ภาวะสุขภาพและการป้องกันภาวะเจ็บป่วยกล้ามเนื้อจากการทำงานของชาวประมง

นาวาตรีหญิง กรุณา วงษ์เทียนหลาย
อาจารย์ วพร.ศวก.พร.

บทนำ

องค์การอนามัยโลกได้กล่าวถึงภาวะสุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่ไม่ใช้เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น ซึ่งต้องพิจารณาความเสี่ยงจากการทำงานร่วมด้วย เนื่องจากการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนทำงาน ภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ด้านชีวิทยา ด้านได้รับระบบบริการสุขภาพ และด้านวิถีชีวิตของบุคคล[1] ทั้งในด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัย วิถีชาวประมงมีความแตกต่างจากอาชีพอื่น ๆ กล่าวคือ ต้องใช้แรงงานเพศชายที่แข็งแรงอยู่ในวัยฉกรรจ์เป็นส่วนใหญ่ แรงงานสตรีและเด็กมีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นงานแปรรูปผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำที่จับมาได้ ซึ่งจะเป็นงานบนฝั่งเท่านั้น ในความเป็นจริงจะมีสภาพชีวิตที่อยู่บนเรือ และอยู่บนฝั่ง การออกทะเลของชายประมงจะไม่เท่ากัน หากเป็นประมงพื้นบ้าน หรือประมงชายฝั่งขนาดเล็ก ส่วนมากจะออกทะเลทุกวัน โดยเฉพาะจะออกสะพานปลาช่วยเช้ามือ และกลับเทียบสะพานปลาในช่วงบ่าย หรือ ออกในช่วงเวลาเช้าและกลับในช่วงเย็น ซึ่งจะอยู่ในช่วงเวลา 1 วัน หากเป็นประมงทะเลขนาดกลาง หรือขนาดใหญ่ จะออกทะเลครั้งละ 7-90 วัน[4] ซึ่งชาวประมงจะต้องทำงานหนักกลางแดด กลางฝน อย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เสี่ยงกับความแปรปรวนของธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศกลางทะเล และเสี่ยงต่ออุบัติภัยที่สามารถเกิดขึ้นได้เสมอจากเครื่องมือเครื่องใช้บนเรือ เช่น เครื่องกว้านหนีบมือ ถูกเชือกกว้านรัด ซึ่งบางรายบาดเจ็บเล็กน้อย บางรายแขนขาขาด และบางรายถึงกับเสียชีวิต ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิต จากการทำงานของชาวประมงได้

ภาวะสุขภาพ[1]

ชาวประมงมีการใช้พลังงาน 3,022 กิโลแคลอรี่ จากการทำงานนในช่วงฤดูทำประมง และ 186 กิโลแคลอรี่ ในช่วงพักหรือหน้ามรสุม หากคิดเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก ประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชาวประมงอย่างมาก ทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงทำการประมงมีการใช้กล้ามเนื้อเพื่อออกแรงในการทำงาน เป็นระยะเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในการดำรงชีวิตของชาวประมงอย่างต่อเนื่องในการทำงาน เกิดความเครียด และความวิตกกังวลต่อสภาพร่างกายของตนเอง ตามมา

การเคลื่อนไหวในการทำงานที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ[2]

1. กล้ามเนื้อที่ใช้ในการนั่งทำงาน : กิจกรรมที่อยู่ในท่านั่ง การนั่งเรือ ปล่อยอวน ปลดปลา ตกหมึก เย็บอวน หากใช้เวลานั่งนาน ทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้

1.1 กล้ามเนื้อคอ ในการมองทางข้างหน้า หรือสิ่งที่กำลังทำอย่ โดยเฉพาะการเย็บอวน จะเกร็งกล้ามเนื้อสำหรับการเพ่ง จ้อง กิจกรรมที่ทำเป็นเวลานาน

1.2 กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทรงตัวทุกกิจกรรมในท่านั่ง

1.3 กล้ามเนื้อหลัง ถูกยืดในการนั่งมากที่สุด สำคัญขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการนั่ง

1.4 กล้ามเนื้อขา ใช้ในกิจกรรมขับรถ ขับเรือ

ภาพที่ 1-2 : การทำงานโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของชาวประมง

