

วิชาการเวชกรรมป้องกัน

พ.อ.หญิง จิราภรณ์ ชมศรี

อจ.หน.รร.สร.พบ.

ธันวาคม ๒๕๖๑

ขอบเขตเนื้อหา

๑. หลักการเวชกรรมป้องกัน

- ความหมาย
- ปัจจัยการเกิดโรค
- การป้องกันโรค

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

- ความพร้อมด้านสุขภาพของกำลังพล
- การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ
 - การสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ และ สนาม
 - โรคที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของทหารที่สำคัญ – การบาดเจ็บจากความร้อน การบาดเจ็บจากการฝึก

๑. หลักการเวชกรรมป้องกัน

การเวชกรรมป้องกัน (Preventive Medicine)

เป็นศาสตร์และศิลป์ของการป้องกันโรค คือการทำให้ชีวิต

ยืนยาวด้วยการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้ดำรงชีวิตอยู่

ได้อย่างมีประสิทธิภาพคำว่าเวชกรรมป้องกันมีความหมาย

เช่นเดียวกับคำว่าสาธารณสุข (Public Health)

๑. หลักการเวชกรรมป้องกัน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค

มี ๓ องค์ประกอบ

๑. คน (Host) แต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป
๒. สิ่งที่ทำให้เกิดโรค (Agent) ได้แก่เชื้อโรคต่างๆ สารพิษ ปัจจัยทางกายภาพต่าง ๆ
๓. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สภาพแวดล้อมที่ก่อโรค

คน

สิ่งที่ทำให้เกิดโรค

สิ่งแวดล้อม

๑. หลักการเวชกรรมป้องกัน

การป้องกันโรค หมายถึง การป้องกันโรคที่ครอบคลุมมาตรการต่างๆ ซึ่งมีได้เพียงการป้องกันไม่ให้เกิดโรค เช่น การลดปัจจัยเสี่ยง แต่หมายรวมถึง การยับยั้งมิให้โรคลุกลามและลดความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น

- หลักการการป้องกันโรค ที่สำคัญ คือ การป้องกันโรคด้วยตนเอง หมายถึง การกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและคนอื่น ๆ เกิดเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคขึ้น รวมทั้งการป้องกันการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือ การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค การป้องกันโรคระดับบุคคล มีวิธีการปฏิบัติดังนี้
 - ดูแลรักษาสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มี
 - คุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และลดการสูบบุหรี่
 - ล้างมือด้วยสบู่และทำให้สะอาดอยู่เสมอ และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หลีกเลี่ยงการเดินทางในประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนี
 - ถ้าจำเป็นต้องเดินทางในประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนี เมื่อกลับมาจะต้องผ่านกระบวนการตรวจคัดกรอง

๑. หลักการเวชกรรมป้องกัน

หลักการควบคุมและป้องกันโรคแบ่งระดับของการป้องกันโรคออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. การป้องกันแบบปฐมภูมิ ลดปัจจัยเสี่ยง การสร้างเสริมสุขภาพ การให้ยาป้องกันล่วงหน้า การฉีดวัคซีน การปรับสภาพแวดล้อม การควบคุมพาหะนำโรค การกำจัดพาหะนำโรค
๒. การป้องกันแบบทุติยภูมิ การวินิจฉัยตั้งแต่แรกเริ่ม การให้การรักษาอย่างทันที่
๓. การป้องกันตติยภูมิ การจำกัดความพิการ หลักการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ให้นักเรียนอ่านศึกษาเพิ่มเติม เรื่องการป้องกันโรคต่างๆ
ในคู่มือการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ บทที่ ๔ เรื่องการป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

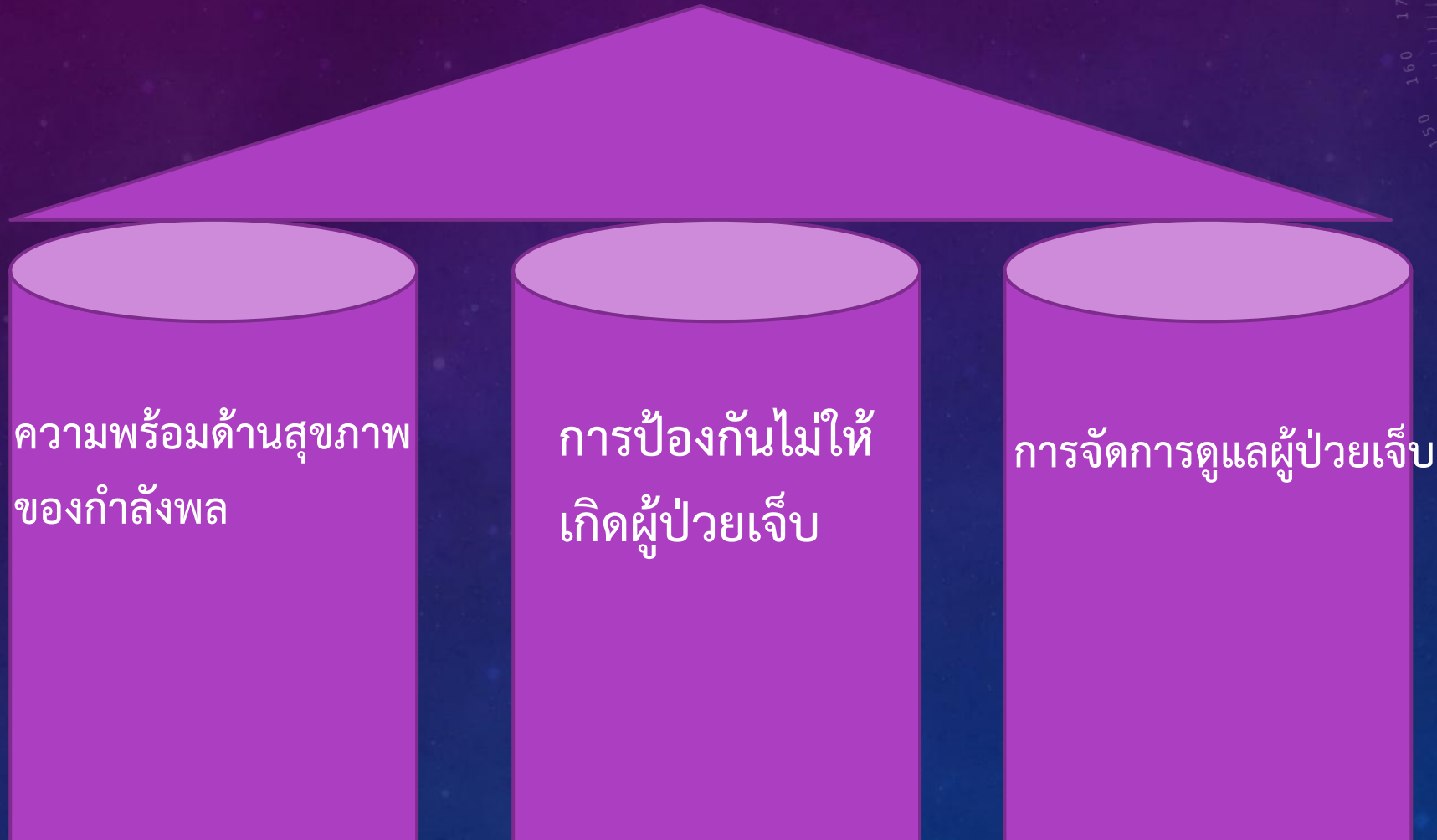
๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ คือ ระบบการสนับสนุนบริการสุขภาพในการปฏิบัติการทางทหารทุกรูปแบบตั้งแต่ยามปกติ จนถึงยามสงคราม ซึ่งการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบประกอบด้วย ๓ เสาหลัก ได้แก่

- ๑.ความพร้อมด้านสุขภาพของกำลังพล
๒. การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ
๓. การดูแลจัดการผู้ป่วยเจ็บ

เสาหลักที่มีความเกี่ยวข้องกับงานเวชกรรมป้องกัน จะเป็นเสาหลักที่ ๑ และ ๒ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกำลังพล และ การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ



