំនាញស្វ័យគ្រប់គ្រងការពារត្រូវធ្វើដើម្បីសម្រេចបាននូវតម្លៃលំដាប់កម្រិត។

2. ដំណាក់កាលនៃ MSDs

- ចាំបាច់ត្រូវវាយការណ៍ភ្លាមៗនៅពេលមានចេញរោគសញ្ញា
- ការព្យាបាលនៅក្នុងដំណាក់កាលទី១ គឺជាសកម្មភាពការពារដែលសំខាន់បំផុត
- ការស្រម្គួលការងារឲ្យកាន់តែប្រសើរ
(ការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្មនៃបរិស្ថានការងារ, ការធ្វើឲ្យបរិស្ថានប្រសើរ, ការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្ម, ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន)។

- ការស្រម្គួលការងារឲ្យប្រសើរ
- ការគ្រប់គ្រងវេជ្ជសាស្ត្រនិងការព្យាបាលរោគសញ្ញា

- ការស្រម្គួលការងារឲ្យប្រសើរ
- ការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រ និងស្ថានីតិសម្បទា

ដំណាក់កាលទី 1

ការឈឺចាប់ ឬការនឿយហត់បានកើតឡើងនៅក្នុងម៉ាត់ធ្វើការប៉ុន្តែរោគសញ្ញាទាំងនោះបានបាត់ទៅវិញដោយការស្រមាក។ វាមិនបានប៉ះពាល់ការធ្វើការងារ។



ដំណាក់កាលទី 2

រោគសញ្ញាកើតឡើងភ្លាមៗបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនិងបន្តជាប់មួយរយៈពេលទៀត។ ការដកខ្លួនចេញពីការងារឈឺចាប់ និងការធ្វើការងារបានថយចុះ។ រោគសញ្ញាបែបនេះបានកើតឡើងជាច្រើនដង។



ដំណាក់កាលទី 3

ការឈឺចាប់កើតឡើងនៅពេលស្រមាក និងបន្តទោះបីជាគ្មានចលនាដៃជល់ៗ។ ការរំខានពេលដកបានកើតឡើង និងរោគសញ្ញាបានកើតឡើងពីការងារស្រាលៗនៅពេលថ្ងៃ។ មានការលំបាកក្នុងការធ្វើការងារផ្សេងទៀត ហើយរោគសញ្ញាកើតឡើងរាល់ឆ្នាំ។



근골격계질환의 종류 및 요인

1. 근골격계질환 종류 및 주요 요인

신체부위	작업관련성 근골격계질환의 종류
목	경부근막통증증후군, 경추부염좌, 경추부추간판탈출증, 긴장성목증후군, 거북목증후군, 목협착증
어깨	견부근막통증증후군, 회전근개건염, 극상근건염, 어깨충돌증후군, 관절 외순손상, 유착성관절낭염, 이두근건염, 삼두근건염, 삼각근하점액낭염
팔꿈치	주관절근막통증증후군, 주관절외상과염, 주관절내상과염
손 및 손목	심수근관증후군, 주부관증후군, 드퀘르뱅 건초염, 방아쇠수지, 결절종, 수완 · 완관절부 검염 또는 건활막염
허리	요부근막통증증후군, 요추부 염좌, 척추분리증 또는 척추전방전위증, 요추부 추간판 탈출증
무릎	슬내장, 슬개건염 또는 슬개골연화증, 슬개대퇴관절압박증후군, 추벽증후군, 반월판연골손상, 슬관절인대손상
발 및 발목	발 · 발목관절 건염, 족저근막염

2. 신체부위별 영향을 미치는 주 작업요인

- 근골격계질환을 유발하는 주 작업요인은 접촉스트레스, 불편한 자세, 반복 동작, 무리한 힘, 진동 노출 등이며 이들이 영향을 미치는 신체부위는 각각 정도에 차이가 있다.
- 목과 어깨는 작업자세에 영향을 크게 받는다. 수근관증후군, 건염, 손팔증후군 같은 손목 질환 및 팔꿈치 질환은 반복동작, 힘, 진동 등의 복합적요인에 의해 유발된다. 허리는 들기 및 무리한 동작, 전신 진동 등의 영향이 크다. 미국 국립산업안전보건연구원, 1997

- 접촉스트레스
- 불편한 자세
(뺨뺨침, 뒤틀림, 쏘그려 앉기, 머리젖히기 등)
- 진동 노출
- 반복동작
- 무리한 힘



ប្រភេទនិងមូលហេតុ

1. ប្រភេទនិងមូលហេតុចម្បង

ផ្នែកនៃរាងកាយ	ប្រភេទនៃ MSDs ការងារ
ក	រោគសញ្ញាចេញកូនកណ្តុរ, ការរុញច្រានកូនកណ្តុរ, កូនកូនលូន, រោគសញ្ញាចុកក, តឹងក, ជាប់ក
ស្មារ	ស្មារមានអាការឈឺចាប់, អារម្មណ៍ក្តៅតាមសន្លាក់, ការប៉ះពាល់អាការជម្ងឺស្មារ, ដំបៅទះ, ជាប់ស្មារ, ឈឺសរសៃឈាម, ឈឺដំបៅ, ឈឺចាប់ស្មារខាងលើ និង ឈឺចាប់ស្មារខាងក្រោម
កែងដៃ	កែងដៃមានអាការឈឺចាប់, ការឈឺក្តៅកែងដៃ, ការឈឺសាច់ដុំកែងដៃ
ដៃ និង កែដ	រោគសញ្ញាឈឺឆ្អឹងប្រអប់ដៃ, រោគសញ្ញាឈឺដើមដៃ, រោគសញ្ញាឈឺកែដ, ឈឺម្រាមចង្កូល, កូនកណ្តុរដៃ, ការឈឺសន្លាក់ ឬ ការឆ្លងមេរោគទៅដៃ ឬ សន្លាក់កែដ
ចង្កេះ	អាការរោគឈឺឆ្អឹងខ្នង, ការរាយឆ្អឹងខ្នង, ការឈឺឆ្អឹងកង ឬសន្លាក់ឆ្អឹងខ្នង, ការរហឹមឆ្អឹងកងខ្នង
ជង្គង់	ភ្លាត់ជង្គង់, ឈឺឆ្អឹងកំភួនជើង ឬ ការឈឺចាប់កំភួនជើង, អាការជម្ងឺស្រួសឆ្អឹងជង្គង់, រោគសញ្ញាសាច់ដុំ, ការខូច អង្គុយ, ការខូចសែសជង្គង់
ជើងនិងកេជើង	ជើងនិង សន្លាក់ជើង, សរសៃបាតកេជើង

2. កត្តាចម្បងក្នុងការងារដែលប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកផ្សេងគ្នានៃរាងកាយ

