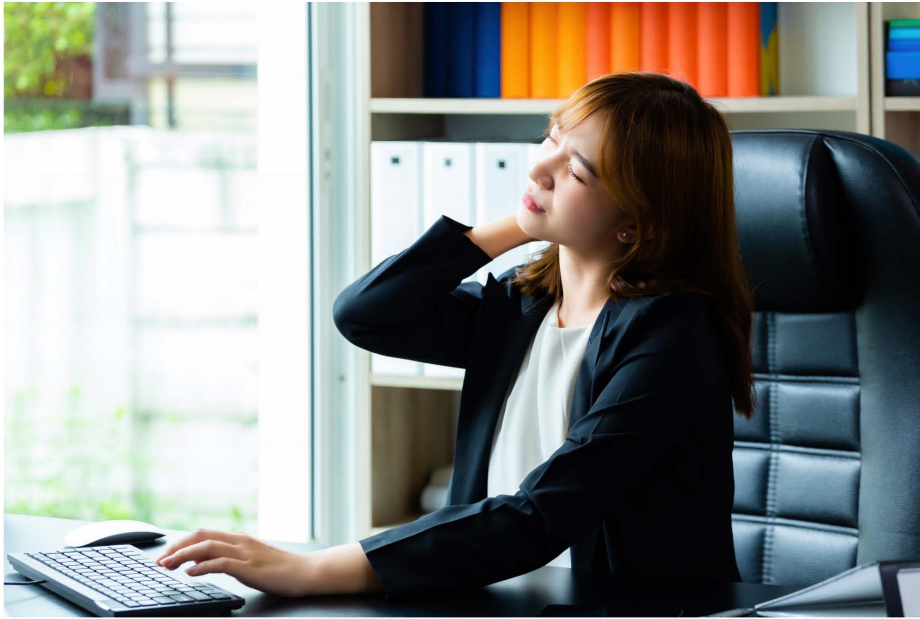


7 โรคภัยของคนวัยนี้! เตือนภัยทำงาน รีบดูแลก่อนสาย หมอแนะวิธีง่าย ๆ ลดปวดคอ ตาแห้ง หมดไฟ ทำได้ทุกวัน



การทำงานออฟฟิศทุกวันนี้ไม่ได้ใช้แรงมาก แต่ก็ยังมีปัญหาสุขภาพพุกจิกที่ตามมาเยอะเหมือนกัน บางอาการเรารู้สึกว่าเล็กน้อย เช่น ปวดคอ ปวดไหล่ หรือตาแห้ง แต่ถ้าปล่อยไปนาน ๆ มันอาจกลายเป็นโรคจริง ๆ ได้ ผมเลยจะมาเล่า 7 ปัญหาสุขภาพยอดฮิตของคนทำงานที่เป็นกันบ่อยกับแนะนำวิธีดูแลตัวเองแบบง่าย ๆ ที่เริ่มทำได้เลยครับ

1.ออฟฟิศซินโดรม — คอ ปา ไหล่ หลังตึงเรื้อรัง นั่งจอนาน ๆ ก็มือถือน้อย ๆ ทำให้กล้ามเนื้อเสียสมดุล เกิดอาการปวดคอ ปา ไหล่ หรือปวดร้าวขึ้นศีรษะ วิธีแก้ง่าย ๆ คือ จัดโต๊ะทำงานให้ถูกท่า ลูกพักทุกชั่วโมง และหมั่นยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ ถ้าเริ่มมีอาการชาลงแขน

- จัดสรีระโต๊ะทำงาน: จอระดับสายตา คีย์บอร์ด/เมาส์ใกล้ตัว หลังพิงเต็ม เก้าอี้รองเอวได้

- ลองพัก: ทุก 45-60 นาที ลูก 2-3 นาที

ปวดรุนแรงตอนกลางวัน หรือปวดนานเกิน 2 เดือน ควรรีบไปพบหมอดูครับ

2. ฟังผิดกดทับเส้นประสาทข้อมือ ทำงานพิมพ์หรือใช้เมาส์เยอะ ๆ อาจทำให้ขาและแป้นที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง โดยเฉพาะตอนกลางคืน วิธีดูแลคือปรับตำแหน่งข้อมือให้อยู่ตรง ฝ่ามือข้าง ฝ่ามือข้างเวลาตอนนอน และพักข้อมือเป็นระยะ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือเริ่มกำเริบขึ้นแล้ว ควรไปปรึกษาแพทย์ อาจต้องฉีดยาหรือผ่าตัดคลายเส้นครับ

- ปรับการใช้งาน: แป้นพิมพ์ต่ำกว่าคอเล็กน้อย ข้อมือตรงไม่งอคาง ใช้ที่รองข้อมือ

- พัก-ประคบน้ำแข็ง 10-15 นาที หลังงานหนัก

3. เหนื่อยล้าจากการใช้งานซ้ำ (รวมถึงนิ้วล็อก) ใช้มือหรือข้อมือซ้ำ ๆ ทำให้นิ้วติดติด เจ็บจัดหรือขยับแล้ว