ที่มา: https://www.bangkokbanksme.com/en/the-end-of-the-thai-fishing

2. กล้ามนื้อที่ใช้ในการยกของ : กิจกรรมในการยกของชาวประมงส่วนใหญ่ เป็นการยกถังปลาขึ้นรถ จะใช้กล้ามเนื้อขา เพื่อใช้ในการพยุงตัวจากการยกของที่มีน้ำหนักมาก กล้ามเนื้อหลังทำหน้าที่รับน้ำหนัก กล้ามเนื้อแขน ไหล่ ซึ่งทำให้มีโอกาสในการบาดเจ็บได้

ภาพที่ 3-4 : การทำงานโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของชาวประมง

ที่มา: https://ngthai.com/environment/39986/overfishingthreat/

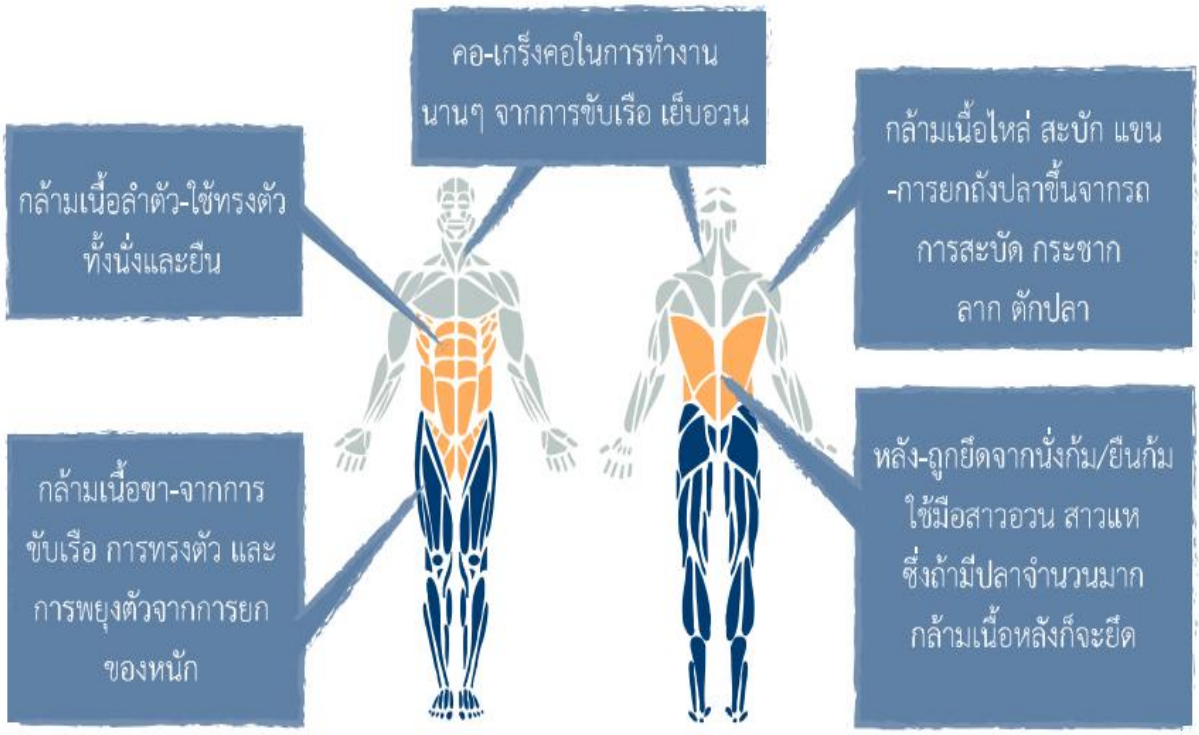
3. กล้ามเนื้อที่ใช้ในการยืน : ชาวประมงทำงานด้วยท่ายืนหลายกิจกรรม การสาวอวน สะบัดปลา ตวงปลา เอาปลาใส่ถัง เก็บอวน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงของกล้ามเนื้อในระดับเบา จนถึงหนัก ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของหลา หากต้องทำกิจกรรมต่อเนื่องนานกว่า 30 นาที จะส่งผลต่อระบบเลือด หัวใจ และปอด

3.1 กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทรงตัวทุกกิจกรรมในท่ายืน

3.2 กล้ามเนื้อหลัง ถูกยืดเวลายืนก้ม แล้วใช้มือดึง การสาวอวน สาวแห ถ้ามีปลาจำนวนมาก กล้ามเนื้อจะยิ่งถูกยืดออกมา

3.3 กล้ามเนื้อขา ช่วงเวลาที่ต้องยืน ยกของ นานและมีน้ำหนักมาก

3.4 กล้ามเนื้อไหล่ สะบัก แขน ในกิจกรรมที่ใช้ใช้ในการสะบัด กระชาก ลาก ตัด หากน้ำหนักอวน หรือปลามาก กล้ามเนื้อจะใช้แรงมากขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น