- កត្តាការងារចម្បងដែលនាំឲ្យមាន MSDs គឺស្រួស, ឥរិយាបថមិនមានជាសុខភាព, ចលនាប្រចាំថ្ងៃ, កម្លាំងហួសហេតុ, ប៉ះពាល់ទៅនឹងការរំញ័រ។ ក្រុមនៃកត្តាប៉ះពាល់នេះនិមួយៗផ្សេងគ្នាតាមផ្នែកនៃរាងកាយ។
- កន្លែងស្នាក់នៅឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងដោយអាកប្បកិរិយា។ ជំងឺកែដនិងកែងដៃដូចជាជម្ងឺនៅប្រហោងឆ្អឹងប្រអប់ដៃដូចជា, ឈឺសន្លាក់បណ្តាលមកពីកត្តាមធ្យមដូចជាចលនាប្រចាំថ្ងៃ, កម្លាំងនិងការរំញ័រ។ ការឈឺចង្កេះគឺបណ្តាលមកពីការរុញច្រាន, ការធ្វើចលនាហួសហេតុ, និងការរំញ័រ-រាងកាយទាំងមូល (វិទ្យាស្ថានសុខភាពជាតិអាមេរិកនិងសុវត្ថិភាពការងារ, ឆ្នាំ 1997)

- ស្រួសមានទំនាក់ទំនង
- ការប៉ះពាល់រំញ័រ
- កម្លាំងហួសហេតុ

- ឥរិយាបថផ្គុំឆ្អឹង
(ការលាតដៃ, ម្នាលដៃ, ចោងហាង, ក្រឡាក់ក្បាល, ជាដើម)
- ការធ្វើចលនាប្រចាំថ្ងៃ



역학적으로 작업관련성이 인정된 질환을 유발하는 작업자세 및 동작의 예는 아래와 같다.

질환을 유발하는 작업
자세 및 동작의 예

신체부위	질환명	작업자세 및 동작의 예
상지 (손 / 손목, 팔 / 팔목)	압박성 신경병증 신경모착증후군	수근관증후군 빠르고 반복적인 수작업, 진동공구 사용, 손목 및 손바닥 힘 집중
		주관증후군 팔꿈치 구부린채 장시간 작업, 진동공구 장시간 사용
	동통성 주관절 증후군	외상과염 특정 원인은 밝혀져 있지 않고 다 인성임. 손목관절과 신근 뒤로 젖히게 하는 근육의 과도한 사용과 관련됨
		내상과염 손목관절의 굴근 손목을 구부리는 근육 과도 사용과 관련. 도끼질, 삽질 같은 동작과 관련
		손목의 건염 손목에 힘이 들어가는 반복적인 손동작
	힘줄건의 질환	드퀘르뱅 건초염 손가락에 힘주어 집는 동작과 심하게 손목을 비트는 동작의 복합적 작용
		방아쇠 수지 장시간 손가락 특히 마지막 마디 를 구부린 상태로 작업
목 / 어깨	근육의 통증	경주자세증후군 목과 머리를 앞으로 내민 채 오래 고정된 자세
	힘줄건의 질환	회전근개 극성근, 극하근, 서원형근, 견갑하근 건염 지속적, 반복적으로 머리 위로 팔을 올린 자세
요부	요부의 퇴행성 관절질환	
	요부긴장 / 염좌	들어 올리기와 힘든 동작, 구부리기와 비틀기 자세, 전신 진동과 관련됨
하지	요추추간판장애	
	슬관절점액낭염	반복되는 작은 외상과 관련됨
	슬관절의 퇴행성 관절염	쪼그리고 앉아서 하는 작업과 관련됨



ឥរិយាបថការងារនិងចលនាបណ្តាញមានជំងឺ ដែលគេស្គាល់ថាជាជំងឺកើតឡើងយ៉ាងរហ័សទាក់ទងទៅនឹងការងារដូចខាងក្រោម។

