

# 5

## โรคยอดฮิต มนุษย์ออฟฟิศ



### โรคกระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ



เกิดจากการอักเสบปัสสาวะเป็นประจำ  
จึงทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียในท่อปัสสาวะ

### โรคอ้วน



มาจากพฤติกรรมการกิน  
การออกกำลังกาย  
ที่สะสมไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว

### โรคออฟฟิศซินโดรม

มีอาการตั้งแต่ปวดตึง  
บริเวณศีรษะ คอ ไหล่ ไล่มาจนถึงหลัง  
อาการมักเกิดจากการนั่งอยู่ท่าเดิม  
เป็นเวลานาน โดยไม่ได้หยุดพัก

### โรคเครียด นอนไม่หลับ



สาเหตุอาจมาจากการเป็นโรคอื่นๆ  
หรือภาวะปัญหาทางจิตใจ  
ที่แบกรับสิ่งต่างๆ ไว้เป็นจำนวนมาก

### โรคกรดไหลย้อน



เกิดจากการรับประทานอาหารทำให้อาหารไม่ย่อย  
รวมถึงความเครียด การดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่จัด