

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

อาการและวิธีรักษา



ความเร่งรีบของสังคมเมือง และความเจริญก้าวหน้าของโลกทำให้ชีวิตมีการแข่งขันกันมากขึ้น ต้องทำงานหนัก เพื่อให้มีรายได้เพียงพอ กับรายจ่าย เมื่อทำงานหนักมากขึ้นอาจส่งผลให้เป็น “โรคติดงาน (Workaholic)” หรือ “โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “โรคบ้างาน” เดิมพบมากในชายชาวญี่ปุ่น แต่ปัจจุบันพบในสังคมไทยแล้ว

โรคบ้างานมักเกิดกับผู้ที่มักบุคลิกเป็นคนสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ ชอบแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน เอาจริงเอาจัง มีความสุขจากการทำงาน และมีจิตใจติดวนเวียนอยู่กับการทำงาน

โรคออฟฟิศซินโดรม (officesyndrome)
5 อาการออฟฟิศซินโดรมที่พึงระวัง!

1. อาการปวดตึงที่คอ บ่า และไหล่

หนุ่มสาวออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ มักมีอาการปวด ตึง บริเวณคอ บ่า และไหล่ บางรายอาจมีอาการปวดเกร็งจนอาจหันคอ ก้ม หรือเงยไม่ได้ก็มี...ที่อาการเบาหน่อยก็อาจจะแค่ปวดคอ บ่า ไหล่ และบริเวณสะบักหลัง หากคุณมีอาการใดอาการหนึ่งเหล่านี้ ควรบำบัดด้วยการไปนวดคลายกล้ามเนื้อส่วนเลย อย่าปล่อยทิ้งไว้นานๆ เพราะหากอาการหนักขึ้นจะบำบัดรักษายากขึ้นตามไปด้วย ใครที่ลองไปนวดแล้วไม่หาย แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางจะดีที่สุด

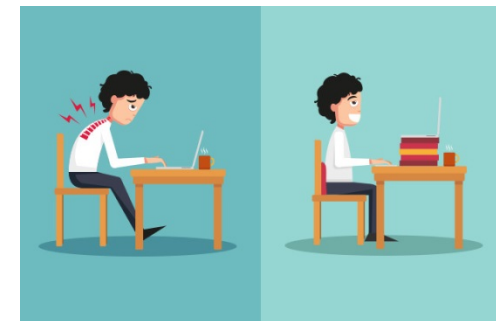
2. อาการยกแขนไม่ขึ้น

อาการนี้เกี่ยวเนื่องมาจากข้อแรก ซึ่งจะมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อตั้งแต่คอ บ่า จนถึงไหล่ และร้าวลงไปที่แขน จนเป็นเหตุให้ยกแขนไม่ขึ้น เนื่องจากว่ามีพังผืดมาเกาะที่บริเวณสะบักและหัวไหล่นั้นเอง และบางรายอาจมีอาการขาไปที่มีมือหรือนิ้วมือด้วย...ใครที่มีอาการแบบนี้ควรบำบัด

ด้วยการไปให้แพทย์แผนไทยกดจุดเพื่อทำการคลายพังผืด หรือประคบร้อนเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนที่เป็นพังผืดแข็งตึงให้อ่อนตัวลงและคลายความปวดลง อาการก็จะดีขึ้น

3. อาการปวดหลัง

เป็นอีกหนึ่งอาการยอดฮิตของออฟฟิศซินโดรมเลยละ เกิดจากการที่เรานั่งทำงานติดต่อกันนานๆ หรืองานที่ต้องยืนนานๆ โดยเฉพาะคุณสาว ๆ ที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูงตลอดทั้งวันด้วยแล้วยิ่งเกิดอาการปวดหลังได้ง่าย การยกของหนักเป็นประจำหรือการออกกำลังกายหักโหมเกินไปก็เป็นสาเหตุให้ปวดหลังได้เช่นกัน โดยอาจเกิดอาการเคล็ด ชัด ยอก หรือปวด ตึง กล้ามเนื้อบริเวณหลังจนบางรายอาจไม่สามารถเอี้ยวหรือบิดตัวได้ แนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์แผนไทยหรือแพทย์เฉพาะทางเพื่อบำบัดแก้ไขอาการเหล่านี้ให้หมดไป