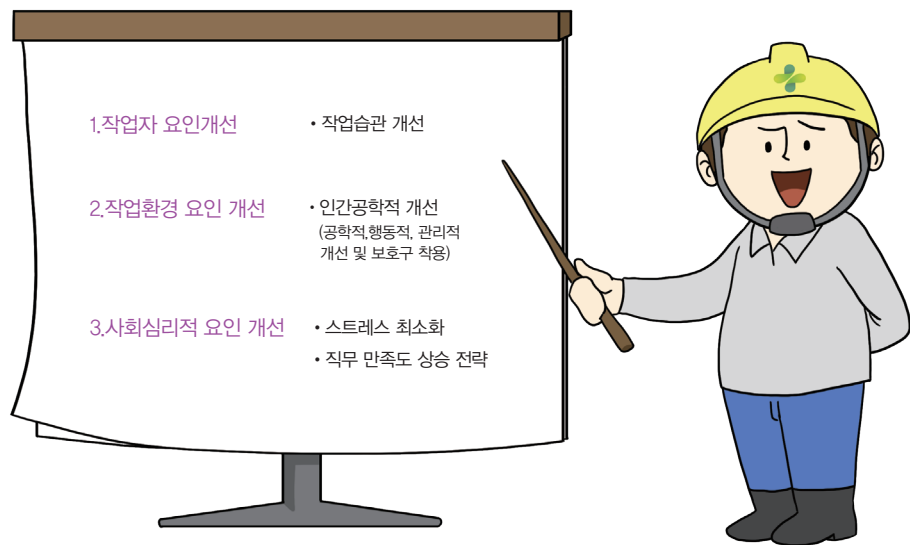
ឧទាហរណ៍នៃចលនានិងឥរិយាបថបណ្តាញមានជំងឺ

ផ្នែករាងកាយ	ជំងឺ	ឧទាហរណ៍នៃឥរិយាបថឬចលនា
អវៈយវៈលើ (ដៃ, កែដ, ជើង)	ជម្ងឺជាប់សរសៃបសាទ (រោគសញ្ញាអន្ទាក់សរសៃបសាទ)	រោគសញ្ញាប្រហងឆ្អឹងប្រអប់ដៃ ការងារប្រើដៃលឿន, ព្រំចំដល់, ប្រើឧបករណ៍ញ័រ, ជែនិងបាតែដ
		រោគសញ្ញាប្រហងឆ្អឹងប្រអប់ដៃ ធ្វើការស្រាប័ររយៈពេលយូរដោយបត់កែដ, ការប្រើឧបករណ៍ញ័រស្រាប័ររយៈពេលយូរ
	ការឈឺចាប់កែដ	មិនដឹងមូលហេតុជាក់លាក់។ បង្កឡើងដោយកត្តាជាច្រើន។ ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់សាច់ដុំយោងហូសេហតុ (សាច់ដុំដែលទាញដេញក្រោយ) នៃកែដ
	អាការៈជម្ងឺឈឺចាប់កែដ	ការឈឺសាច់កណ្តាលកែដ ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់ហូសេ (សាច់ដុំដែលពត់ដេញទៅមុខ) នៃកែដ។ ទាក់ទងទៅនឹងចលនាកាន់ទូចៅឬប៉ែល
		ការឈឺកែដ ចលនាដៃព្រំចំដល់ត្រូវឲ្យប្រើកម្លាំងកែដ
	ជំងឺសៃសព្វរសាច់ដុំ	ការឈឺមែដ ការច្រូចដោយប្រើមាមែដនិងកែដហើយមូលខ្លាំង
ក និង ស្មា	ការឈឺសាច់ដុំ	រោគសញ្ញានៃអាកប្បកិរិយាមិនត្រឹមត្រូវ ស្នាក់នៅក្នុងឥរិយាបថថ្ងៃជាមួយនឹងកញ្ជឹងកនិងក្បាលលើឆ្មារក្រៅមុខស្រាប័ររយៈពេលយូរ
	ជំងឺសាច់ជាប់ឆ្អឹង	ងាកដោយមិនបានព្រងទុក (រណកសាច់ដុំស្មា, សាច់ដុំស្មាខាងក្នុង, សាច់ដុំក្រៅ, សាច់ដុំសន្ទះស្មា) ការឈឺក្បាលក្រហាយបន្តបន្ទាប់ និងការលើកដៃដល់ខ្ពស់ជាងក្បាល
ចង្កេះ	នាំឲ្យមានជំងឺសន្លាក់នៅចង្កេះ, ការឈឺចាប់នៅក្រោមឆ្អឹងខ្នង, ការឈឺចាប់នៅចង្កេះ, ការឈឺចាប់នៅឆ្អឹងកងខ្នង	
អវៈយវៈក្រោម	ឈឺជង្គង់	ទាក់ទងទៅនឹងការរងរបួសសាលម្តងហើយម្តងទៀត
	ជំងឺសន្លាក់ក្នុងជង្គង់ទាក់ទងនឹងការអង្គុយចាំបាច់	ជំងឺសន្លាក់ក្នុងជង្គង់ទាក់ទងនឹងការអង្គុយចាំបាច់យូរពេល



근골격계질환 예방

근골격계질환의 원인이 복합적이므로 예방전략 또한 다각적인 측면에서 접근해야 한다. 실효를 거두기 위해서는 작업 환경 개선과 더불어 올바른 작업자세를 유지하고 스트레칭을 실시하는 등 근로자의 작업습관과 스트레스를 함께 관리해야 한다.



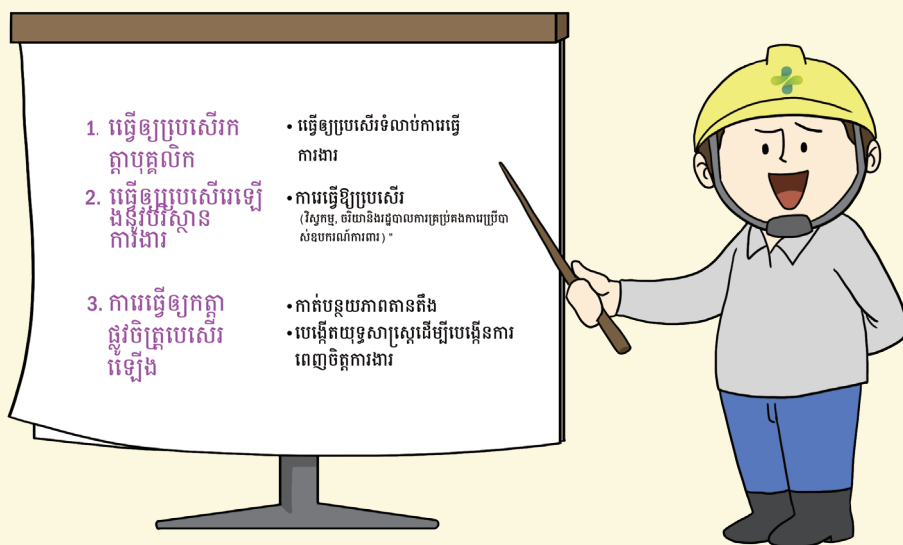
1. 인간공학적 작업환경 개선

+공학적 개선

- 현장에서 직접적인 설비나 작업방법, 작업도구 등을 작업자가 편하고 쉽고 안전하게 사용할 수 있도록 유해·위험요인을 제거하거나 개선하기 위하여 작업방법, 공정 등의 재설계, 재배열, 수정, 교체 등을 하는 것을 말한다. 근원적 대책으로 가장 효과가 좋은 방법이며 새로운 설비, 공정, 작업순서가 계획되는 단계에서 사용하는 것이 가장 바람직하다.

ការការពារ

ដោយសារ MSDs ស្មុគស្មាញ, វិធានការបង្ការរបស់វាគួរតែធ្វើឡើងក្នុងទិដ្ឋភាពរួមគ្នា។ ដើម្បីបង្ការ MSDs ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព, កម្មករត្រូវតែគ្រប់គ្រងទំលាក់បែនការធ្វើការងារ និង ស្រួលសរសៃពួកគេដោយការរក្សាឥរិយាបថត្រឹមត្រូវនិងការបន្តអារម្មណ៍ពីការងាររួមជាមួយការកែលម្អបរិយាកាសការងារ។



1. ការស្រម្គាល់បរិស្ថានការងារ

⁺ការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្ម

- ការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្មមានន័យថាការរចនាឡើងវិញ, ការរៀបចំឡើងវិញ, ការកែប្រែ, ឬផ្តល់សំបុត្រវិធីសាស្ត្រការងារនិងដំណើរការដើម្បីលុបបំបាត់គ្រោះថ្នាក់និងការកែលម្អអាក្រក់ដែលអាចឱ្យកម្មករប្រើឧបករណ៍, វិធីសាស្ត្រការងារ, ឧបករណ៍ការងារនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេនៅក្នុងរបៀបជាការងាយស្រួលនិងមានសុវត្ថិភាព។ វាគឺជាវិធានមូលដ្ឋានដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការកែលម្អអាក្រក់នៃការងារ។ គេប្រើក្បួនច្បាប់បុរាណវិទ្យាវិធានការនេះនៅពេលដែលផ្លូវនៃការឧបករណ៍ថ្មី, ដំណើរការ, និងលំដាប់ការងារ។

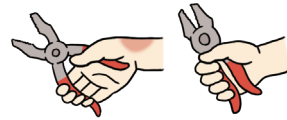


공학적 개선의 예

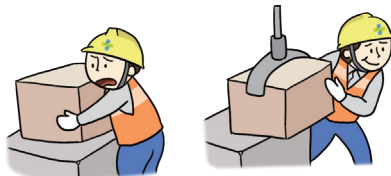
작업시 정상작업 영역과 최대작업 영역 내의 설계 반영



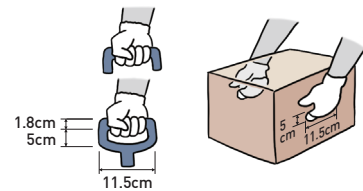
손목 접촉 스트레스, 손목의 꺾임 최소화



중량물 운반작업 개선



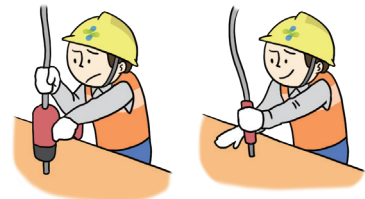
중량물 손잡이 권장 치수^(NIOSH, COOHS)