ภาพที่ 5 : ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ กับการทำงานของขาวประมง
ที่มา : https://www.thaihealth.or.th

การป้องกันภาวะเจ็บป่วยของกล้ามเนื้อจากการทำงานของชาวประมง[3]

1. การทำงานเป็นระยะเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความอ่อนล้า ขณะทำงานควรยืดเหยียด หรือบริหารร่างกายทุก ๆ 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าจนเกินไป จะทำให้เกิดการบาดเจ็บเรื้อรังได้ โดยเฉพาะในท่าที่ต้องใช้แรง อาทิ สาวอวน สาวแห เป็นต้น ในขณะที่นั่งเรือ หรือรอเวลาที่ปลาติดอวน สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าง่าย ๆได้
2. การยกของที่มีน้ำหนักมาก ๆ ควรยืน ยกในท่าทางที่ถูกต้อง ลำตัวตรง ไม่ควรกระตุกน้ำหนักขณะยกของ ยกน้ำหนักที่สามารถยกได้ โดยไม่ใช่แรงมาก โดยการยกของคนเดียวอย่างถูกวิธี

1. ยืนใกล้สิ่งของ : ยืนใกล้กับของที่ต้องการยก วางเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ข้างของที่จะยก และเท้าอีกข้างวางไว้หลังตัวเองเล็กน้อย ป้องกันการเสียสมดุลของร่างกายขณะยกของ
2. งอเข่าหลังตรง : ขณะยกของ ย่อเข่าลง ลำตัวตรง เพื่อให้น้ำหนักที่กดบนหมอนรองกระดูกสันหลังกระจายตัวเท่าๆ กัน
3. จับวัตถุให้มั่นคง : ใช้มือจับวัตถุให้มั่น ควรให้แขนชิดลำตัว ไม่กางแขนออก พยายามดึงวัตถุสิ่งของที่จะยกให้อยู่ชิดกับลำตัวมากที่สุด เพื่อให้น้ำหนักของวัตถุลงที่ต้นขาทั้งสองข้าง และเป็นการช่วยลดภาระของกล้ามเนื้อหลัง
4. ตั้งศีรษะให้ตรง : ตั้งศีรษะให้ตรงเป็นแนวเดียวกับกระดูกสันหลัง จะทำให้เรามองเห็นทางเดินได้ชัดเจนในขณะที่กำลังยกของอีกด้วย

5. ใช้กล้ามเนื้อขาช่วยในการยกของ : ยืดลำตัวขึ้นช้าๆโดยใช้แรงกล้ามเนื้อขาค่อยๆ ดันตัวขึ้น การยกของควรใช้กล้ามเนื้อหลังให้ออกแรงน้อยที่สุด จะช่วยให้น้ำหนักของสิ่งของไปยังต้นขาทั้งสองข้างและลดภาระของกล้ามเนื้อหลังท่าทางการบริหารกล้ามเนื้อ ในการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับชาวประมง

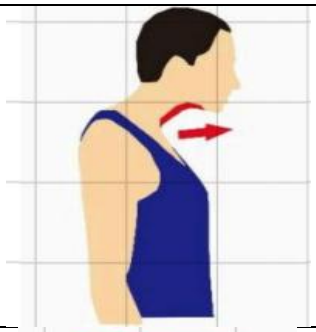
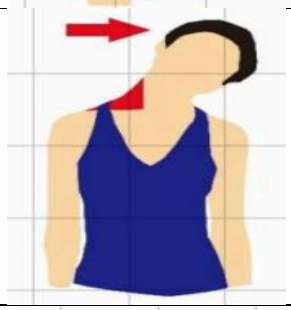
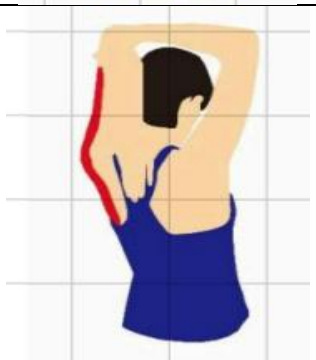
3. การสาวอวน สาวแห การสะบัดปลา ไม่ควรประชากเร็วเกิดไป เนื่องจากการเอี้ยวตัวไปอย่างเร็ว จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาดได้