การวิจัยและพัฒนา การเฝ้าระวังทางการแพทย์ ระบบข้อมูลข่าวสาร การส่งกำลังสายแพทย์ การฝึกฝน

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ความพร้อมด้านสุขภาพ
ของกำลังพล

- เน้นความพร้อมของกำลังพลเป็นหลัก เพราะความพร้อมของกำลังพลเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดความมั่นใจที่จะทำให้บรรลุภารกิจ ควรทำให้กำลังพลมีความพร้อมด้านสุขภาพเริ่มตั้งแต่การเข้ามาบรรจุในกองทัพบกและดำเนินการต่อเนื่องไปจนกระทั่งเกษียณอายุราชการ โดยทั้งนี้เน้นที่ความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ ความปลอดภัยในการทำงาน และ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี
- ต้องทำให้กำลังพลมีความแข็งแกร่งในการรบ การสนับสนุนบริการสุขภาพที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ ลดความต้องการการดูแลรักษาทางด้านสุขภาพทหาร ทหารที่แข็งแรงสมบูรณ์มีความพร้อมทางด้านร่างกาย มีแนวโน้มที่จะได้รับบาดเจ็บน้อยลง และทนต่อสภาวะความเครียดได้ดี

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ความพร้อมด้านสุขภาพ
ของกำลังพล

โภชนาการ

- เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ทำให้กำลังพลมีความพร้อม การดูแลร่างกายให้แข็งแรงจึงมีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของภารกิจ การดูแลร่างกายให้ดีด้วยโภชนาการที่ดีจึงหมายถึงการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ ปริมาณและคุณภาพ
- หลักสำคัญของอาหารสำหรับทหารและมีหลักพิจารณา ประการสำคัญ คือ
 - ก. เป็นอาหารที่ให้สารอาหารสำคัญ จำเป็นและเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเกิด ความแข็งแรง
 - ข. เป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกาย

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ความพร้อมด้านสุขภาพ
ของกำลังพล

จิตวิญญาณที่ดีและมีสุขภาพจิตดี จะครอบคลุมถึงความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม
สังคม จิตวิญญาณ ซึ่งทหารจะได้รับการฝึกฝนให้มีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ
ความรู้สึกนึกคิด

- การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะทำให้ทหารมีทักษะในการเผชิญกับปัญหา
สามารถมีสมาธิกับภารกิจที่ได้รับมอบหมายเพื่อปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จได้
- สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการฝึกฝนเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เช่น การทำสมาธิ
การเล่นโยคะ หรือการฝึกจิตในด้านต่างๆ การเรียนรู้จากบุคคลอื่นๆ เป็นต้น
- ทำให้เกิดทักษะในการพัฒนาตนเอง การเผชิญกับความเครียดและการมี
ความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆได้

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ความพร้อมด้านสุขภาพ
ของกำลังพล

สภาพแวดล้อม

- จะครอบคลุมถึงบุคคล ครอบครัว ชุมชน และ สังคม ที่ล้อมรอบอยู่ ตลอดจนงาน อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลที่ทำให้กำลังพล ครอบครัวและชุมชนมีความปลอดภัย
- การสร้างสภาวะที่เกื้อกูลเช่นนี้ต้องมีการระบุ การควบคุม เพื่อลดความเสี่ยงที่จะสัมผัสกับอันตราย การเฝ้าระวังเป็นมาตรการด้านเวชกรรมป้องกันและ การเฝ้าระวังทางการแพทย์เพื่อให้สามารถพบสิ่งผิดปกติได้ตั้งแต่ช่วงแรกๆ

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ความพร้อมด้านสุขภาพ
ของกำลังพล

สรุปการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในเสาหลักแรก

- จะเป็นการช่วยทำให้กำลังพลมีสุขภาพที่พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงได้
- มีการประเมินอย่างต่อเนื่อง
- มีการพัฒนาให้ดีขึ้นตลอดเวลา
- มีการรายงานผลความพร้อมทางการแพทย์อยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีพร้อม และ ป้องกันความเจ็บป่วย ที่อาจจะกระทบกับความสมบูรณ์พร้อมรบของกองกำลัง

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

- เสาหลักที่สองของการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ “การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ”
- มีความเชื่อมโยงกับภัยคุกคามทางการแพทย์ที่เกิดจากการรบและมีใช้การรบ
- ภัยคุกคามจากการรบทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการรบ(Battle injury) ซึ่งขึ้นกับชนิดของอาวุธ ประเภทของการสู้รบ
- ภัยคุกคามที่มีใช้เกิดจากการรบทำให้เกิดโรคและความเจ็บป่วย (Disease non-battle injury) ทำให้การรบด้อยประสิทธิภาพลงได้ ดังนั้นการมีมาตรการป้องกันภัยคุกคามทางการแพทย์ในด้านต่างๆจะทำให้กำลังพลปลอดโรค ปลอดภัย ไม่เจ็บป่วย และ คงประสิทธิภาพในการรบไว้ได้

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

- มาตรการด้านเวชกรรมป้องกัน ต้องดำเนินงานในทุกห้วงของการปฏิบัติการ ระหว่างการระดมพลก่อนออกปฏิบัติการ (pre-deployment phase) ระหว่างปฏิบัติการ (deployment phase) และหลังปฏิบัติการ (post-deployment phase) ซึ่งต้องครอบคลุมเรื่อง การสุขาภิบาล สุขาสูตรส่วนบุคคล การควบคุมแมลงพาหะนำโรค การสร้างเสริมสุขภาพ การให้ยาป้องกันล่วงหน้า (chemoprophylaxis) การฉีดวัคซีน การวินิจฉัยโรคตั้งแต่แรกของการรักษาอย่างทันท่วงที การฟื้นฟูสภาพ การจำกัดความพิการ สิ่งเหล่านี้ มีการกำหนดเป็นคำสั่งหรือแนวทางให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

เพื่อให้การสุขาภิบาลของหน่วยทหารในกองทัพบก มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทนสม্মัยต่อสภาพแวดล้อม และเพื่อให้กำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี จึงให้ยกเลิก คำสั่งกองทัพบก ที่ ๑๖๗/๒๕๔๘ ลง ๒๒ มี.ค.๔๘ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ และ ให้หน่วยทหารดำเนินการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติดังต่อไปนี้

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

ก. การสุขาภิบาลทหาร

การสุขาภิบาล คือ วิธีการที่กองทัพจะผดุงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ของทหาร และ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เพื่อให้มีกำลังพลมีความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่หรือทำการสู้รบได้มากที่สุด

ข. หน้าที่รับผิดชอบ

๑. ผู้บังคับหน่วย เป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงในการจัดการสุขาภิบาลในหน่วยและกำหนดเขตพร้อมแบ่งมอบความรับผิดชอบให้หน่วยขึ้นตรง โดยการแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ของหน่วย

๒. ทหารทุกชั้นยศจะต้องได้รับการอบรมให้รู้ถึงหลักการสุขาภิบาล และมีหน้าที่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

๓. ผู้บังคับบัญชาทหารทุกระดับชั้น ต้องให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ ทำการอบรมชี้แจงให้ทหารทุกคนในความบังคับบัญชาของตน ให้มีความรู้และเข้าใจ เรื่อง การสุขาภิบาลในหน่วยและสุขศาสตร์ส่วนบุคคลพร้อมทั้งกำกับดูแลควบคุมให้ทหารปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๔. ผู้บังคับหน่วยแพทย์ มีหน้าที่จัดทำและเสนอแผนการปฏิบัติงาน ให้ผู้บังคับหน่วยทหาร พร้อมทั้งให้คำแนะนำ เรื่อง การสุขาภิบาลในหน่วย ได้แก่ การตรวจคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภค วิธีการกำจัดขยะและสิ่งปฏิกูล การป้องกันและควบคุมโรค การปลุกภูมิคุ้มกันโรค การอบรมสุขศาสตร์ส่วนบุคคล การกำจัดหนูและแมลงพาหะนำโรค แนะนำในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบการสุขาภิบาล และ เป็นผู้ตรวจพร้อมทั้งรายงานผลให้ ผู้บังคับหน่วยทหารทราบทุกครั้ง หากที่มีข้อบกพร่องต้องรีบแก้ไขทันที