คลิก วิธีดูแลคือพักการใช้งาน ประคบน้ำแข็ง ตามนิ้วหรือข้อมือชั่วคราว และออกกำลังกายเส้นเอ็นแบบช้า ๆ ถ้าเจ็บเรื้อรังอาจต้องฉีดยาหรือผ่าตัดเล็ก ๆ แต่สิ่งสำคัญคืออย่าฝืนทำต่อเวลาที่เริ่มเจ็บครับ

4.กระดูกสันหลังเสื่อม-หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท นั่งนาน ยกของผิดท่า หรือก้มลงแนบกลางไม่แข็งแรง อาจทำให้ปวดคอ ปวดหลัง หรือร้าวลงแขนขา วิธีดูแลคือออกกำลังกายเสริมแกนกลาง เลี่ยงการนั่งเกินชั่วโมง และรักษาน้ำหนักตัว ถ้ามีอาการชาปลายมือเท้า อ่อนแรง หรือกลืนลำบากไม่ได้ ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีครับ

- สุขอนามัยกระดูกสันหลัง: ไม่นั่งเกิน 45-60 นาที, ฝึกยืนยกของ, หมอนที่นอนพอ

- ลดน้ำหนัก-เพิ่มกิจกรรมแอโรบิกเบา ๆ (เดิน/ว่ายน้ำ/ปั่น)

5.ตาแห้งและอาการจากจอ

การจ้องจอนาน ๆ ทำให้กะพริบตาน้อยลง เกิดตาแห้ง แสบตา หรือปวดศีรษะ วิธีแก้ง่าย ๆ คือใช้กฎ 20-20-20 ทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต 20 วินาที จัดแสงและจอให้เหมาะสม และใช้ “โหมดตัวอักษรใหญ่” แทนการก้มหน้าเข้าใกล้จอ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรตรวจสายตาและปรึกษาจักษุแพทย์ครับ

6.โรคกระดูกและกระดูกไหลย้อน

การกินไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ทำให้เกิดอาการแสบท้อง แสบร้อนอก และเรอเปรี้ยว วิธีดูแลคือกินให้ตรงเวลา เคี้ยวช้า ๆ ดื่มน้ำหลังอาหารทันที และลดอาหารกระตุ้น เช่น กาแฟ อาหารมัน แอลกอฮอล์

- รับประทานอาหาร: 3 มื้อหลัก + 1-2 มื้อว่างเล็ก ๆ, เคี้ยวช้า, งดนอนภายใน 3 ชม.หลังอาหาร

- คุมตัวกระตุ้น: ลดกาแฟ 1-2 แก้ว/วัน เลี่ยงแอลกอฮอล์/มันจัด

/เผ็ดจัด/ซ็อกโกแลต

- ยกหัวเตียง 10-15 ซม. ถ้ามีอาการกลางคืน

ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรง เช่น อาเจียนเลือด ควรไปพบแพทย์ครับ

7. ภาวะหมดไฟ (Burnout)

ไม่ได้มีแค่ร่างกายที่ล้า แต่ใจเราก็ก้าวได้เหมือนกัน ทำงานหนักต่อเนื่องโดยไม่พัก ทำให้เหนื่อยทั้งกายใจ สมาธิหาย นอนไม่หลับ และหมดแรงบันดาลใจ วิธีดูแลคือกำหนดเวลาการทำงานให้ชัด พักผ่อนอย่างมีคุณภาพ เช่น ออกกำลังกาย เดินเล่น หายใจลึก ๆ หรือหางานอดิเรกเติมพลัง

- ตั้งขอบเขตงาน: เวลาปิดแจ้งเตือน, วัน/ช่วง “no-meeting”, เทคนิค Pomodoro (25/5 นาที)

- พักแบบคุณภาพ: เดินเร็ว 10-15 นาที แคดเซ้า, หายใจ 4-7-8, เจอร์นล 5 นาที

- ออกกำลังกายแอโรบิก 150 นาที/สัปดาห์ + เวท 2 วัน เพิ่มสารสื่อประสาทดี

สุขภาพคนทำงานไม่ได้แย่เพราะงานอย่างเดียว แต่เพราะเราปล่อยร่างกายไปนาน ๆ มากกว่า อาการเล็กน้อยที่คิดว่าไม่เป็นไร ถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้ การดูแลตัวเองจึงไม่ใช่การเสียเวลา แต่เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ทำงานได้เต็มที่ไม่ต้องแลกด้วยสุขภาพ ผ่าด้วยคร่ำบอดอกให้ทุกคนลงมือจากการทำงานที่สบาย ผ่าด้วยคร่ำบอดอกให้ทุกคนลงมือจากการทำงานที่สบาย ผ่าด้วยคร่ำบอดอกให้ทุกคนลงมือจากการทำงานที่สบาย ผ่าด้วยคร่ำบอดอกให้ทุกคนลงมือจากการทำงานที่สบาย ผ่าด้วยคร่ำบอดอกให้ทุกคนลงมือจากการทำงานที่สบาย

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิญญูไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่ใช่ทุกจ้...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

