



เตือนภัยสุขภาพ!

หนุ่มสาวชาวออฟฟิศ

โรคปลายประสาทอักเสบ

เริ่มเป็นโรคในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันพบในวัยทำงาน และ First Jobber เพิ่มขึ้น

สาเหตุ

- การนอนน้อย
- การนั่งทำงานท่าเดิมนานๆ
- ขาดวิตามินบี 12

อาการ

ขาที่ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า รู้สึกอ่อนแรง ก้องผูก อาหารไม่ย่อย
คิดช้า เกินเซ ทรงตัวไม่ค่อยได้ มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ
ช่วงแรกจะเป็นๆ หายๆ แต่ในระยะยาวอาจจะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

การป้องกัน

- กินวิตามินบี 12
- ออกกำลังกาย
- เปลี่ยนท่า ลุกเดินบ้าง หากนั่งทำงานนานๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

