

# หญิงยุคใหม่ เรียนรู้รับมือ อย่างถูกวิธีกับภัยเงียบ ใกล้ตัว “โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)”



หญิงยุคใหม่ เรียนรู้รับมือ อย่างถูกวิธีกับภัยเงียบใกล้ตัว

“โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)”

“โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ โดยสามารถสังเกต 3 อาการ ที่เป็นสัญญาณเตือนเสี่ยงป่วยด้วยโรคออฟฟิศซินโดรม ได้แก่ 1) ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง โดยเฉพาะการนั่งหลังค่อม ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอ สะบัก เมื่อย เกร็งอยู่ตลอดเวลา ทำให้กระบังลมขยายได้ไม่เต็มที่ สมองได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ ทำให้วังงนอน ศักยภาพในการทำงานไม่เต็มร้อย 2) ไมเกรน หรือปวดศีรษะเรื้อรัง ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และการขาดฮอร์โมนบางชนิด เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน และ 3) มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือพบมากขึ้น เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาท และเส้นเอ็นจนอักเสบ เกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมากทำให้ปวดปลายประสาท นิ้วล็อค หรือข้อมือล็อคได้”

แพทย์หญิงสมิตดา สังขะโพธิ์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู กล่าวในการเสวนาหัวข้อ “รอบรู้เรื่องปวด...ภัยเงียบของผู้หญิง” ในงานเปิดตัวโครงการ “Pfizer’s 2 Missions: 1 Goal - สองภารกิจ เพื่อเป้าหมายหนึ่งเดียว” ร่วมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าของคนไทย ซึ่งจัดโดย มูลนิธิไฟเซอร์ประเทศไทย และ บริษัท ไฟเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด หนึ่งในผู้นำนวัตกรรมยาคุณภาพของโลก ร่วมกับ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ ว่า “บทบาทของผู้หญิงไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก จากความรับผิดชอบที่มีอยู่ในแต่เฉพาะครอบครัว เป็นแม่ที่ดูแลบุตร และคนในครอบครัวซึ่งรับผิดชอบการทำงานบ้านเป็นหลัก แต่ปัจจุบันผู้หญิงได้เข้ามามีบทบาทต่อสังคมมากขึ้น เราจะเห็นได้ชัดในเรื่องของการทำงาน มีผู้หญิงทำงานอยู่ในแทบทุกสาขาอาชีพ ซึ่งไม่ใช่เพียงเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่ในต่างประเทศผู้หญิงก็ได้เข้ามามีบทบาทเป็นอย่างมากในสังคมเช่นเดียวกัน เราจึงปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้หญิงมีความสามารถทัดเทียมเท่าผู้ชาย และสามารถก้าวขึ้นเป็นผู้นำได้เช่นกัน ซึ่งเมื่อผู้หญิงทำงานนอกบ้านมากขึ้น หรือเป็น Working Women มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตามวิถีของสังคมเมือง ทำงานแข่งกับเวลา และต้องทำงานหนัก หักโหม และการมีไลฟ์สไตล์ที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง นำพาไปสู่โรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงแบบ

ไม่รู้ตัว”

แพทย์หญิงสมิตดา กล่าวเพิ่มเติมว่า “โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) นั้น ส่งผลกระทบต่ออวัยวะในระบบต่างๆ ในร่างกาย อาทิ กระดูก, กล้ามเนื้อ, ข้อต่อ, การมองเห็น, ระบบทางเดินปัสสาวะ, ระบบทางเดินอาหาร, หัวใจและหลอดเลือด หรือแม้แต่โรคอ้วน สำหรับแนวทางการรักษาและป้องกันของโรคนั้น แบ่งได้ 2 แนวทาง หลักๆ คือ การรักษาที่สาเหตุ สามารถทำได้ทั้งแบบผ่าตัดและไม่ผ่าตัด และการรักษาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น การรับประทานยาการฉีดยา ตลอดจนการบรรเทาอาการปวดเมื่อยโดยการนวดผ่อนคลาย หรือการยืดหยุ่นร่างกายอย่างถูกวิธี เพื่อช่วยเพิ่มสมรรถนะและความยืดหยุ่น รวมถึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น คอ ไหล่ สะบัก หลัง และขา เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมในขณะที่ทำงาน อาทิ 1) ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง 2) ปรับความสูงของเก้าอี้และโต๊ะให้เหมาะสม นั่งสบาย 3) หากใช้คอมพิวเตอร์ กึ่งกลางของจอควรอยู่ในระดับสายตา การพิมพ์งานแป้นคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ ใช้เมาส์โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน และสามารถเคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัดพื้นที่ 4) ขณะนั่งทำงาน ควรนั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ กระทบริบตาบ่อยๆ พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมง 5) ปลูกต้นไม้ในร่ม ช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตาจากการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ 6) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และครบ 5 หมู่ 7) ควรเปิดหน้าต่างสำนักงาน เพื่อให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเทบ้าง อย่างน้อยในตอนเช้าและพักกลางวัน ซึ่งหากพบว่าตนเอง มีอาการปวดที่เรื้อรังนานกว่า 3 เดือน ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาต่อไป”

อนึ่งโครงการเพื่อสังคม “Pfizer’s 2 Missions: 1 Goal - สองภารกิจ เพื่อเป้าหมายหนึ่งเดียว โดย มูลนิธิไฟเซอร์ ประเทศไทย และด้วยความห่วงใยจาก บริษัท ไฟเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด หนึ่งในผู้นำนวัตกรรมยาคุณภาพของโลก เพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) อีกทั้งยังเป็นเป้าหมายในการสร้างสรรค์สุขภาพที่ดีกว่าของสังคมไทยอย่างยั่งยืน