

ເກີດຈາກວຽກໄດ້ໃນຣະຍະຕົ້ນ, ພຽງແຕ່ມີການປ່ຽນແປງໃນບ່ອນເຮັດວຽກເທົ່ານັ້ນ
ກໍອາດຈະປົວໂຮກຫຼີດໄດ້ - ໃນກໍລະນີຂອງຄຳ, ລາວໄດ້ຍ້າຍໄປຢູ່ແນກອື່ນໃນ
ໂຮງອົບ ແລະ ໂຮກຫຼີດຂອງລາວກໍໄດ້ໄຄຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ກະຊວງາຕິດຕໍ່ ມູນນິທິໂຮກຫຼີດແຫ່ງຣັດ
ນິວຊາວທ໌ແວວລ໌ (Asthma Foundation of NSW) ເບີໂທຣະສັບ (02) 9906
3233.

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ
ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

multi
cultural
communication

Laotian
5 October 1998

ໂຮກຫຼີດແລະບ່ອນເຮັດວຽກ

Asthma at work

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ໂຮກຫົດແລະບ່ອນເຮັດວຽກ

Asthma at work

ຄຳບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງອາການໂຮກຫົດຂອງລາວຈຶ່ງຮູ້ສຶກວ່າດີຂຶ້ນຍາມວັນເສົາ-ອາທິດແລະ ຍາມພັກຮອດລືເດ ແຕ່ວ່າມີບັນຫາເຮື່ອງມືຕລອດຍາມເຮັດວຽກ. ກ່ອນມາເຮັດວຽກເປັນຊ່າງ ອົບຂົນມ ລາວກໍບໍ່ເຄີຍເປັນຫົດຈັກເທື່ອ.

“ບາງທີອາການຂອງໂຮກຫົດອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຫາຍໃຈເຂົ້າໄປຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກກໍເປັນໄດ້” ທ່ານໝໍຂອງລາວແນະນຳ “ໝໍຈະຈັດການໃຫ້ເຮັດແທ້ສເບິ່ງວ່າມັນເປັນຍ້ອນຫຍັງແທ້”

ໂຮກຫົດເປັນໂຮກທີ່ເປັນກັນຫຼາຍໃນອອສເຕຣເລັຍ, ເດັກຈຳນວນນຶ່ງໃນສີ່ຄົນ, ວັຍຮຸ່ນນຶ່ງໃນ ເຈັດ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ນຶ່ງໃນສິບຄົນຈະເປັນໂຮກຫົດ. ໂຮກນີ້ຈະມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຫຼອດລົມໃນປອດ ເຮັດໃຫ້ຫຼອດລົມນັ້ນເກີດອາການແພ້ຕໍ່ສິ່ງຕ່າງໆ ຮວມທັງເກສອນດອກໄມ້ ຂີ້ຝຸ່ນ ແລະຄວັນ ຢາ. ຫຼອດລົມຈະມີປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ “ສິ່ງກະຕຸ້ນ” ເຫຼົ່ານີ້ ໂດຍຫຼອດລົມຈະທົດຕົວເຂົ້າແລະສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ທັນໃຈຍາກ. ໂຮກຫົດມີອາການຕ່າງໆເຊັ່ນ ຫອບ, ໄອແຫ້ງຕິດໆກັນ, ໜ້າເອິກ ແໜ້ນ, ຫຼືທັນໃຈບໍ່ອອກ. ບາງຄົນທີ່ເປັນໂຮກຫົດຈະເກີດອາການດັ່ງກ່າວ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າທັດແຮງ ຫຼືພາຍາຍາມຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼືຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ ຫຼືກົດດັນ.

