

แบบคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความร้อนจากการฝึก (ดำเนินการภายสัปดาห์แรกของการฝึก)

หน่วยฝึก.....จังหวัด.....ผลิตภัณฑ์...../.....

1. ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี ภูมิลำเนา จังหวัด
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย.....

ลำดับ	ปัจจัยเสี่ยง	ไม่ใช่	ใช่	การปฏิบัติ
ข้อ 1-7	การประเมินสุขภาพอาหารที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคลมร้อน			
1.	ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า หรือ เท่ากับ 30			ทหารที่ให้ประวัติตอบ “ใช่” ในข้อใดข้อหนึ่ง (ตั้งแต่ข้อ 1-7) จัดว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคลมร้อน ควรปฏิบัติ ดังนี้ - หน่วยฝึกมีมาตรการในการเฝ้าระวังทหารกลุ่มนี้เป็นพิเศษ - พิจารณาปรับการฝึกที่หนักมากเท่ากับกลุ่มปกติ - ผู้ที่กำลังมีอาการป่วยให้ส่งพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา - ผู้ที่ใช้ยารักษาโรคประจำตัวเป็นประจำควรปรึกษาแพทย์
2.	มีโรคประจำตัว ได้แก่ ภูมิแพ้/ แพ้อากาศ/ หอบหืด/โรคหัวใจโรคเลือดจาง/ ซีด/ ธาลัสซีเมีย/ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ/ ปวดศีรษะไมเกรน หรือต้องใช้ยารักษาโรคประจำตัวเป็นประจำ			
3.	กำลังมีอาการป่วยอยู่ ได้แก่ เป็นไข้/ ท้องเสีย			
4.	มีการใช้ยาต่างๆ ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนเข้าเป็นทหาร เช่น ยาพาราเซตามอล/ ยาลดน้ำมูก/ ยาลดอาการคัดจมูก/ ยาแก้ไอ/ ยาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ/ ยาคลายเครียด/ ยานอนหลับ			
5.	มีการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างหนัก ในช่วง 1 สัปดาห์ ก่อนเข้ามาเป็นทหาร			
6.	ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย หรืออุบัติเหตุต่างๆ			
7.	มีการใช้สารเสพติด ในช่วง 1 เดือน ก่อนเข้ามาเป็นทหาร			
ข้อ 8-9	การประเมินความคุ้นชินกับความร้อนของทหารในกลุ่มปกติ		ใช่	การปฏิบัติ
8.	ลักษณะอาชีพที่ทำ ก่อนเข้ามาเป็นทหาร			ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือ มีอาชีพในข้อ 8.1, 8.2 และ 8.3 ใน 2 สัปดาห์แรกไม่ควรทำการฝึกอย่างหนัก ควรฝึกเพื่อปรับสภาพร่างกายให้ค่อยๆ คุ้นชินกับความร้อน
8.1	นักเรียน/ นักศึกษา		
8.2	พนักงานบริษัท/ โรงงาน ที่ทำงานแต่ในที่ร่ม หรือห้องแอร์		
8.3	ไม่ได้ประกอบอาชีพ/ อยู่บ้านเฉยๆ/ ค้าขายอยู่ที่บ้าน		
8.4	แรงงานก่อสร้าง		
8.5	ทำไร่/ ทำนา/ ทำสวน หรือ เกี่ยวกับปศุสัตว์		
8.6	อื่นๆ ระบุ.....		
9.	ก่อนเข้ามาเป็นทหาร มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ			หาก “ไม่ใช่” ไม่ควรฝึกหนัก

สรุปผล () ไม่มีปัจจัยเสี่ยง เห็นควรให้ฝึกได้ตามปกติ

() มีปัจจัยเสี่ยง เห็นควรแยกฝึกจากทหารปกติ และเฝ้าระวังเป็นพิเศษ

ลงชื่อ.....(ผู้คัดกรอง)

ลงชื่อ.....(ผู้ฝึก)

วันที่คัดกรอง.....