๕. เจ้าหน้าที่เหล่าทหารพลาธิการของหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบ การเลี้ยงดูทหาร การอบรมเจ้าหน้าที่สูทกรรม การซักกริด การกำจัดเหา และการแจกจ่ายสิ่งอุปกรณ์ เช่น เครื่องแต่งกาย รองเท้า ถุงเท้า เครื่องนอนให้เพียงพอแก่กำลังพลของหน่วย

๖. เจ้าหน้าที่เหล่าทหารช่าง หรือเจ้าหน้าที่เหล่าทหารยุทธโยธาของหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการก่อสร้าง ซ่อมแซม สำนักงาน อาคารโรงนอน ส้วม ห้องอาบน้ำ ห้องส้วม โรงเลี้ยง โรงประกอบอาหาร และระบบสาธารณูปโภคเช่น ไฟฟ้า ประปา ของหน่วยให้ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะของกระทรวงสาธารณสุข

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

ค. แนวทางปฏิบัติ

ที่ตั้งหน่วยและสถานที่ราชการ

- ก. ผู้บังคับหน่วยทหาร ต้องแบ่งเขตสุขาภิบาลในที่ตั้งหน่วย ให้หน่วยขึ้นตรง เพื่อรับผิดชอบในการดูแลรักษาความสะอาดพื้นที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- ข. สำรวจพื้นที่พร้อมจัดการถม และทำทางระบายน้ำภายในบริเวณที่ตั้งของหน่วย เพื่อไม่ให้มีน้ำขังก่อให้เกิดความสกปรก เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและแมลงพาหะนำโรคต่างๆได้
- ค. การกำจัดขยะ มีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้ .-

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

ค. แนวทางปฏิบัติ ในที่ตั้งหน่วยและสถานที่ราชการ

- ก) ผู้บังคับหน่วยทหาร ต้องแบ่งเขตสุขาภิบาลในที่ตั้งหน่วยให้หน่วยขึ้นตรงเพื่อรับผิดชอบในการดูแลรักษาความสะอาดพื้นที่ให้เป็นระเบียบ
- ข) สำรวจพื้นที่พร้อมจัดการถม และทำทางระบายน้ำเพื่อไม่ให้น้ำขังสกปรก เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและแมลงพาหะนำโรค
- ค) การกำจัดขยะ ด้วยหลัก ๕ R - Reduce, Reuse, Repair, Reject, Recycle
- ง) แสงสว่าง เพียงพอ
- จ) ความร้อน
- ฉ) เสียง ไม่ดังรบกวน เกินกว่าที่กำหนด
- ช) บริการน้ำ อุปโภคบริโภคที่เพียงพอ
- ซ) โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร มีการตรวจตราอยู่เสมอ
- ฌ) ส้วม มีจำนวนเพียงพอตามสัดส่วน
- ญ) ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ เพียงพอ
- ฎ) คร้วและที่เก็บของ เรียบร้อย สะอาด
- ฏ) การป้องกันอัคคีภัย มีการติดตั้งอุปกรณ์ ทำทางฉุกเฉิน

ให้อ่านรายละเอียดเพิ่มเติม
ในคำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๖๑
และ คู่มือการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ บทที่ ๔

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันของหน่วยในปฏิบัติราชการสนาม

การปฏิบัติราชการนอกที่ตั้งปกติ สภาพแวดล้อมต่างๆ อาทิ สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ แหล่งน้ำ รวมถึงสถานการณ์การรบ หรือ ภารกิจที่ได้รับมอบที่มีความยากลำบาก รวมถึงสถานการณ์ทางการยุทธที่อาจเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และขีดจำกัดด้านทรัพยากรต่างๆ อาจมีความจำเป็นต้องมีการย้ายที่ตั้งบ่อยๆ จากข้อจำกัดและบริบทดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันได้ อย่างไรก็ตามหากมีการเตรียมการที่ดี รวมถึงสามารถนำความรู้ด้านเวชกรรมป้องกันไปประยุกต์ใช้ตามสถานการณ์ ก็สามารถทำให้การดำเนินการดังกล่าวสัมฤทธิ์ผลได้เช่นกัน

แนวทางในการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันกำหนดไว้ ๓ ห้วง คือ ก่อน ระหว่าง และหลังปฏิบัติราชการ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๑. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันก่อนปฏิบัติราชการสนาม

ก. ผู้บังคับหน่วยและผู้บังคับบัญชาตามระดับชั้นจะต้องมีทัศนคติที่ดีและเล็งเห็นความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของกำลังพล รวมถึงการเข้มงวดต่อกำลังพลในการ)ปฏิบัติตามมาตรการเวชกรรมป้องกัน

ข. กำลังพลจะต้องมีความพร้อมของสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนั้นกำลังพลทุกคนก่อนออกปฏิบัติราชการสนามควรต้องได้รับการสำรวจและประเมินภาวะสุขภาพ ดังนี้

- การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานของกองทัพบก :
- การสำรวจภาวะสุขภาพ
- การประเมินภาวะสุขภาพจิต

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๑. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันก่อนปฏิบัติราชการสนาม

ค. ต้องมีการจัดทำข่าวกรองทางการแพทย์ (Medical Intelligence) อย่างง่าย ตามหัวข้อที่ปรากฏด้านล่างนี้ เพื่อให้เป็นตัวกำหนดแนวทาง และมาตรการทางเวชกรรมป้องกันสำหรับหน่วยจะได้ถือปฏิบัติในขณะที่ปฏิบัติราชการสนาม นำไปสู่การจัดทำแผนด้านเวชกรรมป้องกัน ซึ่งจะช่วยให้หน่วยและหน่วยสายแพทย์ที่ออกปฏิบัติราชการสนามสามารถวางแผนเตรียมการ เบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์ ยาและเวชภัณฑ์ทางเวชกรรมป้องกัน รวมถึงการป้องกันและควบคุมโรคในสนาม การเตรียมการด้านสุขาภิบาล (รายละเอียดตาม คำสั่งกองทัพบกที่เกี่ยวข้อง) หัวข้อในการจัดทำข่าวกรองทางการแพทย์ในพื้นที่ปฏิบัติการ ได้แก่

สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศของพื้นที่ปฏิบัติการ

โรคระบาดหรือโรคประจำถิ่น

แหล่งน้ำ / สุขาภิบาล

พืชหรือสัตว์มีพิษ พาหะนำโรคที่สำคัญ

ยุทธโศปกรณ์และแนวความคิดในการใช้กำลังของฝ่ายตรงข้าม

ทรัพยากรทางการแพทย์ในพื้นที่ปฏิบัติการ

การวิเคราะห์ผลกระทบทางด้านการแพทย์ที่อาจเกิดกับกำลังพล

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๑. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันก่อนปฏิบัติราชการสนาม

ง. การตรวจภูมิประเทศ ควรจัดให้มีการตรวจภูมิประเทศเพื่อเลือกที่ตั้งหน่วย ถ้าสามารถกระทำได้และควรนำเจ้าหน้าที่สายแพทย์ร่วมเดินทางไปด้วยเพื่อให้คำแนะนำด้านเวชกรรมป้องกัน โดยการเลือกที่ตั้ง ควรให้เป็นไปตามหลักสุขาภิบาลให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งนี้จะต้องสอดคล้องกับแผนทางยุทธวิธี ไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกลยุทธ์

จ. การตรวจความพร้อมรบ ควรมีการกำหนดรายการสิ่งอุปกรณ์และมาตรการต่างๆที่ต้องปฏิบัติ สำหรับกำลังพล เพื่อให้มีความพร้อมในการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางด้านการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อออกปฏิบัติราชการสนาม เช่น การชุบน้ำ การได้รับยาทากันป้องกันแมลง การเปิดรับยาและสิ่งอุปกรณ์ทางเวชกรรมป้องกัน ผลการประเมินสุขภาพะทางร่างกายและจิตใจของกำลังพล รวมถึงการประเมินความรู้ในการป้องกันโรค การสุขาภิบาลและมาตรการต่างๆที่กำหนด ควรมีการจัดทำคู่มืออย่างง่ายเพื่อให้กำลังพลเอาไว้อ่าน เพื่อที่จะสามารถดูแลและป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นได้

