

Office syndrome

ออฟฟิศซินโดรม

โรคยอดฮิตของ

พนักงานออฟฟิศ



Office syndrome

ออฟฟิศซินโดรมคือ อาการปวดโดยทั่วไปเกิดจากสาเหตุหลัก 3 ประการ คือ กระดูกและข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกัน โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดูกและข้อ อาทิ ขยับแล้วมีเสียง กรอบแกรบ ขยับแล้วเจ็บเสียวแปลบๆ คอขึ้นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทรุด กระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท อาทิ กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ชา กล้ามเนื้อกระดูก อาการปวดที่เกิดจาก

กล้ามเนื้อ อาทิ ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด ปวดขึ้นไปที่ขมับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดตึงสมบบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นไปบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน



Office syndrome

มีข้อมูลยืนยันว่า อาการนี้พบบ่อยและพบมากในกลุ่มคนทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มชาวออฟฟิศ และด้วยวิธีการทำงานในพื้นที่จำกัดและขาดการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดอาการออฟฟิศซินโดรมขึ้นได้ไม่ยาก อยากรู้ว่าตัวเองเสี่ยงกับอาการนี้หรือไม่ ให้คุณลองสังเกตตัวเองดูว่า

- มักจะนั่งทำงานติดต่อกันนาน ๆ
- เพิ่งจอกอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1 ชั่วโมง
- ไต้อะ - เก้าอี้ ที่ใช้นั่งทำงานไม่สะดวกสบาย
- นั่งใกล้เครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องแฟกซ์ หรือเครื่องพิมพ์เอกสาร

ถ้าคำตอบคือ ใช่ เพียงแค่ 1 ข้อ ก็ถือว่ามีความเสี่ยงแล้ว เพราะอาการดังกล่าวเกิดมาจากความเมื่อยล้าในการทำงาน



Office syndrome

ออฟฟิศซินโดรม อาการนี้แม้จะมีวิธีการรักษา แต่ก็ทำให้เสียทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย คงดีกว่าหากออฟฟิศซินโดรมจะไม่มากถ้ากราย เพราะฉะนั้นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมถึงอุปกรณ์บางอย่าง เพื่อช่วยลดความเสี่ยงกับอาการนี้ให้น้อยลง

ปรับพฤติกรรม

- กระพริบตาบ่อย ๆ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุก ๆ 1 ชั่วโมง
- พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก ๆ 10 นาที
- เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
- นั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้
- วางข้อมือในตำแหน่งตรง ไม่บิด หรืองอข้อมือขึ้นหรือลง



Office syndrome

ปรับปรุงเครื่องมือใช้สำนักงาน

1.คอมพิวเตอร์

- ตั้งจอคอมพิวเตอร์และคีย์บอร์ดไว้ในแนวตรงกับหน้า
- ขอบบนของจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา ในท่านั่งที่คุณรู้สึกสบาย
- จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างเท่ากับความยาวแขน ซึ่งเป็นระยะที่อ่านสบายตา
- ควรให้จออยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับตาเล็กน้อย
- ใช้เมาส์ โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน และสามารถเคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัดพื้นที่



Office syndrome

ปรับอุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน

2. โต๊ะ - เก้าอี้

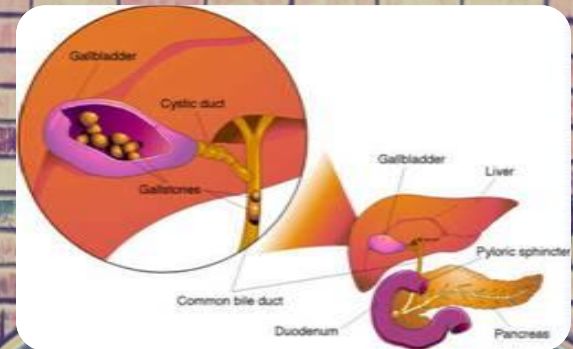
- ควรปรับให้ขอบของเบาะเก้าอี้ต่ำกว่าระดับเข่า
- ลองนั่งบนเก้าอี้ แล้ววางเท้าลงบนพื้น ให้ขาทำมุมประมาณ 90 องศา
- ปรับพนักพิงให้รองรับกับหลังส่วนล่าง ถ้าไม่สามารถทำได้ใช้หมอนหนุนหลังส่วนล่าง
- ปรับที่รองแขนให้อยู่ระดับข้อศอกและไหล่อยู่ในระดับที่ผ่อนคลาย
- ปรับให้มีช่องว่างระหว่างขอบเก้าอี้กับขาด้านหลัง
- ปรับที่วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก ทำมุม 90 องศา