부적절한 자세 교정



공구의 무게를 가볍게^(가능하면 2kg 이하)



+관리적 개선

- 작업절차와 작업여건 등을 질병 예방에 도움이 되게 관리하는 것으로 작업의 다양성 제공, 작업일정 및 작업속도 조절, 작업 순환, 휴식시간 또는 회복시간 제공, 작업자 적정 배치, 직장체조 강화 등이 있다

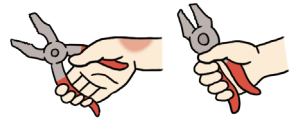


ឧទាហរណ៍នៃការគ្រប់គ្រងវិស្វកម្ម

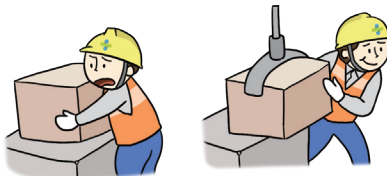
ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីការរចនានៅក្នុងតំបន់ការងារធម្មតានិងតំបន់ការងារអតិបរមាក្នុងអំឡុងការងារ



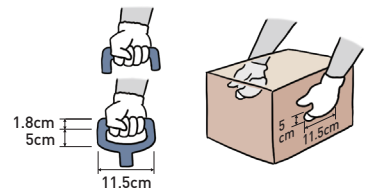
ការកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងភាពតានតឹង និងការរំពើកនៃកែដៃ



ការកលម្មការប្រតិបត្តិការដីកជញ្ជូនវត្ថុធ្ងន់



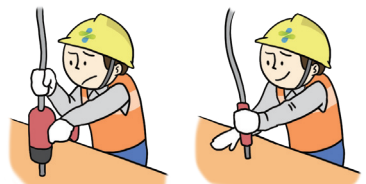
ការអនុវត្តតាមទំហំដែលបានផ្តល់អនុសាសន៍ស្រមៃបេធ្វើការជាមួយវត្ថុធ្ងន់ (NIOSH CCOHS)



ការកែតម្រូវរោងកប្បកិរិយាមិនត្រឹមត្រូវ



ការកាត់បន្ថយទំងន់នៃឧបករណ៍ (ក្រោម 2kg ពេលដែលអាចធ្វើបាន)



⁺ការគ្រប់គ្រងរដ្ឋបាល

- ភាពប្រសើរនៃការគ្រប់គ្រងសំដៅរបៀបការគ្រប់គ្រងការងារ និងលក្ខខណ្ឌការងារដើម្បីការពារពិជ័យ។ វាមូលដ្ឋានលើការផ្តល់នូវភាពសម្របសម្រួលនៃការធ្វើការងារ, ការកែតម្រូវកាលវិភាគនៃការងារ, ការប្តូរការងារ, ការឱ្យការសម្រាក, ពេលវេលាមកកសាងដើម្បីញ, ការដាក់កម្មករឱ្យធ្វើការងារដែលសមស្រប និងការកែលម្អលំហូរការងារនៅកន្លែងធ្វើការ។

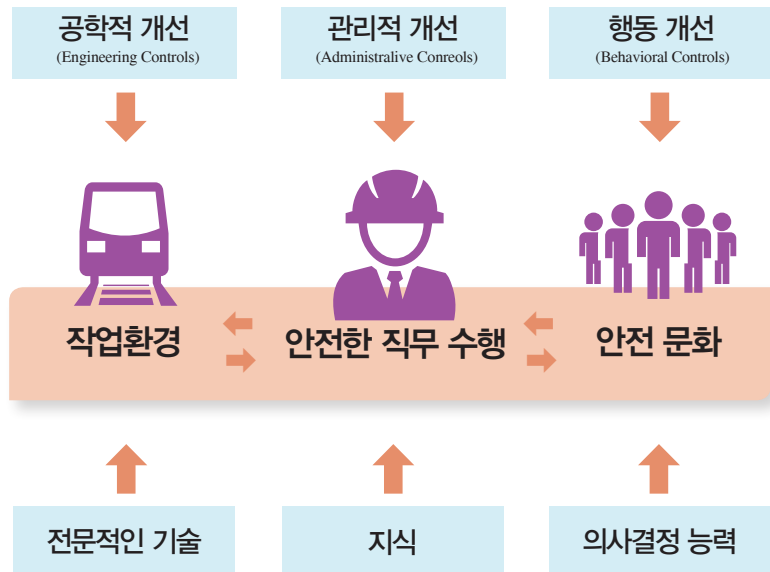


- 예를 들면 작업시간, 작업량 등에 관한 작업표준 작성 시 작업의 내용, 취급중량, 자동화 등의 상황, 보조기구의 유무, 작업에 종사하는 근로자의 수, 성별, 체격, 연령, 경험 등을 고려한다거나 야간작업 시 낮 시간에 하는 동일한 작업의 양보다 적은 수준이 되도록 하고 작업 순환, 작업범위 확대, 작업속도 등을 조절해 충분한 휴식시간을 제공하여야 한다.

+행동적 개선

- 작업자에게 영향을 미치는 요인에 초점을 둔 조치로, 주로 교육과 훈련을 통해 개선을 유도하고 앓을 실천할 때 효과로 나타난다. 다음의 신체부위 별 영향을 미치는 원인을 제거하기 위해 부적절한 유해요인을 피할 수 있도록 습관화하는 것이 중요하다.

인간공학적 작업환경 개선



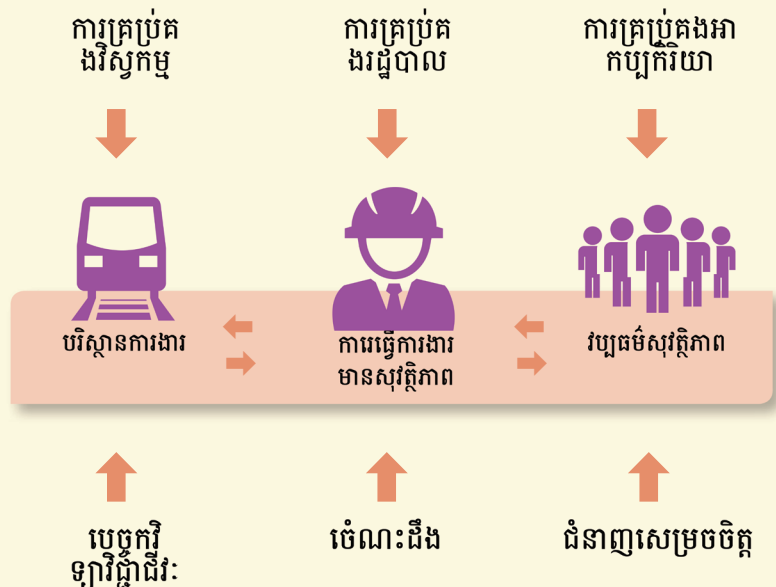


- ឧទាហរណ៍, ពេលបង្កើតស្ទឹងជ្រាបស្រមោលម៉ាឡេធ្វើការនិងបន្តការងារ, មាតិកានៃការងារ, ការលើកទម្ងន់, ស្វ័យប្រវត្តិកម្ម, វត្តមាននៃឧបករណ៍គាំទ្រ, ចំនួនកម្មករ, ភេទរបស់ពួកគេ, រាងកាយ, អាយុ, និងបទពេលវេលានៃការត្រួតពិនិត្យជាដើម។ ដូចគ្នានេះផងដែរ, បន្តការងារនៅវេនយបត្តិមានចំនួនតិចជាងការអនុវត្តការងារដូចគ្នាក្នុងអំឡុងពេល។ ការប្តូរការងារ, វិសាលភាពនៃការងារ, នឹងល្បឿនការងារត្រូវតែត្រួតពិនិត្យផងដែរ ដើម្បីឲ្យកម្មករទទួលបានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីស្រមោល។

