

## โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)



เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น จากการสำรวจพนักงานออฟฟิศพบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่างๆ โดยอันดับหนึ่งคือ การปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ ซึ่งเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศ ซินโดรม นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง

16-24 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 55 เนื่องจากต้องทำงานหนัก ประกอบอิริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์นานๆ สูงกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากนี้ ปัญหาความเครียดก็ส่งผลต่อการเกิดภาวะนี้ด้วย โดยพบสูงถึงร้อยละ 80 สำหรับประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งจำนวน 400 คนพบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าวไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานที่ไม่เหมาะสม สภาพ โต๊ะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้ง โต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับหลังอย่างมี

ประสิทธิภาพ รวมทั้งการกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มีตัวรองรับข้อมือ จะทำให้มีการกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้ว และข้อมือ สำหรับผู้ ที่อายุ 25-39 ปี ก็หนีไม่พ้นโรคนี้อีกเช่นกัน ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลาย ๆ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอน เพื่อให้งานเสร็จ ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 10 โรคยอดนิยมสำหรับคนทำงานออฟฟิศ ดังนี้

1. **นิ่วในถุงน้ำดี** การกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำอาจก่อให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ซึ่งมักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนผอม โดยยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้นี้ เช่น กรรมพันธุ์ การอักเสบและการคลั่งของน้ำดีในถุงน้ำดี การทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ๆ โดยเมื่อเป็นนิ่วในถุงน้ำดีแล้ว ถ้าไม่รักษาอาจจะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตามมาได้

2. **โรคเครียด นอนไม่หลับ** โรคเครียด ถือเป็นโรคฮิตสำหรับคนวัยทำงานเลยทีเดียว ไม่ว่าจะคนที่เริ่มทำงานใหม่ หรือทำงานมาเป็นสิบ ๆ ปี ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวก็ได้ ว่ากำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดรุนแรง วิธีการหลีกเลี่ยงที่ง่ายที่สุดก็คือ พยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลายเสียบ้าง แต่คุณลองทิ้งงานไปเดินเล่นสัก 10 นาที ก็ถือว่าได้ผ่อนคลายแล้ว

3. **กระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ** สาว ๆ ที่นั่งทำงานนาน ๆ จนบางครั้งลืมเข้าห้องน้ำ หรือบางทีก็ต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องอั้นปัสสาวะเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ โดยโรคนี้นี้พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

4. **ความดันโลหิตสูง** ภัยเงียบที่ไม่มีอาการมักพบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยบางอย่าง ได้แก่ การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้นี้แบบไม่ทราบสาเหตุ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนอื่น ๆ ถึง 3 เท่า นอกจากนี้ยังเกิดจากโรคอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน จะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่ทำงานใช้กำลัง ความดันโลหิตสูงไม่ใช่แค่เรื่องความดัน แต่อาจนำมาซึ่งเส้นเลือดแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย พิกการ และหัวใจวายอีกด้วย

5. **โรคอ้วน** ล่าสุดพบว่าโรคอ้วนเป็นกันมากขึ้นในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะพวกที่ชอบทำงานไปด้วย รับประทานอาหารไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยโรคอ้วนยังเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญ ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

6. **กรดไหลย้อน** คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียด เคี้ยวอาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้มาเป็น 10 ปี อาจนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้อีกด้วย

7. **ปวดหลัง เรื้อรัง** การใช้ชีวิตอยู่ หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง และใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุสำคัญของอาการปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง แขน ขา และสะโพก อันเกิดเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง

8. **ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง** คุณเคยรู้สึกไหมว่าเวลานั่งทำงานเครียด ๆ จะรู้สึกปวดหัวบริเวณขมับ ด้านหน้าศีรษะ หรือหลังต้นคอ นั่นคือสัญญาณเตือนให้คุณรู้ถึงสภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไมเกรน การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิดก็เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้นี้ได้เช่นกัน

9. **มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก** การอักเสบของ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ พบกันมากขึ้นเพราะเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้ให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาท และเส้นเอ็นจนอักเสบ จนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาทนิ้วล็อก หรือข้อมือล็อก และในปัจจุบันนี้หนุ่มสาวรุ่นใหม่ก็มีอาการเจ็บปวดนิ้วหัวแม่มือ เนื่องมาจากการใช้เครื่อง BlackBerry หรือเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีปุ่มขนาดเล็กซึ่งต้องเกร็งนิ้วเวลากด ทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบ ปวดตามข้อนิ้วได้ หรือที่เรียกกันว่า BlackBerry Thumb

