

5 ปัญหาสุขภาพที่มักเกิดในผู้หญิงที่นั่งทำงานนานๆ



สาว ๆ ที่ต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หลาย ชั่วโมง เคยรู้สึกเมื่อยหลัง ปวดไหล่ หรือรู้สึกเพลียโดยไม่มีสาเหตุไหมคะ? พฤติกรรมการนั่งติดโต๊ะเป็นเวลานาน ๆ อาจกำลังบ่อนทำลายสุขภาพของคุณแบบเงียบ ๆ โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นลองมาดูกันว่า 5 ปัญหาสุขภาพยอดฮิตของสาวออฟฟิศ มีอะไรบ้าง และเราจะป้องกันได้อย่างไร

1. ปวดหลัง ปวดคอ ไหล่ติด ภัยเงียบจากท่านั่งที่ไม่ถูกต้อง

สาว ๆ ที่นั่งจ้องหน้าจอรวันละ 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป มักประสบปัญหาปวดคอ ปา ไหล่ หรือหลังช่วงล่างกันทั้งนั้น สาเหตุหลักมาจากการนั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งหลังค่อม ไม่มีที่รองแขน หรือจอกคอมอยู่ต่ำเกินไป วิธีป้องกัน คือ

- ปรับเก้าอี้ให้อยู่ในระดับที่พอดีกับโต๊ะ
 - ให้จอกอยู่ระดับสายตา ห่างจากดวงตาประมาณ 50-70 เซนติเมตร
 - ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายทุก ๆ 1 ชั่วโมง อย่างน้อย 5 นาที
- การจัดท่านั่งที่เหมาะสมจะช่วยลดแรงกดทับตามข้อต่อต่าง ๆ และลดความเสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรมได้ดีเลยทีเดียว

2. ระบบไหลเวียนโลหิตติดขัด เลี้ยงเส้นเลือดขาด การนั่งนาน ๆ โดยไม่ได้ขยับขา หรือไขว้ขาเป็นประจำ อาจทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานไม่เต็มที่ ส่งผล

ให้เกิดอาการชาวม ขา และในระยะยาวอาจเสี่ยงต่อเส้นเลือดอุดตัน โดยเฉพาะในผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ โดยมีวิธีป้องกัน คือ

- หลีกเลี่ยงการไขว้ขา
- ขยับปลายเท้า หมุนข้อเท้า หรือยืนเดินเล็กน้อยทุก ชั่วโมง
- ใส่ถุงน่องแบบพุงกั๊วกล้ามเนื้อ (Compression Stockings) หากจำเป็น

3. ตาแห้ง ปวดตา สัญญาณจากจอกคอมและแสงฟ้า ไรร์เคยจ้องจอกจนรู้สึกตาพร่า แสบตา หรือน้ำตาไหล บ้างคะ? นี่อาจเป็นอาการของ Digital Eye Strain หรือ กลุ่มอาการตาล้า เนื่องจากใช้สายตากับหน้าจอนานเกินไป แสงสีฟ้าจากหน้าจอก็มีผลต่อสุขภาพตาในระยะยาวเช่นกัน สามารถป้องกันได้ดังนี้

- ใช้กฎ 20-20-20 คือ ทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต เป็นเวลานาน 20 วินาที
- ปิดฟิล์มกรองแสงหรือตัดแสงสีฟ้าบนหน้าจอ
- พักสายตาด้วยการหลับตาเบา ๆ หรือประคบร้อนบ้าง

4. น้ำหนักขึ้น ไขมันสะสม โดยไม่รู้ตัว

แม้จะไม่ได้กินเยอะ แต่การนั่งเฉย ๆ ทั้งวันก็ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานช้าลง ส่งผลให้น้ำหนักขึ้นง่าย ไขมันสะสมโดยเฉพาะที่หน้าท้อง สะโพก และต้นขา ซึ่งเป็น ปัญหาหลักของสาวออฟฟิศเลยคะ แนะนำวิธีแก้ไข คือ

- พยายามเคลื่อนไหวให้มาก เช่น เดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์
- ควบคุมปริมาณแป้งและน้ำตาลในมื้อกลางวัน
- หากนั่งทำงานนาน ควรฝึกออกกำลังกายเบา ๆ ระหว่างวัน เช่น ยืดกล้ามเนื้อ หรือ Squat เล็กน้อยในห้องน้ำ เป็นต้น

5. ความเครียดสะสม จนส่งผลต่อฮอร์โมน

การนั่งทำงานเคร่งเครียดอยู่กับจอกเป็นเวลานานทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) มากเกินไป ส่งผลต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น นอนไม่หลับ ผิวพัง ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือแม้แต่สิวขึ้นแบบหาสาเหตุไม่เจอ วิธีดูแลใจและฮอร์โมน คือ

- ใช้เทคนิคหายใจลึก ๆ หรือสมาธิสั้น ๆ ระหว่างงาน
 - หาเวลาคุยกับเพื่อน หรือเปิดเพลงคลายเครียดระหว่างทำงาน
 - จัดตารางเวลาชัดเจน ไม่ทำงานล่วงเวลาเกินไป
- สุขภาพของสาว ๆ ออฟฟิศสำคัญไม่แพ้งานที่ทำเลยคะ การนั่งทำงานนาน ๆ อาจส่งผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจแบบไม่รู้ตัว แต่เพียงแค่ออกกำลังกายบ้าง ปรับพฤติกรรม และลุกขึ้นเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ก็สามารถลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้มากเลยนะคะ

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทึ่งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่เงิน ฐิตกิตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