⁺ការធ្វើឱ្យប្រសើរអាកប្បកិរិយា

- គ្រប់គ្រងឥរិយាបថផ្ដោតជាកត្តាដែលប៉ះពាល់ដល់កម្មករ។ ពួកគេជាជនមូឡាធិការម្តងរៀបរៀង និង បណ្តុះបណ្តាលនិងមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលកម្មករអនុវត្តវិធានការឱ្យប្រសើរឡើង។ វាជាការសំខាន់ដែលកម្មករបង្កើតទំលាប់ដើម្បីលុបបំបាត់កត្តាគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីលុបបំបាត់មូលហេតុបណ្តាលឱ្យផ្នែករាងកាយទទួលបានផលប៉ះពាល់។

ការស្រមូលបរិស្ថាន
ការងារឱ្យប្រសើរ





2. 신체부위별 영향력 있는 작업요인 줄이기

+목과 어깨 부위는 작업자세에 의한 영향이 가장 크다

- 목을 앞으로, 뒤로, 옆으로 젖히거나 비트는 등 한 방향으로 취한 자세에서 오랫동안 작업하지 않는다.
- 동일한 방향으로 취하는 목의 반복적 동작을 줄인다.
- 목에 무리한 힘이 작용되지 않도록 한다.
- 진동이 발생하는 설비 위나 안에서 오랫동안 지속적으로 작업하지 않는다.

+어깨는 반복적 동작이나 작업자세에 의한 영향 최소화

- 어깨와 팔을 옆으로, 앞으로 또는 뒤로 하는 반복적 동작을 줄인다.
- 어깨와 팔을 옆으로, 앞으로, 뒤로 취하는 자세에서 오랫동안 작업하지 않는다.
- 팔을 몸에 가까이 취하는 작업자세일수록 예방효과가 크다.
- 어깨와 팔에 무리한 힘이 작용되지 않도록 한다.
- 진동공구의 진동 수준이 낮을수록, 사용시간이 적을수록 어깨에 미치는 영향이 적으므로 적정도구를 선택하고 진동요인에 노출되는 시간을 최대한 줄인다.

어깨에 무리한 힘이
작용되지 않도록!



진동요인에 노출되는
시간 최소화





2. កាត់បន្ថយកត្តាមានឥទ្ធិពលការងារស្រែមាបែបជួកជាកលាកែនការងារ

⁺ ក និងស្មាគឺទទួលរងច្រើនជាងគេបំផុតដោយអាកប្បកិរិយាការងារ

- កុំធ្វើការងាររយៈពេលយូរដោយកងក់ទៅមុខ, ទៅក្រោយ, ងាកទៅចំហៀង។
- កាត់បន្ថយការធ្វើចលនាកនៅក្នុងទិសដៅដដែលៗ
- កុំប្រើកំលាំងខ្លាំងលើក
- កុំធ្វើការបន្តបន្ទាប់រយៈពេលយូរនៅលើឧបករណ៍ដែលញ័រ។

⁺ កាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការងារធ្វើចលនាដដែលៗ ឬការងារត្រូវប្រើស្មា

- កាត់បន្ថយចលនាដដែលៗដែលទាក់ទងនឹងការរុញស្មាទៅចំហៀង, ទៅមុខ ឬ ទៅក្រោយ។
- កុំធ្វើរយៈពេលយូរដោយស្មាទៅចំហៀង, ទៅមុខ ឬ ទៅក្រោយ។
- ដាក់ដៃឱ្យនៅជិតដងខ្លួន
- កុំប្រើកំលាំងខ្លាំងលើស្មា និងដៃ
- ជ្រើសរើសឧបករណ៍ និង កាត់បន្ថយពេលវេលាប៉ះពាល់ការញ័រដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃកត្តាទាំងនោះទៅលើស្មា។





팔꿈치에 무리한
힘 작용



+팔꿈치의 위험요인들은 복합적으로 작용할 때 영향이 강하다

- 팔을 사용하는 작업 중 무리한 힘, 반복적 동작, 나쁜 작업자세와 같은 위험요인들이 복합적으로 요구되는 작업은 가능한 한 줄인다.
- 팔꿈치에 무리한 힘이 작용하지 않도록 한다.
- 반복적인 팔 동작을 줄인다.
- 팔의 각도가 완전히 펼쳐지거나 굽어지는 작업자세로 오랫동안 작업하지 않는다.

무리한 손 / 손목
동작!



+손과 손목은 위험요인들이 복합적으로 작용할 때 영향이 강하다

- 손과 손목을 주로 사용하는 작업 중 반복적인 동작, 무리한 힘, 진동, 나쁜 작업자세와 같은 위험요인들이 복합적으로 요구되는 작업은 가능한 한 줄인다.
- 손가락과 손, 손목을 이용한 반복적인 동작을 줄인다.
- 손과 손목을 이용하여 무리한 힘을 사용하지 않는다.
- 손을 해머처럼 사용하지 말고 적절한 공구를 이용한다.
- 손과 손목의 진동 노출을 최소화한다. 진동 수준이 적은 공구를 사용하고 사용시간을 줄인다. 차가운 온도에서 진동공구를 오랫동안 사용할 경우 영향이 증가하므로 진동을 줄일 수 있는 적절한 장갑을 이용한다. 되도록이면 작업방법을 개선하여 진동을 감소시킨다.
- 손가락으로 쥐거나 잡는 손 자세를 오랫동안 지속적으로 취하지 않는다.
- 손목을 오랫동안 지속적으로 굽히지 않도록 하고 오른쪽이나 왼쪽으로 젖혀 사용하지 않도록 한다. 또한 부적합한 손과 손목 자세가 감소되는 수공구를 선택하여 사용한다.

부적절한
손 / 손목 자세!