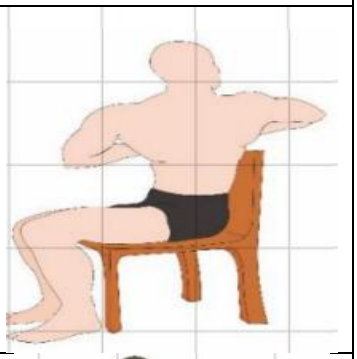
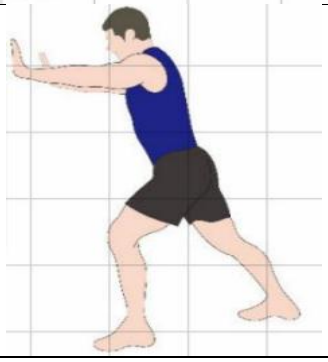
4. การป้องกันการปวดข้อมือ ควรปรับที่จับให้จับง่าย ถนัดมือ ลดการทำงานซ้ำ ๆ สลับมือในการทำงาน ลดแรงกระทำจากที่จับแข็ง ๆ ด้วยการหาแผ่นรอง

5. ชาวประมง ควรมีการบริหารร่างกาย เพื่อสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อในทุกส่วน และควรบริหารหายเพื่อให้เกิดความแข็งแรง และความทนทานในกล้ามเนื้อทุก ๆส่วน เพื่อประโยชน์ทางสุขาพ สามารถทำได้มากกว่า 2-3 สัปดาห์

6. ควรมีการยืดเหยียดทันที หลังจากการทำกิจกรรมทันที่ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัวเร็วขึ้น ลดปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในอนาคร และควรมีการยืดเหยี่ยดกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์

การสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ[3]

ชนิดกล้ามเนื้อ	ท่าเริ่มต้น	ท่าปฏิบัติ	ภาพประกอบ
กล้ามเนื้อคอ	ศีรษะตรง ปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่ง	ยื่นคางให้รู้สึกตึงใต้คาง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำ	
	ศีรษะตรง ปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่ง	เอียงศีรษะทางซ้าย ขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที ซ้าย/ขวา ปฏิบัติซ้ำ	
กล้ามเนื้อไหล่	ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่	ยกแขนกวาขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู งอข้อศอกลงด้านหลังในท่าคว่ำมือ โดยให้ฝ่ามือและนิ้วมือวางรอลแตะลงบนหลัง แล้วใช้อีกมือหนึ่งกดลงไปด้านล่างให้มากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที ซ้าย/ขวา ปฏิบัติซ้ำ	

ชนิดกล้ามเนื้อ	ท่าเริ่มต้น	ท่าปฏิบัติ	ภาพประกอบ
กล้ามเนื้อลำตัว	ศีรษะตรง ปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่ง	บิดตัวไปข้างขวา ส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาอยู่ในท่าเดิม ค้างไว้ 15-20 วินาที ซ้าย/ขวา ปฏิบัติซ้ำ	
กล้ามเนื้อขา	ยืนตัวตรง เอามือวางที่กำแพง สูงประมาณหัวไหล่ กว้างเท่ากับหัวไหล่ ปลายเท้าชี้ด้านหน้า	ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ย่อเข่าลง ขาซ้ายเหยียดโดยฝ่ายเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 15-20 วินาที ซ้าย/ขวา ปฏิบัติซ้ำ	

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. (WHO). Promoting mental health. 2005. [Internet]. [cited 2024 March 8]. Available from: http://www.who.int/mental_ health/ evidence/MH_Promotion_Books.pdf.
2. ศุภางค์ ตั้งลิตานนท์. (2565). การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บในคนประจำเรือและชาวประมงที่ปรึกษาผ่านศูนย์ประสานงานและช่วยเหลือภาวะฉุกเฉินทางทะเลในประเทศไทย. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 6226. https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6226
3. ฐิติกร โตโพธิ์ไทย ธีรพงษ์ คำพุฒ และ ปฏิญญา พงษ์ราศี (บรรณาธิการ). (2560). ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับขาวประมง. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด
4. วัชราพร เชยสุวรรณ และคณะ. (2557). การศึกษาภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมป้องกันสุขภาพของชาวประมง จ.สมุทรสาคร. วารสารแพทย์นาวี. 41 (3). 1-22.

การอ้างอิงภาพ

ภาพที่ 1-2 : https://www.bangkokbanksme.com/en/the-end-of-the-thai-fishing

ภาพที่ 3-4 : https://ngthai.com/environment/39986/overfishingthreat/

ภาพที่ 5 : https://www.thaihealth.or.th

ภาพประกอบการสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