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๑. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันก่อนปฏิบัติราชการสนาม

ฉ. กำลังพลทุกคนควรได้รับวัคซีนที่จำเป็นในการป้องกันโรคที่มีการระบาดในพื้นที่ปฏิบัติการ หรือโรคประจำถิ่น ทั้งนี้ กำลังพลทุกคนต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบและบาดทะยัก (Diphtheria -Tetanus Toxoid : dT) เข็มที่ ๑ ก่อนออกปฏิบัติการกิจ เข็มที่ ๒ ห่างจากเข็มแรก ๑ เดือน และเข็มที่ ๓ ห่างจากเข็มแรก ๖ เดือน ทั้งนี้ ทหารกองประจำการทุกคนควรจะได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ ตามประกาศกรมแพทย์ทหารบก เมื่อแรกเข้าเป็นทหารกองประจำการ

ช. เตรียมการประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขทั้งของหน่วยทหารและหน่วยงานสาธารณสุขอื่นๆในพื้นที่ รวมถึงโรงพยาบาลกองทัพบก และกรมแพทย์ทหารบก หากมีความจำเป็นต้องขอรับการสนับสนุน

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

เจ้าหน้าที่สายแพทย์จะต้องจัดทำระเบียบปฏิบัติประจำของหน่วยในเรื่องเวชกรรมป้องกัน โดยพิจารณาจากข่าวกรองทางการแพทย์ ข้อมูลทางระบาดวิทยาและภัยคุกคามทางการแพทย์ที่ได้จัดทำไว้และจะต้องถูกพัฒนาอยู่เสมอ จะต้องเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงไปทั้งสถานการณ์ทางยุทธวิธีและสถานการณ์ทางการแพทย์ เฝ้าระวังโรคติดต่อและภัยคุกคามทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้น หากพบกำลังพลเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายจากภัยคุกคามทางการแพทย์จะต้องรีบเข้าดำเนินการสอบสวนหาสาเหตุ และปรับแนวทางการปฏิบัติและมาตรการเวชกรรมป้องกันให้มีความเหมาะสมทันต่อสถานการณ์ทันที หากเกินขีดความสามารถให้ร้องขอการสนับสนุนจากหน่วยงานในพื้นที่หรือหน่วยเหนือ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

การสำรวจภาวะสุขภาพของร่างกายและสุขภาพจิต จะต้องกระทำตามวงรอบที่ได้วางไว้ในแผนด้านเวชกรรมป้องกัน หากมีความจำเป็นทางยุทธวิธี หรือ ปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อให้รีบดำเนินการสำรวจวิเคราะห์ภาวะดังกล่าวทันทีที่สามารถกระทำได้ เพื่อให้สามารถแนวทางการปฏิบัติและมาตรการเวชกรรมป้องกันให้มีความเหมาะสม และจะต้องประสานงานการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันกับหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในพื้นที่อยู่เสมอ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

การสุขภาพในสนามเนื่องจากในราชการสนาม ทหารออกไปปฏิบัติหน้าที่ในราชการสงครามหรือทำการฝึกนอกที่ตั้ง สภาพการสุขภาพและสิ่งแวดล้อมย่อมมีความแตกต่างในแต่ละท้องถิ่นที่จะต้องเผชิญกับภัยคุกคามต่อสุขภาพของทหาร เพื่อเป็นการทำให้ทหารมีสุขภาพสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้ผลดีเต็มที่ มีแนวทางดังนี้

๑. การเลือกที่ตั้ง ผู้บังคับหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบในการเลือกที่ตั้ง

ก. หลักในการเลือกที่ตั้ง ต้องให้ได้ผลดีทั้งในทางยุทธวิธี และการสุขภาพ ควรพยายามเลือกให้เป็นไปตามหลักสุขภาพให้มากที่สุดเท่าที่สถานการณ์ทหารจะอำนวยให้ เมื่อไม่ขัดต่อหลักยุทธวิธีควรเลือกที่ตั้งตามลักษณะต่อไปนี้

- ๑) ความปลอดภัยจากสถานการณ์รบ และ มีการกำบังซ่อนพราง
- ๒) สะดวกในเรื่องน้ำและอื่นๆ
- ๓) ถูกลักษณะสุขภาพ
- ๔) ให้ความสุขสบายแก่ทหาร

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๑. การเลือกที่ตั้ง ผู้บังคับหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบในการเลือกที่ตั้ง

ข. ลักษณะที่ตั้งที่พึงปรารถนา

- ๑) มีพื้นที่กว้างขวางพอสำหรับจัดที่พัก กระจอม โรงเลี้ยง ส้วม สนามฝึกและอื่นๆ
- ๒) เป็นเนินลาดเล็กน้อย ระบายน้ำได้สะดวก
- ๓) ดินแน่นแต่ซึมน้ำง่าย (ดินทราย) และควรมีหญ้าปกคลุม ลักษณะเช่นนี้จะป้องกันหลุมโคลนในฤดูฝนและฝุ่นในฤดูร้อน
- ๔) มีต้นไม้ช่วยกันแดดลม
- ๕) มีถนนและเส้นทางคมนาคมสะดวก

ค. ลักษณะที่ตั้งที่ไม่พึงปรารถนา

- ๑) ที่ลุ่ม ท้องลำธารที่แห้ง
- ๒) ที่ติดเหนียว ดินร่วน หรือดินที่มีฝุ่นมาก
- ๓) ที่ลาดชัน
- ๔) ห่างจากหมู่บ้านชาวพื้นเมืองน้อยกว่า ๑ กิโลเมตร

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๒. การเข้าที่พัก

- ก. จัดที่พักหรือกระโจมให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเทได้ดี ไม่อับและแออัด
- ข. มีร่องระบายน้ำรอบทุกกระโจม และที่พัก
- ค. ในเวลากลางวัน ให้ม้วนผ้าข้างกระโจมหรือเปิดที่พักให้แสงแดดส่องถึง
- ง. มีภาชนะหรือหลุมทิ้งขยะในบริเวณที่พัก และจัดการฝังหรือเผาทุกวัน
- จ. ทำเครื่องหมายที่ตั้งส้วม ที่ถ่ายปัสสาวะและน้ำดื่มให้ทหารทราบและกวดขันการปฏิบัติให้ถูกต้อง
- ฉ. ตรวจร่างกายเมื่อมีผู้ใดเจ็บป่วยส่งให้แพทย์รักษา
- ช. ผู้บังคับหน่วยต้องออกคำสั่งหรือระเบียบปฏิบัติประจำในเรื่องการสุขาภิบาลเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติ

สำหรับหน่วยของตน

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๓. การบริการน้ำ

ก. ความต้องการน้ำ วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำเฉลี่ยแล้วดังนี้

๑) ในค่ายพักกิ่งถาวร ๒๐ - ๔๐ แกลลอน (๙๐.๖ - ๑๘๑.๒ ลิตร)

๒) ในค่ายที่พักชั่วคราว ๑๕ แกลลอน (๖๗.๙๕ ลิตร)

๓) ในค่ายที่พักแรมหรือในการเดินทาง ๒ แกลลอน (๙.๐๖ ลิตร)

๔) ในระหว่างปฏิบัติการรบ

-เกณฑ์ปกติ ๑ แกลลอน (๔.๕๓ ลิตร)

-เกณฑ์ต่ำ (ไม่นานเกิน ๓ วัน) ๑/๒ แกลลอน (๒.๒๖ ลิตร)

-สำหรับสัตว์วันหนึ่งต้องการน้ำ ๕ - ๑๐ แกลลอน (๒๒.๖๕ - ๔๕.๓ ลิตร)

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๔. ส้วม หลักปฏิบัติในการสร้างส้วม