កំលាំងខ្លាំង
លើកដែក



+ កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃកែងដែកមានឥទ្ធិពលខ្លាំងនៅពេលគេធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា

- កាត់បន្ថយការងារដែលតម្រូវឱ្យមានការបញ្ចូលកំលាំងខ្លាំង, សកម្មភាពប្រាំដែល, និងអាកប្បកិរិយាមិនល្អនៅពេលប្រើប្រាស់ដែក។
- កុំប្រើកំលាំងហួសប្រមាណលើកែងដែក។
- កាត់បន្ថយការធ្វើចលនាដៃប្រាំដែល
- កុំធ្វើការជាមួយដៃលាតឱ្យត្រង់ ឬបត់ក្នុងរយៈពេលយូរ។

កុំសន្ធឹងដៃ និង
កែងរបស់អ្នក!



+ កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃដែកដែកមានឥទ្ធិពលនៅពេលដែលវាធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា។

- កាត់បន្ថយការងារដែលតម្រូវឱ្យបន្សុំនៃចលនាច្រំដែលកម្លាំងហួសហេតុ, រំញ័រ, និង អាកប្បកិរិយាមិនល្អខណៈពេលប្រើប្រាស់ដែកដែក។
- កាត់បន្ថយចលនាច្រំដែលប្រើម្រាមដៃ, ដៃ, និងកដៃ។
- ចូរកុំប្រើកម្លាំងហួសហេតុដោយប្រើដែកដែក។
- ចូរកុំប្រើជាញញួរដែក។ ប្រើឧបករណ៍សមស្រប។
- កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នៃដែកដែកដ៏ចំពោះរំញ័រ។ នៅពេលដែលប្រើឧបករណ៍រំញ័រ, ជ្រើសរើសឧបករណ៍ដែលមានកម្រិតរំញ័រទាបនិងការកាត់បន្ថយពេលវេលានៃការប្រើប្រាស់។ នៅពេលដែលប្រើជាឧបករណ៍រំញ័រក្នុងសីតុណ្ហភាពត្រជាក់, ត្រូវពាក់ស្រោមដៃដើម្បីកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការរំញ័រ។ ប្រសិនបើធ្វើបាន, ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹងរំញ័រ។
- ចូរកុំចាប់ជាមួយនឹងម្រាមដៃឬដៃសម្រាប់រយៈពេលយូរ។
- ចូរកុំពត់ដែកសម្រាប់រយៈពេលយូរ ឬធ្វើការកាត់កែចំហៀង។ ដូចគ្នានេះផងដែរ, ជ្រើសរើសឧបករណ៍ដែកដែលកាត់បន្ថយអាកប្បកិរិយានៃដែក និង កដែក។

ជៀសវាងអាកប្បកិរិយា
យឺតយ៉ាវ និង កែង!





+허리는 들거나 무리한 동작, 전신 진동에 의한 영향이 강하다

- 작업 중 들거나 무리한 동작을 자제하여 허리에 미치는 영향을 최소화한다. 취급하는 물건의 무게를 미리 파악하여 허리에 무리가 가는 무거운 물건이나 작업은 수작업 대신 자동화 또는 기계화된 방법을 사용한다.
- 손잡이가 없는 물건을 취급할 때는 더 주의를 기울이고, 되도록 혼자 하는 것보다 동료와 함께 작업한다.
- 전신 진동이 발생하는 작업조건에서 실시하는 작업 또는 작업시간을 줄인다
- 물건을 들고 내릴 때에는 팔을 완전히 펼친 자세로 하지 않으며 가능한 몸 가까이로 팔을 당긴 후 취급한다.
- 허리를 굽히거나 비트는 자세를 최소화한다.
- 적절한 높이의 작업대를 이용한다.
- 밀고 당기며 운반하는 중량물 취급 시 손수레 등 적절한 도구를 이용한다.
- 적재 물건은 너무 높게 쌓지 않으며 손잡이 높이나 두께가 적절한 도구를 사용한다.
- 허리에 무리한 영향을 주는 정적인 작업자세를 줄인다.

주의사항 숙지

적절한 도구 사용

적재물건은
높게 쌓지 않는다!





⁺ចង្កេះមានឥទ្ធិពលយ៉ាងធំដោយការលើកនិងរំញ័ររាងកាយទាំងមូល។

- ថ្ងៃសាងពីការលើក ឬ ធ្វើចលនាប៉ះពាល់ចង្កេះ។ កំណត់ ទំងន់នៃវត្ថុជាមុន និងវិធីសាស្ត្រស្វ័យប្រវត្តិ ឬមេកានិចដើម្បីលើកវត្ថុឆ្លងដែលអាចប៉ះពាល់ចង្កេះ។
- យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងជិតស្និទ្ធនៅពេលលើកវត្ថុដោយគ្មានឧបករណ៍ជំនួយនិងធ្វើការជាមួយមិត្តរួមការងារជាជាងធ្វើតែម្នាក់ឯង។
- កាត់បន្ថយចំនួននៃការងារដែលទាក់ទងនឹងការរំញ័រ។
- នៅពេលដែលការលើកនិងដាក់វត្ថុចុះ, កុំពន្លាដៃវែងពេកប៉ុន្តែត្រូវទាញវាមកជិតខ្លួនវិញ។
- ជៀសវាងការពត់ ឬ បត់ចង្កេះ។
- ប្រើកៅអីការងារដែលមានកម្ពស់សមរម្យ។
- ប្រើឧបករណ៍សមរម្យដូចជាទេះនៅពេលរុញ ឬទាញវត្ថុធ្ងន់ៗ។
- កុំគវត្ថុខ្ពស់ពេក ហើយត្រូវប្រើវត្ថុជំនួយដែលមានកម្ពស់និងកម្រាស់សមស្រប។
- កាត់បន្ថយឥរិយាបថធ្វើការងារឡើងមួយកន្លែងដើម្បីការពារកុំឱ្យសំពាធប៉ះពាល់ខ្លួន។

ធ្វើតាមកាត់ណាត់

ប្រើបាស់សម្ភារៈសមស្រប

កុំគវខ្ពស់ពេក





3. 보호구 사용

+보호구는 장갑, 무릎·팔꿈치보호대, 안전화 등을 포함하며 보호구를 사용할 때 다음과 같은 점을 고려한다

- 장갑은 추위 또는 상해로부터 손을 보호할 수 있으나 손의 기능성을 저하시키며, 적절히 맞지 않을 경우 물건을 쥐기가 곤란하다.
- 적절한 안전화와 피로 예방 구두창을 사용할 경우 미끄럼을 방지할 수 있고 장시간 딱딱한 바닥에 서서 일할 때 피로를 줄여준다.
- 무릎·팔꿈치보호대는 신체가 딱딱하거나 날카로운 표면에 접촉 또는 압박될 때 해당 신체부위를 보호해준다.