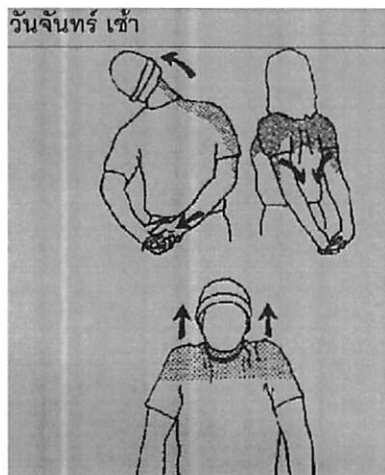
10.ต้อหิน ตาพร่ามัว 1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคต้อหิน หรือกำลังเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัว และที่อันตรายที่สุดคือ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตาอาจบอดได้ สาเหตุเกิดจากการใช้สายตานาน ๆ การอักเสบ หรือติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทคเลนส์ การที่มีความดันในลูกตาสั้นหรือยาวมาก ๆ ผู้ป่วยโรคต่อมไทรอยด์ และกรรมพันธุ์ ดังนั้นควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินและภัยร้ายต่าง ๆ ในดวงตาที่จะไม่ถามหาอีกด้วย

### 5 วัน 5 ท่า พิษิต “ออฟฟิศซินโดรม”

เคล็ดลับการออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ 5 ท่า สำหรับวันทำงาน 5 วัน ที่สามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ช่วยป้องกันความปวดและบรรเทาความเมื่อยล้าตามกล้ามเนื้อ ที่อาจเกิดจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นระยะเวลานาน เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ต้องการดูแลตัวเองให้ห่างจากการเป็นโรคยอดฮิต “ออฟฟิศซินโดรม”

#### วันจันทร์

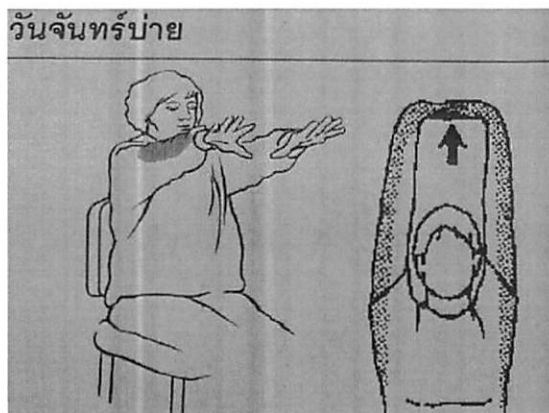
##### เช้า



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อของบริเวณคอ บ่า และ ไหล่ โดยขณะปฏิบัติควรจะรู้สึกมีความตึงบริเวณที่ถูกเหยียดเล็กน้อย แต่ไม่ควรมีอาการปวดมาก

**ข้อควรระวัง :** ในระหว่างการเหยียดไม่ควรเกร็ง แต่ให้เน้นการเคลื่อนไหวมากกว่าการเกร็งค้าง

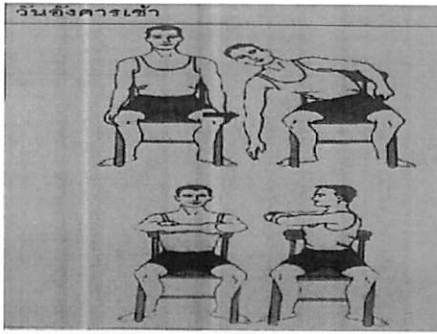
##### บ่าย



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อรอบกระดูกสะบัก โดยเวลาเหยียดไม่ควรก้มตัว ให้เพียงแต่เหยียดแขนไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยที่ตัวยังคงอยู่ตำแหน่งเดิม

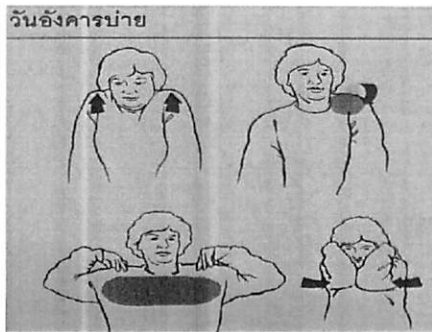
## วันอังคาร

### เช้า



**ประโยชน์ :** ทำนี้เน้นการเหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว ซึ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ที่นั่งโต๊ะทำงานนานๆ หากเริ่มรู้สึกตึงน้อยลง การเหยียดอาจจะใช้หนังสือหนาประมาณ 5 นิ้วรองใต้ที่นั่ง (ตำแหน่งลูกศรชี้) ด้านตรงข้ามกับกล้ามเนื้อที่เหยียด