เมื่อเข้าที่พักรต้องสร้างส้วมทันที แม้จะพักเพียงคืนเดียว

ให้ส้วมอยู่ด้านใต้ลมของที่พัก

มีจำนวนส้วม ร้อยละ ๘ ของกำลังพล

ส้วมต้องกันแมลงวันได้

ส้วมควรอยู่ห่างจากโรงครัวอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต ห่างจากที่พักรและแหล่งน้ำอย่างน้อย ๑๐๐ ฟุต ต้องอยู่ต่ำกว่าระดับแหล่งน้ำ

ต้องขุดร่องระบายน้ำไว้รอบส้วมและอย่าระบายไปสู่แหล่งน้ำ

ไม่ควรขุดส้วมถึงระดับน้ำใต้ดิน

ไม่ควรขุดส้วมในที่ดินเหนียว ควรขุดในดินที่น้ำซึมได้สะดวก

ควรใช้ผ้ากระโจมหรือกิ่งไม้ใบกั้นฝาโดยรอบ ในค่ายพักกึ่งถาวรควรมีหลังคา

ควรมีโคมไฟไว้ที่ส้วม นอกจากสถานการณ์ไม่อำนวย

เมื่อระดับอุจจาระเหลือ ๑ ฟุต จะเต็มหลุมหรือจะเคลื่อนย้ายต่อไปให้กลบส้วมด้วยดินพูนสูงจากระดับพื้นดิน ๑ ๑/๒ ฟุต

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๕. ที่ถ่ายปัสสาวะ

ก. ในการพักประจำ ชม. และ “พักนาน” กำหนดที่ให้ทหารถ่ายปัสสาวะ อย่าปล่อยให้ทหารถ่ายปัสสาวะตามใจชอบ

ข. ในการ “พักแรม” ไม่เกิน ๓ วัน ให้ขุดร่องปัสสาวะยาว ๑๐ ฟุต กว้าง ๓ ฟุต ลึก ๖ นิ้ว พรวนดินร่อง ให้หลวมๆ ลึกลงไปอีก ๖ นิ้ว กองดินที่ขุดไว้รอบปากร่องเพื่อใช้กลบเมื่อจะเคลื่อนย้ายต่อไป ร่องแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน

ค. ในการ “พักแรม” เกิน ๓ วัน ให้ใช้ที่ถ่ายปัสสาวะซีมโดยขุดหลุมขนาด ๔ x ๔ x ๔ ฟุต แล้วใช้กรวดอิฐ หรือ หินย่อยใส่ให้เต็มหลุม ใช้กระบอกไม้ไผ่หรือ กรวยโลหะฝังตามมุมทั้ง ๔ ของหลุม ที่ถ่ายปัสสาวะแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๖. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

ก. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

ข. สร้างที่ล้างหน้ายาว ๑๐ ฟุต สำหรับทหาร ๑๐๐ คน

ค. สร้างที่อาบน้ำอย่างน้อย ๓ ที่ สำหรับทหาร ๑๐๐ คน

๗. โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

ก. ให้ตั้งห่างจากส้วม ห่างกันอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต

ข. จุดหลุมทิ้งเศษอาหาร ๑ หลุม ต่อทหาร ๒๐๐ คน ขนาดกว้างด้านละ ๔ ฟุต ลึก ๔ ฟุต
ใช้ดินกลบ หนาอย่างน้อย ๒ นิ้ว ทุกวัน

ค. สร้างหลุมซึมสำหรับกำจัดน้ำล้างผัก อาหารและภาชนะเครื่องใช้

ง. กลบหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อยก่อนเคลื่อนย้ายทุกครั้ง

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๘. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล

- ก. ให้ยึดถือแนวปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคลตามคำสั่งกองทัพบก (คำสั่งเรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ ตามคำสั่งกองทัพบก ๒๒๔๘/๒๕๖๑
- ข. ให้กวดขันการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคลของหน่วยทหารอย่างเคร่งครัด

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๙. การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

- ก. ให้ผู้บังคับหน่วยเอาใจใส่และกวดขันการปฏิบัติการสุขาภิบาลในหน่วยและเขตรับผิดชอบของตนโดยเคร่งครัด ทั้งนี้โดยอาศัยความร่วมมือและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์
- ข. ทหารทุกคนก่อนออกเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในสนาม ต้องได้รับการปลูกภูมิคุ้มกันโรคโดยครบถ้วนและถูกต้องตามประกาศของกรมแพทย์ทหารบกที่เกี่ยวข้อง
- ค. ผู้แพทย์ใหญ่มีหน้าที่พิจารณาเสนอแผนการและให้คำแนะนำแก่ ผบ.หน่วยในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ เพื่อให้ผู้บังคับหน่วยออกเป็นคำสั่ง หรือคำแนะนำการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อสำหรับหน่วยนั้นๆ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

๑๐. การเคลื่อนย้าย

- ก. ต้องตรวจการสุขภาพในบริเวณที่พักรื้อยก่อนที่จะเคลื่อนย้าย กลบส้วมหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อย
- ข. การเคลื่อนย้ายทางธุรการไม่ว่าด้วยการเดินเท้าหรือด้วยยานพาหนะก็ตาม ให้ถือหลักต่อไปนี้
- ๑) ให้ทหารได้รับการบริการอาหารและน้ำ สะอาด ประสุกใหม่ๆ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ และมีจำนวนเพียงพอแก่ความต้องการ
 - ๒) จัดรูปขบวนในระหว่างเคลื่อนที่ให้ทหารได้รับการถ่ายเทอากาศดี เช่น การเว้นระยะระหว่างดับ การสับเปลี่ยนขบวนหลังพักแต่ละครั้ง
 - ๓) ในการพักประจำ ชม. และพักนาน ต้องจัดการสุขภาพเรื่องส้วม ที่ถ่ายปัสสาวะ ที่ทิ้งเศษอาหารและปฏิกูลอื่นๆ ให้ถูกต้องเรียบร้อย เพราะเส้นทางนี้จะต้องใช้สำหรับหน่วยทหาร อื่นๆ ที่ติดตามมาข้างหลัง
 - ๔) ปฏิบัติตามสุขศาสตร์แห่งการเดินทางให้ถูกต้อง เช่น การระวังรักษาเท้า และอื่นๆ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๓. แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันหลังปฏิบัติราชการสนาม (Post-Deployment)

- ก. เมื่อกลับจากการปฏิบัติราชการสนาม กำลังพลจะต้องได้รับการติดตามและประเมินสุขภาพทางการร่างกายและจิตใจ และเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้ ก่อนออกปฏิบัติการ
 - ข. ติดตามความเจ็บป่วยหรือการติดโรคต่างๆที่อาจจะยังไม่แสดงอาการ ซึ่งระยะเวลาการติดตามขึ้นอยู่กับระยะฟักตัวของโรคนั้นๆ รวมถึงการกลับเป็นซ้ำของโรคดังกล่าว เช่น โรคมาลาเรีย เท้าช้าง เป็นต้น
 - ค. นำผลความสูญเสียที่ไม่ได้เกิดจากการรบมาทำการวิเคราะห์ เพื่อประเมินมาตรการทางเวชกรรมป้องกันที่ได้กำหนดไว้ ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ประการใด ควรมีข้อปรับปรุงอย่างไร แล้วรายงานให้ กรมแพทย์ทหารบกทราบเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนามาตรการทางเวชกรรมป้องกัน ประกาศ ระเบียบ คำสั่งที่เกี่ยวข้องต่อไป
- ทั้งนี้แนวทางการดำเนินการเวชกรรมป้องกันในสนาม ให้ถือปฏิบัติตาม คำสั่งกองทัพบก ประกาศ หรือคู่มือของกรมแพทย์ทหารบกที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการดำเนินการได้

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับกำลังพลกองทัพบก

การสร้างภูมิคุ้มกันโรคสำหรับกำลังพลกองทัพบก ที่ปฏิบัติงานตามปกติ (ไม่ได้ปฏิบัติราชการสนามในพื้นที่เสี่ยง) มีแนวทางในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ดังนี้

๑. ประเภทของกำลังพลจัดแบ่งความเหมาะสมในการพิจารณาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ก. กำลังพลกองทัพบกทุกนาย ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบและบาดทะยัก

ข. พลทหารกองประจำการ ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบและบาดทะยัก นอกจากนี้พลทหารกอง

ประจำการควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เนื่องจากที่ผ่านมามีอุบัติการณ์การระบาดของในห้วงการฝึกทหารใหม่สูงเป็นประจำเกือบทุกผลัดปี ถึงแม้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่จะยังไม่ได้บรรจุอยู่ในแผนการให้ภูมิคุ้มกันในทหารใหม่ ตามหลังฉีดให้แก่กำลังพลแล้วมีไข้ ควรหยุดพักการฝึกหรือออกกำลังกายเป็นการชั่วคราวจนกว่าไข้จะลดลงเป็นปกติ

ค. นักเรียนทหาร ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบและบาดทะยัก

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับกำลังพลกองทัพบก

๒. กำลังพลที่ควรได้รับภูมิคุ้มกันโรคในบางกรณี

ก. เมื่อมีการระบาดของโรคติดต่อบางโรค หรือ ผู้ที่จะเข้าไปปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคติดต่อบางโรค เช่น ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้สมองอักเสบ กำลังพลก็ควรได้รับวัคซีนป้องกัน โรคไข้สมองอักเสบ เป็นต้น

ข. เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลที่มีโอกาสสัมผัสสารคัดหลั่ง หรือใกล้ชิดผู้ป่วยควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบ บี และ วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

๓. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กำลังพลให้ถือปฏิบัติตามคำแนะนำ ประกาศ คำสั่งของกรมแพทยทหารบกที่เกี่ยวข้อง

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๑. สาเหตุ การบาดเจ็บจากความร้อน (Heat Injuries) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและร่างกายสะสมความร้อนจากการฝึกและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงและความชื้นสัมพัทธ์สูง (อากาศร้อนอบอ้าว) เช่น ช่วงก่อนฝนตกหนัก ร่างกายจะไม่สามารถระบาย ความร้อนได้เหมือนปกติ จึงเกิดความร้อนสะสมในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้มีอุณหภูมิกายสูงเกินกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่ออวัยวะและระบบการทำงานของร่างกายอาจเสียชีวิตหรือสมองพิการถาวรได้ การบาดเจ็บจากความร้อนพบ่าเกิดขึ้นเสมอในห้วงการฝึกและการปฏิบัติการทางทหาร ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากความร้อน ได้แก่ สภาพอากาศร้อนจัดและมีความชื้นในอากาศสูง ไม่มีลมพัด พื้นที่พักและออกกำลังกายเป็นพื้นซีเมนต์หรือลาดยาง ความพร้อมด้านร่างกายของทหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งทหารใหม่ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อนและการฝึก การใส่เสื้อผ้าหนาและปกปิดร่างกายมิดชิดเกินไป ทำให้ร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี มีอาการป่วย มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายหรือฝึกหนักเกินไป การดื่มน้ำไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และการรับประทานยาบางชนิดที่มีผลในการขับปัสสาวะหรือยาที่ยับยั้งการหลั่งเหงื่อ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๒. บุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากความร้อน ได้แก่

- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า ๒๘
- ผู้ที่มีร่างกายไม่เคยชินกับการออกกำลังกาย การฝึกและความร้อน
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างหนักภายใน ๑ สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วง ๒๔ ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการฝึก
- ผู้ที่ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะหรือมีประวัติใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะ ๓ วัน ก่อนเข้ารับการฝึก
- ผู้ที่มีอาการป่วยก่อนเข้ารับการฝึก เช่น มีไข้ เป็นหวัด ท้องเสีย หอบหืด เป็นต้น
- ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ถูกทำร้ายร่างกาย จนกล้ามเนื้อฟกช้ำอย่างรุนแรง และ ยังปรากฏอาการอยู่ เมื่อเข้ารับการฝึก
- ผู้ที่อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ (นอนหลับน้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อวัน)
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ หรือต้องรับประทานยาบางชนิดซึ่งทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายทางเหงื่อได้ลดลง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ยาแก้ท้องเสีย ยาขับปัสสาวะ ยาจิตเวชผู้ที่เคยมีอาการบาดเจ็บจากความร้อนมาก่อน
- ผู้ที่ได้บริจาคโลหิตภายใน ๓ วันก่อนเข้ารับการฝึก (ทั้งนี้ ไม่แนะนำให้ทหารใหม่ขณะอยู่ในช่วงการฝึกบริจาคโลหิต (ถ้าไม่จำเป็น)

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๓.หน้าที่ของนายสิบพยาบาลประจำหน่วยฝึกทหารใหม่ สรุปได้ดังนี้

- เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อนให้แก่กำลังพล เจ้าหน้าที่ของหน่วยฝึกทหารใหม่ รวมถึงตัวทหารใหม่ทั้งก่อนและระหว่างการฝึกทหารใหม่ และที่สำคัญที่สุดจะต้องพัฒนาความรู้และทักษะของตนเอง ในเรื่องดังกล่าวด้วย
- ให้คำปรึกษาแก่ผู้บังคับบัญชาของหน่วยฝึกทหารใหม่ในการจัดเตรียมความพร้อมของหน่วยฝึกทหารใหม่ในการเฝ้าระวัง ป้องกันและปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อนและการส่งต่อผู้ป่วย หากเกิดเหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยที่บาดเจ็บจากความร้อน ให้ทำการส่งต่อผู้ป่วย ควรมีการให้ความรู้ในการจัดเตรียมสิ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการปฐมพยาบาล เช่น กระบอกฉีดน้ำ ภาชนะใส่น้ำ ผ้าขนหนู ทำการปฐมพยาบาลในขณะที่ทำการการส่งกลับ
- จัดเตรียมสถานที่ เครื่องมือและสิ่งอุปกรณ์ทางการแพทย์ในการป้องกันการบาดเจ็บจากความร้อน จัดทำแผนผัง มีหมายเลขโทรศัพท์ของโรงพยาบาลที่ต้องทำการส่งกลับ

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

- ดำเนินการคัดกรองทหารใหม่กลุ่มเสี่ยงตั้งแต่แรกเข้ารับราชการทหาร รวมถึงการคัดกรองประจำวัน ตลอดห่วงการฝึกทหารใหม่
- ติดตามสภาพอากาศ ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากความร้อนในระหว่างห่วงการฝึกทหารใหม่ เพื่อให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้บังคับบัญชาหน่วยฝึกทหารใหม่
- ให้คำแนะนำแก่ผู้ฝึกทหารใหม่ และผลักดันให้มีการฝึกซ้อมความพร้อมในการเผชิญเหตุ กรณีเกิดผู้บาดเจ็บจากความร้อนอยู่เสมอ
- ดำเนินการฉีดวัคซีนให้แก่ทหารใหม่ตามคำแนะนำของกรมแพทย์ทหารบก และเฝ้าติดตามความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากความร้อนหลังได้รับวัคซีน
- ประสานการปฏิบัติกับหน่วยสายแพทย์ทั้งในสังกัดกองทัพบกและหน่วยงานอื่นๆในพื้นที่
- เมื่อมีผู้ป่วยที่บาดเจ็บจากความร้อน ให้รีบโทรแจ้งโรงพยาบาลทันที โดยที่ในระหว่างนำส่งโรงพยาบาลให้นายสิบพยาบาลทำการปฐมพยาบาลด้วยผ้าชุบน้ำและฉีดละอองน้ำอย่างต่อเนื่องตลอดทางที่นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล
- สรุปปัญหาข้อขัดข้องและข้อเสนอแนะในการดำเนินการให้แก่ผู้บังคับบัญชา โรงพยาบาลกองทัพบกในพื้นที่ เพื่อรับทราบและดำเนินการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมถึงการพัฒนาแนวทางการดำเนินการในอนาคต

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน วิธีอื่นๆ ที่สามารถปฏิบัติได้หากหน่วยมีความพร้อม และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ตามประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง คำแนะนำการป้องกัน การเฝ้าระวัง การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อน

