

# 6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ

## พฤติกรรมก่อโรค



เครียด



ทำงานนานเกินไป



กินไม่ตรงเวลา



ไม่ออกกำลังกาย

### ต้อหิน/ต้อพร่า

มองไม่ชัด ไม่สู้แสง  
อาจทำให้ตาบอด

### นิ้วล็อก

กระดิกนิ้วไม่ได้  
ตีงู รู้สึกเจ็บ  
กล้ามเนื้ออักเสบ

### โรคอ้วน

เสี่ยงเกิดโรคหัวใจ  
ความดันโลหิตสูง  
เบาหวาน ฯลฯ

### ไมเกรน

นอนไม่หลับ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย  
เสียสมรรถภาพในการทำงาน

### ปวดหลังเรื้อรัง

ปวดหลัง โหล่ ต้นคอ  
อาจทำให้เป็นอัมพาตได้

### กรดไหลย้อน

สาเหตุก่อมะเร็งกระเพาะ  
และมะเร็งหลอดอาหาร



## เคล็ดลับไกลโรค



พักผ่อนสบายตา



นั่งให้ถูกต้อง



อาหารครบ 5 หมู่



พักผ่อนเมื่อเครียด

“อย่ามัวแต่ทำงานท่วมหัว จนเอาตัวไม่รอด”