3. ប្រើប្រាស់សម្ភារៈការពារ

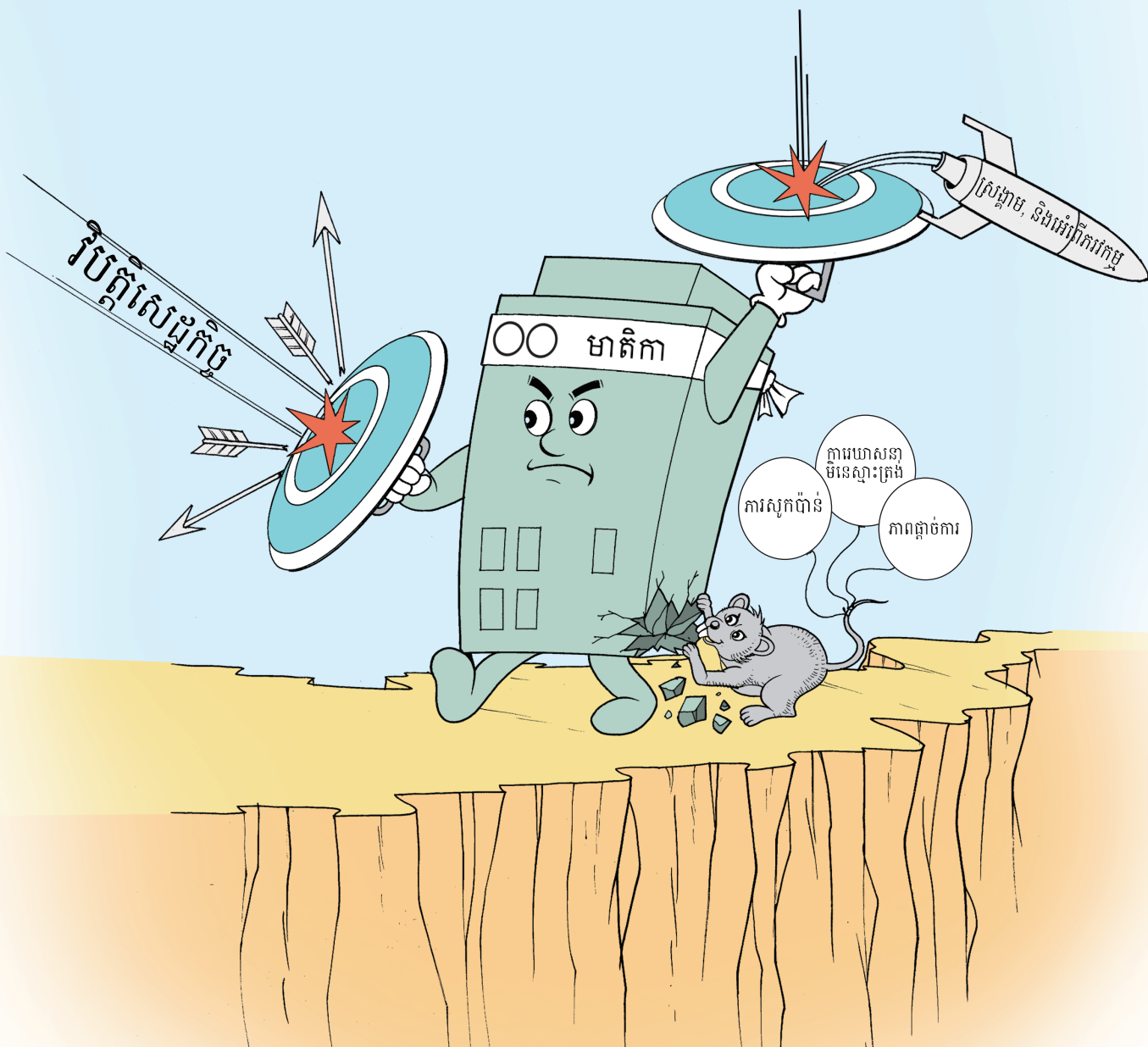
⁺សម្ភារៈការពាររួមមាន ស្រោមដៃ, ទ្រនាប់ជង្គង់, ទ្រនាប់កែងដៃ, និងស្បែកជើងសុវត្ថិភាព។ យល់ដឹងពីព័ត៌មានពិពណ៌នាខាងក្រោមនៅពេលប្រើប្រាស់សម្ភារៈ។

- បើទោះជាស្រោមដៃការពារដៃពីភាពត្រជាក់ ឬការរងរបួស, វាក៏កាត់បន្ថយការធ្វើការងារដែលប្រើដៃហើយវាពិបាកចាប់យកធាតុនៅពេលដែលចាប់មិនបានត្រឹមត្រូវ។
- ការពាក់ស្បែកជើងដែលប្រើទ្រនាប់ប្រឆាំងនឹងការអិលនៅពេលឈរយូរនៅលើកម្រាលឥដ្ឋរយៈពេលយូរ។
- ទ្រនាប់ជង្គង់និងចំណុចកែងការពារជង្គង់និងកែងដៃពេលប៉ះជាមួយផ្ទៃមុតស្រួច ឬរឹង។



조직 전체의 위기는 조직 내 가장 약한 고리에서 발생한다.

វិបត្តិរបស់អង្គភាពមួយកើតឡើងនៅបណ្តាញដំណើរខ្សោយបំផុតរបស់អង្គភាព។



- 최소율의 법칙 : 식물의 생산량은 생육에 필요한 최소한의 원소 또는 양분에 의하여 결정된다.(Justus von Liebig)
- ច្បាប់នៃអប្បបរមា: ការលូតលាស់របស់រុក្ខជាតិដែលត្រូវបានកំណត់ដោយធាតុដ៏កម្របំផុត ឬ ចិញ្ចឹមដែលត្រូវសម្រាប់ការរីកលូតលាស់។ (Justus von Liebig)

▶ 고객님의 소중한 평가를 기다립니다

여러분이 보내주신 소중한 의견을 반영하여 더 좋은 안전보건 자료를 만들어나가겠습니다
아래 설문 양식을 작성하여 팩스(032-502-0049)로 보내주시면 감사하겠습니다

본 자료가 여러분의 재해 예방활동에 기여
한다고 생각하십니까?

매우 그렇다 그렇다 보통 그렇지 않다 전혀 그렇지 않다

귀하는 회사에서 어떤 직책을
맡고 계십니까?

경영층 안전보건 관리자 관리 감독자 근로자 기타

본 자료가 만족스러우셨습니까?