๔.๑ การห่อตัวด้วยผ้าเย็น (Ice sheet) ข้อบ่งชี้ในการใช้และวิธีการใช้ ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) มีดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ ให้จัดเตรียม ผ้าปูที่นอนทหารที่เป็นผ้าฝ้ายจำนวนอย่างน้อย ๘ ผืนต่อหนึ่งหน่วยฝึกทหารใหม่ หรือการฝึกประมาณ ๑๐๐ นาย โดยให้จัดเตรียมเก็บไว้ในสภาพที่ยังแห้งสะอาดแยกใส่ถุงพลาสติกป้องกันการปนเปื้อนในขณะที่เก็บรักษา

๔.๑.๒ จัดเตรียมกระติกน้ำแข็ง ขนาดใหญ่พอที่จะ เอาผ้าปูที่นอน หนึ่งผืนลงไปชุบน้ำผสมน้ำแข็งที่เย็นจัด ได้อย่างสะดวก โดยเมื่อมีการฝึกให้บรรจุน้ำแข็งลงในกระติก ๒/๓ ของความจุ และใส่น้ำสะอาด ๑/๓ ของความจุกระติกน้ำแข็ง พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการใช้ในการปฐมพยาบาล ให้นำผ้าปูที่นอนแห้งที่เตรียมไว้ ๑ ผืนลงชุบน้ำเย็นจัดที่ปนอยู่กับน้ำแข็งในกระติกที่จัดเตรียมไว้ จนผ้าชุ่มน้ำ ให้ดำเนินการชุบ ตั้งแต่เริ่มกระบวนการถอดเสื้อผ้าผู้ป่วย และนำเข้าที่ร่ม เมื่อผู้ป่วยถอดเสื้อผ้าพร้อมแล้วผ้าที่ชุบน้ำไว้จะชุ่มน้ำเย็นจัดพอดี

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

- ๔.๑.๓ ควรนำผ้าปูที่นอนแห้งและกระติกน้ำแข็งที่ใส่น้ำและน้ำแข็งไว้พร้อมนี้ อยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มของทหารในตลอดเวลา ไม่ว่าจะป็นสนามฝึก การเดินทางไกล
- ๔.๑.๔ ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) สามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลาเมื่อพบว่า ทหารที่เข้ารับการฝึก มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัว และการออกกำลังภายใต้สภาวะร้อนอบอ้าวอาจจะเป็นส่วนประกอบสำคัญในการเกิดอาการดังกล่าว อาการสามารถรวมถึงได้ ตั้งแต่ การตอบสนองที่ช้ากว่าปกติไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ตามปกติ หรือถึงขั้นหมดสติ

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

๔.๑.๕ การใช้ ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) เพื่อลดความร้อนให้ดำเนินการนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและถอดเสื้อผ้าออกหมดจนเหลือแต่กางเกงชั้นในแล้ว โดยในขณะที่เริ่มทำการปฐมพยาบาลให้เรียกรถเพื่อนำส่งโรงพยาบาลโดยทันที ในระหว่างการรอการนำส่งให้เริ่มปฐมพยาบาล ดังนี้

๑) วางผ้าปูที่นอนที่ชุบน้ำเย็นจัดจนชุ่มแล้ว วางบนพื้นหรือเปลสนาม ที่ใช้ในการปฐมพยาบาล

๒) วางผู้ป่วยหงายโรคลมร้อนลงบนผ้าเย็นจัดดังกล่าว

๓) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัดผืนต่อๆ ไป วางบริเวณขาหนีบ รักแร้ รอบคอผู้ป่วย

๔) นำชายผ้าผืนแรกที่รองผู้ป่วย หุ้มห่อให้ทั่วตัวรวมถึงบริเวณศีรษะ โดยเหลือบริเวณใบหน้าให้หายใจได้สะดวก

๕) ในระหว่างเปลี่ยนผ้า ควรมีการพัดระบายลมแรงๆ บนตัวผู้ป่วยตลอดเวลา

๖) ให้หยุดทำการผลิตเปลี่ยนผ้าเย็นจัดตามวงรอบลักษณะนี้ เมื่อส่งตัวผู้ป่วยไปถึงโรงพยาบาล หรือ เมื่อผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น

ในการลดความร้อนผู้ป่วยนั้น จะไม่มีการวัดอุณหภูมิกายผู้ป่วย เพื่อประเมินว่าจะหยุดการลดความร้อนแต่อย่างไร เพราะอุณหภูมิเป้าหมายนั้น จะต้องประเมินด้วยอุณหภูมิแกนกายที่ได้จากการวัดทางทวารหนักที่โรงพยาบาลเท่านั้น การวัดอุณหภูมิผิวหนังขณะลดความร้อนผู้ป่วยมักจะเป็นอุณหภูมิที่ต่ำกว่าอุณหภูมิแกนกาย

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

๔.๑.๖ การแช่ร่างกายผู้ป่วยลงในถังที่บรรจุน้ำแข็ง (Ice Immersion) มีดังต่อไปนี้

๑) ผู้เข้ารับการฝึกเกิดอาการที่อาจเข้าได้กับการเป็นโรคลมร้อน ได้แก่เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวขณะออกกำลังกายหรือภายหลังการออกกำลังกาย อาการสามารถรวมถึงได้ ตั้งแต่การตอบสนองที่ช้ากว่าปกติ ไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ตามปกติ หรือถึงขั้นหมดสติ การสังเกต ความรู้สึกตัวของทหารที่เข้ารับการฝึกนั้นสำคัญกว่าการวัดอุณหภูมิกาย ในการตัดสินใจเริ่มให้การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมร้อน เมื่อพบผู้ป่วยเริ่มมีอาการดังกล่าวให้นำเข้าที่ร่มและถอดเสื้อผ้าออกหมดจนเหลือแต่กางเกงชั้นใน แล้วพาไปยังจุดที่เตรียมอุปกรณ์การลดความร้อนด้วยวิธีการแช่ลงในถังน้ำแข็งไว้ โดยหากจุดที่เตรียมอุปกรณ์ดังกล่าวอยู่ไกลให้ดำเนินการลดความร้อนโดยการเช็ดตัวด้วยน้ำและพัดเป่าระบายอากาศหรือใช้วิธีใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัดห่อหุ้ม (Iced Sheet) ในขณะที่นำตัวผู้ป่วยไปยังจุดที่เตรียมอุปกรณ์ไว้

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

๔.๑.๖ การแช่ร่างกายผู้ป่วยลงในถังที่บรรจุน้ำแข็ง (Ice Immersion)

๒) การเตรียมอุปกรณ์ ให้ใช้ถังตื้นๆ ขนาดความกว้างพอที่รองรับผู้ป่วยที่ตัวใหญ่ได้

โดยถังนี้จะต้องมีรูระบายน้ำออกทางด้านล่างที่สามารถปิดไว้ได้และเปิดเพื่อระบายน้ำออกได้ กระจกพลาสติกหรือไฟเบอร์ ที่ใช้สำหรับการแช่ตัวผู้ป่วยนี้ จะต้องมีความยาวอยู่ระหว่าง ๑๐๐ ถึง ๑๕๐ เซนติเมตร โดยยาวพอที่จะแช่ตัวผู้ป่วยลงไปในส่วนอกและส่วนศีรษะจะอยู่พ้นจากระดับความสูงของถัง เช่นกระจก กว้าง x ยาว X สูง = ๘๙ x ๑๑๖ x ๓๒ เซนติเมตร ความจุ ๑๗๕ ลิตร มีก๊อกระบายน้ำออกทางด้านล่าง หรือ กว้าง x ยาว X สูง = ๗๙ x ๑๓๔ x ๓๐ เซนติเมตร ความจุ ๑๙๐ ลิตร มีก๊อกระบายน้ำออกทางด้านล่าง ให้ทำการเตรียมน้ำแข็งก้อน ยูนิก ไว้ให้เพียงพอที่จะเทลงลงในถังตื้นๆ ที่เตรียมไว้ พร้อมกับน้ำเย็นจัด โดยบรรจุไว้ในภาชนะบรรจุน้ำแข็งรักษาอุณหภูมิแยกไว้ ด้านข้างถังตื้น พร้อมใช้งานตลอดเวลา เมื่อผู้ป่วยลงแช่ให้เทน้ำแข็งและน้ำเย็นจัดลงในถังตื้นที่เตรียมไว้นั้นโดยใส่ลงไปประมาณครึ่งหนึ่งของความสูงของถัง ให้สังเกตว่ามีน้ำแข็งปริมาณมากพอจนกระจายอยู่บนพื้นผิวด้านบนทั้งหมด