4. อาการปวดและตึงที่ขา

เกิดจากการนั่ง เดิน หรือยืนนานๆ จนทำให้ปวดตึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทั่วทั้งขา บางรายปวดร้าวไปที่เข่าและข้อเท้าก็มี ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากการใช้งานขาหนักทุกวันจนเกิดอาการล้าสะสม ซึ่งถ้าปล่อยไว้นานๆ โดยไม่ได้รับการบำบัดแก้ไข อาจทำให้เกิดอาการปวดร้าวและอาการชาลงไปที่บริเวณเท้าและปลายนิ้วเท้าได้ ทางที่ดีแม้มีอาการเพียงเล็กน้อยก็ควรรับทำการบำบัดโดยด่วน!

5. อาการปวดศีรษะ

ในแต่ละวันคนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่จะเกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว จนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ บางรายอาจเกิดจากการทำงานหนักเกินไป หรือต้องเดินทางขึ้นเหนือลงใต้ตลอดเวลา เมื่อเกิดอาการปวดศีรษะขึ้นมา คนส่วนใหญ่จะแก้ไขด้วยการกินยาแก้ปวด บางรายอาจกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งอาการปวดศีรษะก็จะหายไปชั่วคราว แต่อาจกลับมาทวีความรุนแรงขึ้นไปอีก ดังนั้น หากคุณมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คและหาสาเหตุที่แท้จริงว่าเกิดจากอะไร และรับรักษาให้หายเสียแต่เนิ่นๆ แล้วคุณจะมีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น



9 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรคออฟฟิศซินโดรม

1. ถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกที่นั่งที่ดีมีหน้าต่าง เพื่อให้ได้แสงจากธรรมชาติบ้าง ดีกว่าต้องนั่งอยู่ใต้แสงจากหลอดไฟตลอดทั้งวัน
2. ควรเปิดหน้าต่างออฟฟิศให้อากาศได้ระบาย อย่างน้อยในตอนเช้าที่อากาศยังไม่ร้อนมาก และตอนพักกลางวัน
3. ควรปิดเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊กทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดระยะเวลาในการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และความเครียด
4. หาต้นไม้ในร่มมาปลูก เพื่อช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตาอันอ่อนล้าจากการต้องจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
5. ถ้าออฟฟิศคุณมีขนาดเล็ก ลองลดการใช้งานเครื่องปรับอากาศลงบ้าง บางวันคุณอาจจะ

เลือกใส่เสื้อผ้าที่มีลักษณะบางเบา แล้วใช้พัดลมมาเปิดแทน ก็จะช่วยรู้สึกเย็นสบายได้ และประหยัดไฟได้ด้วย

6. ควรห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานโดยเด็ดขาด

7. ควรติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ และจะดียิ่งขึ้นถ้ามีตู้ปลาขนาดใหญ่ๆ สักตู้ เพื่อช่วยคืนสมดุลความชื้นที่เสียไปกับเครื่องปรับอากาศ

8. หมั่นทำความสะอาดโต๊ะทำงานของคุณเอง ด้วยแอลกอฮอล์ เพื่อฆ่าเชื้อโรค

9. ถ้าคุณเป็นคนติดคอมพิวเตอร์หรือมีงานด่วนที่จะต้องสะสมงานขึ้นที่ไม่สามารถหยุดพักได้ ก็พยายามเตือนตัวเองให้เงยหน้าขึ้นมองออกไปไกลๆ ทุกๆ 20 นาที เพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าของสายตา

หากมีอาการเบื้องต้นเหล่านี้ สามารถเริ่มรักษาได้ด้วยตนเอง ปรับพฤติกรรมลดความเครียดจากการทำงานที่หนักเกินไป ด้วยการใช้เวลาทำงานกับเวลาพักผ่อนให้สมดุลกัน และควรมีการผ่อนคลายในระหว่างการทำงาน เช่น หลับตาหายใจลึกๆ สักพัก และระหว่างเวลาทำงานในทุก 1 ชั่วโมง ควรใช้สมอง 45 นาที แล้วพัก 10-15 นาที