Office syndrome

โดยเฉลี่ยของคนที่เป็นโรคนี้อายุอยู่ในวัย 25 – 39 ปี นอกจากนี้การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ ประกอบกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง บางครั้งต้องอดอาหาร อดหลับอดนอน ทำให้สมองเหนื่อยล้าและร่างกายตึงเครียด ยังอาจก่อให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคอื่น ๆ ตามมาอีก คือ

- โรคนิ่วในถุงน้ำดี เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ โดยปราศจากการออกกำลังกาย



- โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ พบในหมู่สาว ๆ ที่อั้นปัสสาวะเป็นเวลานานมากกว่าเกิดกับผู้ชาย อันเนื่องมาจากการมัวแต่นั่งปั่นงานจนลืมเวลาเข้าห้องน้ำ



Office syndrome

- โรคเครียด ทำให้นอนไม่หลับ
มักจะเป็นโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากสภาวะตึงเครียด
จากการทำงาน



- โรคอ้วน เกิดจากการทำงานไปด้วย
กินไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เป็นที่มาของ
เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันอุดตัน ความดันโลหิตสูง

- โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ไม่มี
อาการบ่งชี้ก่อนเป็น เกิดจากโรคอ้วน ความเครียด
พฤติกรรมการดื่มหนัก สูบจ๊อคและทานเค็ม

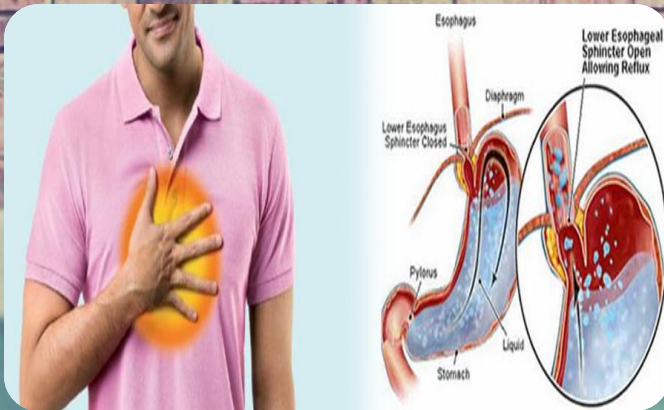


Office syndrome



- โรคปวดหลังเรื้อรัง การนั่งทำงาน
หลังคดหลังแข็งต่อวันเป็นเวลานาน การใส่รองเท้า
ส้นสูงบ่อยๆ ก็ทำให้เกิดอาการที่วันนี้ได้

- โรคไมเกรน และการปวดศีรษะเรื้อรัง
เกิดจากความเครียด ประกอบกับการทำงานหนัก
และพักผ่อนไม่เพียงพอ



- โรคกรดไหลย้อน การรับประทานอาหาร
ไม่เป็นเวลา เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจาก
ความเร่งรีบ เครียดจัดจนอาหารไม่ย่อย คัดจืด
สูบหนัก ล้วนทำให้เกิดอาการของโรคนี้



Office syndrome



- โรคมือชา เขঁ็งกล้ามเนื้ออักเสบ

นิ้วล็อค เป็นกันมากจากการใช้เทคโนโลยีในปัจจุบัน ทั้งการจับเมาส์ ใช้โทรศัพท์มือถือจนกลายเป็นอวัยวะที่ 33 ทำให้ต้องเกร็งข้อมมือ และนิ้วตลอดเวลา จนเกิดอาการดังกล่าว

- โรคต้อหิน ตาพร่ามัว

สาเหตุเกิดจากการใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงการใส่คอนแทคเลนส์เป็นเวลานานเกินไปด้วยเช่นกัน



Office syndrome

ออฟฟิศซินโดรม อาจเป็นชื่อที่ฟังดูไม่ร้ายแรง
แต่เป็นโรคร้ายที่เมื่อเป็นแล้วมักจะเป็นเรื้อรัง
ดังนั้นควรหันมาใส่ใจสุขภาพมากกว่างาน
ตรงหน้าสักนิด เพราะเงินอาจใช้ช่วยรักษาโรคภัยไข้
เจ็บได้
แต่ใช้ซื้อสุขภาพที่ดีอย่างถาวร ไม่ได้แน่นอน