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

๔.๑.๖ การแช่ร่างกายผู้ป่วยลงในถังที่บรรจุน้ำแข็ง (Ice Immersion)

๓) ใช้ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างน้อย ๒ นาย ช่วยกันนำผู้ป่วยที่ถอดเสื้อผ้าเหลือแต่กางเกงชั้นในแล้ววางลงในถังที่มีน้ำเย็นจัดและน้ำแข็งอยู่ในถังแล้วประมาณครึ่งหนึ่ง โดยจัดผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงายกึ่งนั่งหลังพิงขอบด้านแคบของตัวถังข้อเข้าเหยียดออก ในขณะที่นำผู้ป่วยลงถังแช่ลดความร้อนเพื่อป้องกันไม่ให้ศีรษะผู้ป่วยจมลงในน้ำ ต้องให้ร่างกายผู้ป่วยระดับคอและศีรษะอยู่พ้นน้ำเสมอ โดยให้ใช้ผ้าผืนใหญ่เช่นผ้าเช็ดตัว หรือเสื่อยัด พาดทับหน้าอกผู้ป่วยด้านหน้าและซอกรักแร้ทั้งสองข้างมาทางด้านหลังแล้วให้ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยยึดปลายผ้าไว้ที่ขอบบนของถัง เพื่อยึดแผ่นหลังผู้ป่วยไว้กับขอบของถังระบายความร้อน

๔) พยายามรักษาระดับปริมาณน้ำแข็งให้มีปริมาณมากพอ ที่จะแผ่เต็มพื้นผิวหน้าของระดับน้ำทั้งหมดในถังแช่ เมื่อต้องเติมน้ำแข็งลงไปเพิ่ม ให้ระบายน้ำออกจากรูลระบายน้ำที่กั้นถังเพื่อไม่ให้ระดับน้ำในถังสูงจนเกินไป ระดับน้ำที่เหมาะสมคือสูงจนท่วมตั้งแต่ระดับหน้าอกของผู้ป่วยลงมาทั้งหมดยกเว้นบริเวณคอและศีรษะ การระบายความร้อนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อมีการกวนน้ำแข็งในถังให้มีการวนรอบๆ ร่างกายของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันและเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความร้อน

๔. การลดความร้อน

๔.๑.๖ การแช่ร่างกายผู้ป่วยลงในถังที่บรรจุน้ำแข็ง (Ice Immersion)

- ๕) ต้องสังเกตอาการผู้ป่วยตลอดเวลา ในกรณีที่ผู้ป่วยอาการหนักมากจนถึงระดับที่ไม่หายใจ หรือหัวใจหยุดเต้น ต้องดำเนินการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ให้กับผู้ป่วย โดยนำผู้ป่วยออกจากถังและดำเนินการตามขั้นตอน
- ๖) ในกรณีที่อาการไม่หนักมากจนถึงขั้นต้องช่วยฟื้นคืนชีพ(CPR) ให้แช่ในถังน้ำเย็นจัดผสมน้ำแข็งนี้ จนกว่ารถนำส่งผู้ป่วยจะพร้อมที่จะนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยให้เลือกใช้วิธีการลดความร้อนด้วยวิธีอื่นในขณะที่นำส่งบนรถส่งป่วยหรือรถพยาบาลเช่นการใช้การเช็ดตัวและพักระบายลม หรือการใช้วิธีห่อหุ้มตัวด้วยผ้าเย็นจัดเป็นต้น

๒. การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก

๑. การฝึกจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ระเบียบปฏิบัติประจำ แนวสอนหรือคู่มือในการฝึกอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการฝึก
๒. ควรมีการตรวจร่างกายและคัดแยกกลุ่มเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการฝึก โรคประจำตัว โดยควรทำการแยกกลุ่มในการฝึกตามแต่ลักษณะ ข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ และเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เกิดการบาดเจ็บ
๓. การฝึกหรือออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมเพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อค่อยๆปรับตัว ไม่เกิดการบาดเจ็บ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกทหารใหม่ ฟังระลึกไว้เสมอว่า ทหารใหม่ที่ผ่านการตรวจเลือกเข้ามารับราชการ บางนาย ไม่เคยกับการออกกำลังกายหนักมาก่อน ทำให้ร่างกายต้องใช้เวลาในการปรับตัว
๔. การฝึกปฏิบัติในท่าการปฏิบัติต่างๆต้องเป็นไปตามแบบฝึกที่ถูกต้อง ไม่ควรสั่งให้ปฏิบัติท่าการออกกำลังกายครั้งละมากๆ ควรทำทีละน้อยและให้มีการพักกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้ทำเพิ่มจะเป็นการลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อได้

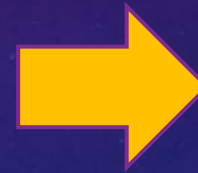
๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก

๕. การเสริมอาหารประเภทโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ จะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๖. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือทำการฝึกในท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติ และควรมียืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึกหรือออกกำลังกาย
๗. การฝึกการหายใจที่ถูกรวิธี เช่น การออกกำลังกายหรือออกแรงควรทำในขณะที่หายใจออก เพื่อลดแรงดันในช่องท้อง ป้องกันการเกิดการออกกำลังกายแบบเบ่ง ลดความเสี่ยงต่อหัวใจ ลดการปวดหลังจากหมอนรองกระดูกเคลื่อน การหายใจต้องหายใจเข้าทางจมูกเป็นหลัก ทางปากเล็กน้อย เวลาหายใจออกให้หายใจออกทางทางปากเป็นหลัก

งานเวชกรรมป้องกันที่เชื่อมโยงกับข่าวกรองทางทหารแพทย์

- โรคระบาดในพื้นที่
- โรคจากสัตว์สู่คน โรคจากพืชมีพิษ
- โรคที่เกิดจากอาหารและน้ำในท้องถิ่น
- พื้นที่ปฏิบัติการ ความสูง ความร้อน ความเย็น
- ผลกระทบจากรังสี เคมี ชีวะ การป้องกันที่มี



- อุปกรณ์ป้องกัน
- วัคซีน และ มาตรการป้องกัน
- การเฝ้าระวังทางสุขภาพ

บทบาทผู้บังคับบัญชาเกี่ยวกับภัยคุกคามทางการแพทย์

- ลดภัยคุกคามทางการแพทย์
 - ประเมินภัยคุกคามทางการแพทย์ ผลกระทบต่อภารกิจ
 - กำหนดเครื่องมือ การฝึกอบรมงานสุขาภิบาลสนาม
 - กำหนด รปจ. ด้านเวชกรรมป้องกัน ฉีดวัคซีน
- กระตุ้นให้ผู้ใต้บังคับบัญชาฝึก/ปฏิบัติการเวชกรรมป้องกัน
 - ฝึกให้คุ้นเคยกับสภาพอากาศ
 - ตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรการเวชกรรมป้องกัน
 - ทำตามวงรอบ การดื่มน้ำ การนอนหลับ การพักผ่อน

๒.การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

- สรุปในเสาหลักที่สอง การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ
- ควรทำการวิเคราะห์ภัยคุกคามทางการแพทย์
- พัฒนาหนทางปฏิบัติในการป้องกัน ในแต่ละห่วงของการปฏิบัติการ (ก่อน ระหว่าง หลัง)
- ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว
- การเฝ้าระวังทางสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากรูปแบบต่าง เช่น การบาดเจ็บจากความร้อน
การบาดเจ็บจากการฝึก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

๑. คู่มือการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ พ.ศ. ๒๕๖๑
๒. คำสั่งกองทัพบก ที่ ๒๒๔๘/๒๕๖๑ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ
๓. ประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง คำแนะนำการป้องกันและเฝ้าระวัง การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อน, ๒๕๖๐