디자인 편집 내용 구성 전반적 만족도

매우 만족 만족 보통 불만족 매우 불만족

귀하께서 근무하는 회사에 대해

업종

- 위생 및 유사서비스업 ● 제조업
- 보건 및 사회복지사업 ● 건설업
- 건물종합관리업 ● 전기·가스·수도업
- 음식 및 숙박업 ● 운수·창고·통신업
- 도·소매업 및 수리업 ● 임업·농업·어업
- 교육·임대 및 사업서비스업 ● 기타산업

규모

- 5인 미만 ● 5~49인
- 50~99인 ● 100~299인
- 300인 이상

고객님의 인적사항을 적어주세요

이름 전화

회사명

회사주소

◎ 개인정보 수집 및 이용 안내

이용자는 해당 개인정보 수집 및 이용 동의에 대한 거부 권리가 있습니다

① 개인정보의 수집·이용 목적

안전보건 미디어 만족도 측정, 경품 추천 및 우편 발송 등 서비스
제공에 관련한 목적으로 개인정보를 수집·이용

② 수집·이용 개인 정보 항목

이름, 전화번호, 회사명, 회사주소

③ 개인정보 보유 및 이용기간

개인정보 수집 당해 연도(경과 시 일괄 폐기)

*상기 내용을 읽고 개인정보 수집·이용에 동의합니다 ☐ (동의 시 체크 표시)
☐ 개인정보 수집·이용에 동의하지하여 경품 증정 등 서비스가 제공될 수 있습니다

대상

80만원 상당 태블릿 PC
회차별 1명

은상

50만원 상당 태블릿 PC
회차별 2명

장려상

소정의 기념품
회차별 600명

경품추첨

1회차: 2015년 7월 첫째주 '15년. 6. 27 이전 도착 분

2회차: 2015년 12월 첫째주 '15년. 11. 28 이전 도착 분

※경품 내용과 추첨 일정은 공단 사정에 따라 변경 가능합니다

※당첨자는 경품 추첨일 이후 안전보건공단 홈페이지
(www.kosha.or.kr)에서 확인하세요

► ឃើងឲ្យតែម្តេចយាបលំរបស់អ្នក។

ការផ្តល់យាបលំរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ឲ្យឃើងនូវព័ត៌មានយើងត្រូវការដើម្បីជួយឃើងបង្កើតសម្ភារៈប្រកួតប្រជែងក្នុងការស្រាវជ្រាវ និងសិល្បៈ។

សូមបំពេញការស្ទង់មតិខាងក្រោម និង ផ្តល់វាក្យប្រកួតប្រជែងវិញតាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ 052-703-0322។

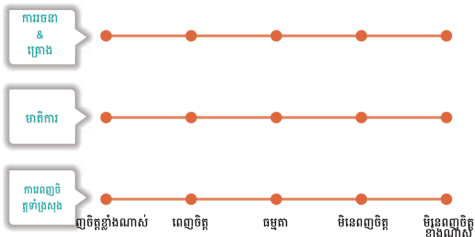
តើសម្ភារៈនេះជួយការពារបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត?

យល់ស្របទាំងស្រុង យល់ស្រប មិនទាន់ មិនយល់ស្រប មិនយល់ស្របទាំងស្រុង

តើអ្នកមានមុខងារនៅក្រុមហ៊ុនរបស់អ្នក?

នាយកប្រតិបត្តិ អ្នកផ្តល់សេវាផ្នែកសុខភាព និង សុវត្ថិភាព ប្រធានផ្នែកគ្រប់គ្រង កម្មករ ផ្សេងៗ

សូមដាក់ចំណាត់ថ្នាក់ការពេញចិត្តរបស់អ្នកទាក់ទងនឹងសម្ភារៈ



ចូរប្រាប់ឃើងអំពីក្រុមហ៊ុនរបស់អ្នក

ប្រភេទអាជីវកម្ម

- បោសសំអាត និងសាងសង់
- សុខភាពសុខភាពសង្គម និង សុខភាព
- ការគ្រប់គ្រងអាគារ
- អាហារ និង កន្លែងស្នាក់នៅ
- លក់ដុំ/លក់រាយ/ជួសជុល
- អប់រំ/សេវាកម្មសហគ្រិន
- ផលិតកម្ម
- សំណង់
- អគ្គិសនី/ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងផ្ទះ
- ដឹកជញ្ជូន/យានយន្ត/កម្មវិធី
- ប្រតិបត្តិការ/សេវា/កសិកម្ម
- ផ្សេងៗ

ចំនួនបុគ្គលិក

- ក្រោម 5 នាក់
- 50 - 99
- ប្រមាណជាង 300 នាក់
- 5 - 49
- 100 - 299

សូមផ្តល់ឲ្យឃើងនូវព័ត៌មាន។

ឈ្មោះ: _____ ទូរស័ព្ទ: _____

ក្រុមហ៊ុន: _____

អាសយដ្ឋាន: _____

ក្រុមហ៊ុន: _____

• សេចក្តីណែនាំនៃការប្រមូល និង ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន

អ្នកប្រើប្រាស់មានសិទ្ធិបដិសេធចំពោះការប្រមូល និង ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន។

- គោលបំណងនៃការប្រមូលនិងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនគឺសម្រាប់ប្រមូលនិងប្រើប្រាស់សម្រាប់ការស្រាវជ្រាវ និងការអភិវឌ្ឍន៍ផលិតផល និងសេវាផ្សេងៗ។

- ក្នុងករណីប្រមូល និងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាន ឈ្មោះ, លេខទូរស័ព្ទ, ឈ្មោះក្រុមហ៊ុន, អាសយដ្ឋានក្រុមហ៊ុន។

- ការរក្សាទុក និង ការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន

ផ្ទាល់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួននៃការប្រមូលបាន

(ព័ត៌មានប្រមូលបានទាំងអស់នឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់យើង)

ខ្ញុំបានអាន និងយល់ព្រមចំពោះការប្រមូលនិងប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនខាងលើ។ □ (ទូរស័ព្ទសេរីឡើយល់ព្រម)

* អ្នកចម្រើនយល់ព្រមនឹងការប្រមូល និង ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មទាក់ទងនឹងការប្រកួតប្រជែងឡើយ។

រង្វាន់ទីមួយ

ថ្ងៃប្រកួត ដែលមានតែមួយ 800,000 រៀល អ្នកឈ្នះម្នាក់ស្របការប្រកួតប្រជែង

រង្វាន់ទីពីរ

ថ្ងៃប្រកួត ដែលមានតែមួយ 500,000 រៀល អ្នកឈ្នះពីរនាក់ស្របការប្រកួតប្រជែង

រង្វាន់ទីបី

រង្វាន់ 600 រៀល អ្នកឈ្នះ 600 នាក់ក្នុងការប្រកួតប្រជែង

ការចាប់រង្វាន់

ការចាប់រង្វាន់លើកទីមួយ៖ សប្តាហ៍ទីមួយនៃខែកក្កដា ឆ្នាំ2015
លើកទីពីរ៖ ថ្ងៃប្រកួតនៃខែកក្កដា ឆ្នាំ2015
ការចាប់រង្វាន់លើកទីបី៖ សប្តាហ៍ទីមួយនៃខែកក្កដា ឆ្នាំ2015

* រង្វាន់ និងការប្រកួតប្រជែង

* អ្នកឈ្នះនឹងត្រូវបានជូនសេវាស្រាវជ្រាវ KOSHA (www.kosha.or.kr) បន្ទាប់ពីការប្រកួតប្រជែង។

산업재예방

안전보건공단

KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

충청남도청 소재지, 대전광역시 중구 400,
Jongga-ro, Jung-gu, Ulsan, 44429

TEL 052.7030.500 | 1644.4544



스마트폰에 QR 코드를 스캔하여 'KOSHA App'

QR코드를 스캔하면 안전보건공단 앱을
설치하실 수 있습니다.