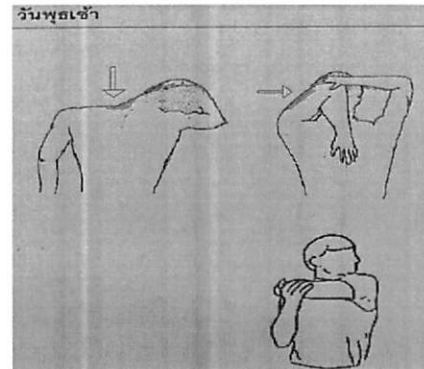
### บ่าย



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อรอบกระดูกสะบัก โดยเวลาเหยียดไม่ควรก้มตัว ให้เพียงแต่เหยียดแขนไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยตัวยังคงอยู่ตำแหน่งเดิม

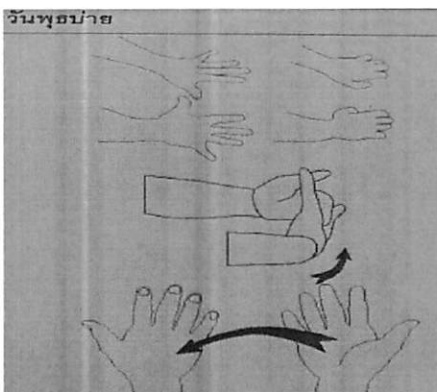
## วันพุธ

### เช้า



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อข้างคอและต้นแขน

### บ่าย



**ประโยชน์ :** เพื่อการขยับและเหยียดข้อมือและกล้ามเนื้อมือและแขน โดยการเหยียดน้อย กำมือเข้าออก แบะมือขึ้นลง และขยับข้อมือซ้ายขวา

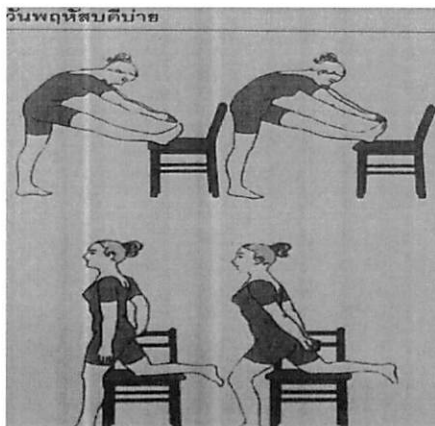
## วันพฤหัสบดี

เช้า



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดข้อเท้า และกล้ามเนื้อขา โดยให้เหยียดขาตรง เข้าตรง ชันลง ค้างไว้ นับ 1-5

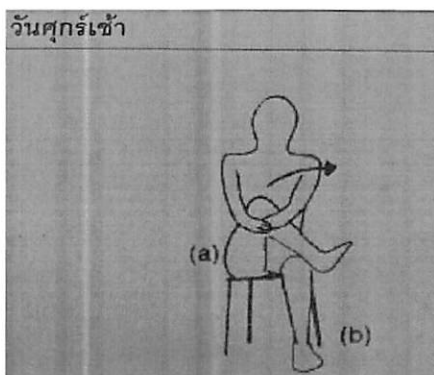
บ่าย



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง โดยการยื่น เหยียดขาพาดบนเก้าอี้ แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงและวางเข่าบนเก้าอี้ที่มีเบาะรอง แล้วค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า

## วันศุกร์

เช้า



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ด้านหลัง โดยนั่งเบาะขาเป็นรูปเลข 4 แล้วค่อยๆ กดขาลง อย่าให้เกิดอาการเจ็บหรืออย่างข่มตัว และให้ไขว่ห้างแล้วก้มตัวลงเข้าหาเข

บ่าย



**ประโยชน์ :** เพื่อการเหยียดกล้ามเนื้อหลัง ส่วนกลางและส่วนล่าง

**ข้อควรระวัง :** ไม่ควรใช้การก้มตัว แต่ให้ค่อยๆ โน้มตัวมาข้างหน้าและอย่างอ่อนหลัง ให้โน้มจนรู้สึกตึงจึงค่อยๆ ก้มลงไปให้มากที่สุด