

# WORK FROM HOME สะดวกกาย ทำลายตับ

การทำงานที่บ้านเป็นอีกหนึ่งมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เนื่องจากการจำกัดการติดต่อและการสัมผัสระหว่างคนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค งดการเดินทาง ดกกิจกรรมพบปะ ซึ่งช่วยลดอัตราการแพร่เชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงนำไปสู่รูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไปด้วยวิถีใหม่ รูปแบบการทำงานใหม่ ชีวิตสะดวกแต่ทำสุขภาพไม่สบาย กับพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ อยู่แต่ในอิริยาบถเดิมๆ จนละเลยการดูแลสุขภาพ รวมไปถึงการเผชิญกับความเครียดเนื่องจากรายได้ที่ขาดหายไปในช่วงการแพร่ระบาด ขณะยังต้องรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่มากขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพภายในโดยที่เราไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตามก็หลีกเลี่ยงไม่ได้กับปัญหาสุขภาพที่ตามมาหลังจากปรับวิธีการทำงานสู่รูปแบบ work from home

พญ.พรนภา ปวีณดำรง และศุภณีย์วิจิัย RDI มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เปิดเผยว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อดับคือ ทำให้เลือดไปเลี้ยงตับได้น้อยลงและขาดออกซิเจนในระดับเซลล์ดับ ก่อเกิดอนุมูลอิสระเป็นพิษทำลายเซลล์ดับ อาจทำให้เกิดการอักเสบเพิ่มขึ้น 4-7 เท่า นอกจากนี้ความเครียดยังเพิ่มการรั่วซึมของสารพิษ และสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร ไหลเวียนเข้าสู่กระแสเลือด ตับจึงต้องทำงานหนักเพื่อกำจัดสารพิษ รวมถึงเกิดการหลั่งฮอร์โมนความเครียดมากเกินไป ทำให้กดภูมิคุ้มกัน ส่งผลให้เซลล์ดับอักเสบ

จากการสำรวจค่าตับของอาสาสมัครทั้ง 25 คน พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น หลังจากทำงานที่บ้าน 4 สัปดาห์ ซึ่ง ค่าของ SGOT และ SGPT เป็นเอนไซม์ที่ใช้ช่วยตรวจวินิจฉัยภาวะโรคตับ หากตรวจพบว่ามีค่าสูงกว่าปกติ อาจบ่งชี้สภาวะความเสียหายของตับ

ศุภณีย์วิจิัย RDI จึงขอเสนอ 4 วิธีลดความเครียด ขณะ Work From home ได้แก่ การทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ปลูกต้นไม้ คุยระบายปัญหา กับเพื่อน พักผ่อนให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์

การฝึกสมาธิ คือ การมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ เช่น ทำความสะอาดบ้าน จัดบ้าน แต่งบ้าน วาดภาพ และทำงานศิลปะ เป็นต้น

การเพิ่มทักษะให้ตัวเอง เช่น ฝึกทำอาหาร ฝึกสกิลแต่งหน้า เขียนนิยาย เป็นยูทูปเบอร์ เรียนออนไลน์ มี Weblog ของตัวเอง ฝึกถ่ายรูป หรือแม้กระทั่งขายของออนไลน์ เป็นต้น

สุดท้ายเป็นกิจกรรมพัฒนาจิตประจำวัน ส่วนนี้จะทำให้เราจัดระเบียบชีวิตให้ไปในทางที่ดีขึ้น เช่น นอนเร็วตื่นเช้า มีการวางแผนใช้เงิน ตั้งเป้าหมายอ่านหนังสือที่ชอบ และเขียนบันทึกชีวิตประจำวัน

ฉะนั้นเมื่อรู้ตัวว่าเครียดแล้ว ก็ควรหาเวลาผ่อนคลาย โดยการนำวิธีต่างๆ ที่แนะนำไปเลือกปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม หากรู้จักวิธีจัดการความเครียดแล้วจะช่วยให้เราสามารถดูแลตัวเอง มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดีได้

ข้อมูลจาก : Research Development and Innovation (RDI) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์