ບາງຄົນ, ເຊັ່ນຄຳເປັນຕົ້ນ, ເປັນໂຮກຫົດຂຶ້ນນຶ່ງຊຶ່ງເອີ້ນວ່າໂຮກຫົດ ທີ່ເກີດ ຈາກວຽກ ຊຶ່ງໝາຍ ຄວາມວ່າໂຮກຫົດຂອງເຂົາເຈົ້າມີສາເຫດມາຈາກບາງສິ່ງບາງຢ່າງຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ. ໂຮກຫົດທີ່ ເກີດຈາກວຽກສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເມື່ອຄົນ ທີ່ມີສຸຂະພາບດີໆຢູ່ກັບກາຍມາເປັນໂຮກຫົດເມື່ອ ທັນໃຈເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງ ຢູ່ບ່ອນເຮັດ

ວຽກເຂົ້າໄປ, ຊຶ່ງເປັນອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄຳນັ້ນເອງ. ອາການດັ່ງກ່າວອາດຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີທັນໃດໂລດ - ໂຮກຫົດທີ່ເກີດຈາກວຽກອາດໃຊ້ເວລາ ເປັນຫຼາຍໆອາທິດ, ຫຼາຍໆເດືອນຫຼືຫຼາຍໆປີຈຶ່ງສະແດງອາການ.

ວຽກຂຶ້ນໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນຫົດຫຼາຍທີ່ສຸດ? ວຽກຂຶ້ນຕ່າງໆ ເຊັ່ນວຽກຜລິດອາຫານ (ໂດຍສະເພາະວຽກອົບ), ວຽກເຮັດກັບເຄື່ອງໄຟຟ້າ, ສານເຄມີ ແລະ ເຫຼັກ ຫຼືພວກທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການປັ່ນປົວແລະດູແລສຸຂະພາບ ແລະອຸດສາຫະກັມ ທີ່ກ່ຽວກັບການ ໃຊ້ສີ, ພລາສຕິກແລະໄມ້. ສານບາງຢ່າງທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ ບັນຫາໄດ້ກໍມີປະ ເພດນ້ຳຢາ ລະ ລາຍເຄມີຫຼືເຄມີທີ່ໃຊ້ສິດທາສີ, ຝຸ່ນຈາກແມງໄມ້ຫຼືສັດ (ເຊັ່ນແມງກະສາບ, ຫອຍ, ຝ້າຍ ແລະ ສັດຈາກຫ້ອງທົດລອງ), ຂີ້ຝຸ່ນຈາກໄມ້, ເມັດເຂົ້າ, ແປ້ງ, ເພືອງ, ຊາແລະກາເຟ.

ຢ່າງໃດກໍດີ ອັນນີ້ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທຸກໆຄົນທີ່ເຮັດວຽກເປັນຊ່າງອົບ ຫຼືຊ່າງສິດທາສີຈະເປັນໂຮກຫົດກັນທຸກຄົນສເມີໄປ. ໃນຂນະດຽວກັນ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທຸກໆຄົນທີ່ເປັນໂຮກຫົດນັ້ນແມ່ນເປັນຍ້ອນບ່ອນເຮັດວຽກ. ເຫດຜົນແທ້ໆທີ່ວ່າເປັນຫຍັງບາງຄົນຈຶ່ງເປັນໂຮກຫົດແລະບາງຄົນຈຶ່ງບໍ່ເປັນນັ້ນຍັງບໍ່ແຈ້ງ - ແຕ່ວ່າຖ້າຫາກທ່ານມີຍາດພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນຫົດຫຼືມີອາການແພ້ແບບອື່ນໆ, ເປີເຊັນໃນການທີ່ທ່ານຈະເປັນຫົດກໍມີສູງຂຶ້ນ. ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເຮົາຕ້ອງຈຳໄວ້ອີກວ່າບໍ່ແມ່ນວ່າທຸກໆຄົນທີ່ເປັນຫົດຈະແພ້ຕໍ່ “ສິ່ງກະຕຸ້ນ” ຂຶ້ນດຽວກັນ - ເປັນຕົ້ນວ່າຄົນມີປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ຄວັນຢາອາດບໍ່ມີປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ຝຸ່ນຈາກສັດເລີຍກໍເປັນໄດ້.

ທ່ານຄວນຈະເຮັດຢ່າງໃດແດ່ຖ້າທ່ານສົງສັຍວ່າຕົນເອງເປັນຫົດທີ່ເກີດຈາກວຽກ? ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ຖ້າເພິ່ນສົງສັຍວ່າທ່ານເປັນຫົດທີ່ເກີດຈາກວຽກ ເພິ່ນກໍຈະແນະນຳໃຫ້ທ່ານໄປຫາໝໍຊ່ຽວຊານດ້ານນີ້. ຖ້າກວດພົບໂຮກຫົດທີ່