

วิธีบรรเทาอาการ “ปวดหลัง” ตั้งแต่ยืน เดิน นั่ง นอน

อาชีพที่แตกต่างกัน ทำให้คุณภาพชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกันไปด้วย แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหาสุขภาพที่หลายคนอาจยังไม่รู้ตัว คือ อาการปวดหลัง ซึ่งสาเหตุของอาการปวดหลังมีมากมาย แต่ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิตของคุณที่อาจทำร้ายโครงสร้าง และกระดูกสันหลังของตัวเองโดยไม่รู้ตัว Sanook! Health จึงมีวิธีช่วยบรรเทาอาการปวดหลังกันตั้งแต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการยืน เดิน นั่ง นอน มาฝากกันค่ะ

ยืนอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง?

อาชีพที่ต้องยืนนานๆ อย่างตำรวจจราจร พนักงานรักษาความปลอดภัย พนักงานขายของในห้างสรรพสินค้า พ่อค้าแม่ค้าขายอาหาร หรือเซฟ หากยืนไม่ถูกวิธีก็อาจมีอาการปวดหลังได้ จึงขอแนะนำว่าให้เตือนตัวเองอยู่เสมอให้ยืนด้วยหลังที่ตรง รักษาแนวกระดูกสันหลังให้ตรงอยู่เสมอ หากต้องหยิบของที่อยู่ด้านล่าง เช่น ใต้โต๊ะ ในตู้ชั้นล่าง หรือบนพื้น ไม่ควรก้มหลังลงไปหยิบตรงๆ แต่ควรย่อเข่าลงขณะก้มด้วย เพื่อให้หลังตั้งกับโค้งลงมากเกินไป อย่าก้มลงยกของหนักมาก หรือบ่อยครั้งจนเกินไป หากจำเป็นต้องยกของหนัก ควรหาอุปกรณ์ช่วย เช่น รถเข็น หรือให้คนอื่นช่วยยกเพื่อผ่อนแรง นอกจากนี้หากต้องยืนนานๆ อย่างเสี่ยงไม่ได้ ควรมีไม้เท้าช่วยรองที่เท้าหนึ่งข้าง แล้วสลับเท้ายืนบางเพื่อเป็นการผ่อนคลายเป็นระยะๆ ยาวไปถึงหลังในระหว่างที่ยืน

เดินอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง?

ตามปกติแล้ว การเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถที่ดี และเป็นการออกกำลังกายเบาๆ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ไม่ค่อยมีปัญหาต่อร่างกายสักเท่าไร แต่ขอให้อย่าลืมว่าทุกครั้งที่เราเดิน ต้องเดินหลังตรงไม่ก้มคอ ไม่ห่อไหล่ ปลดแขนแกว่งไปซ้ายขวาสลับกับการก้าวเท้าอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องเกร็ง รวมถึงการเลือกรองเท้าที่สวมใส่สบาย ยิ่งเป็นรองเท้าวิ่ง รองเท้ากีฬาที่มีพื้นของรองเท้าที่รองรับแรงกระแทกได้ดี ก็จะช่วยลด

อาการบาดเจ็บระหว่างเดินได้ดียิ่งขึ้น

นั่งอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง?

การนั่งเป็นสาเหตุหลักๆ ของอาการปวดหลัง โดยเฉพาะการนั่งนานๆ ของพนักงานออฟฟิศ หรือใครที่ต้องขับรถนานๆ นอกจากท่านั่งที่ต้องนั่งหลังตรงแล้ว อุปกรณ์สำนักงานอย่างโต๊ะ เก้าอี้ ก็ต้องปรับระดับให้เหมาะสมกับสรีระของเราได้ มีพนักพิงที่มีความโค้งมนเล็กน้อย เพื่อให้เข้ากับสรีระที่โค้งตรงช่วงบนเอว นั่งพิงพนักเก้าอี้ วางแขนบนที่วางแขนระดับการวางแขนอยู่ในระนาบเดียวกับกับศีรษะบอร์คคอมพิวเตอรื และเมาส์ หรือพวงมาลัยในรถ หลีกเลี่ยงท่านั่งที่ปรับเก้าอี้ให้นอนมากเกินไป ระดับเก้าอี้ที่สูง หรือต่ำไป เบาะเก้าอี้ที่นุ่มมากเกินไป นั่งยองๆ ขัดสมาธิกับพื้น หรือแม้กระทั่งการนั่งแล้วเอาคอมพิวเตอรืโน้ตบุ๊กวางไว้บนตัก จะทำให้คุณต้องก้มหลังลงมาพิมพ์งานโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังได้

นอนอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง?

เริ่มจากที่นอนที่ต้องมีความพอดี ไม่นุ่ม และไม่แข็งจนเกินไป ที่นอนแน่น มีการยุบตัวลงน้อย ระดับความสูงของเตียงต้องเสมอเข้า ท่านอนที่ช่วยเลี่ยงอาการปวดหลังได้ คือท่านอนตะแคงข้างแล้วสอดหมอนข้าง หรือนอนหงายแล้วมีหมอนมาหนุนต้นขาด้านหลัง ให้หลังแนบสนิทกับที่นอน หลังไม่แอ่นขณะนอนหลับตลอดคืน

นอกจากคำแนะนำดังกล่าวแล้ว ระหว่างวันควรเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อยๆ ไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานจนเกินไป เปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินยืดเส้นยืดสายทุกๆ 2-3 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย และอย่าลืมออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยลดโอกาสบาดเจ็บที่หลังได้เป็นอย่างดี ท่าง่ายๆ คือ การนอนหงาย ชันเข่าข้างหนึ่งไว้ ยกขาอีกข้างขึ้นสูงๆ ตรงๆ แล้วข้างไว้ จากนั้นสลับขาทำอีกข้าง หากมีอาการปวดหลังเรื้อรัง ควรพบแพทย์เพื่อทำการ

รักษาอย่างถูกวิธี

ล่าสุด วันที่ 20 มกราคม 2569 เพจเฟซบุ๊ก Drama-addict เผยอุทาหรณ์เตือนภัยสุขภาพผู้หญิงหลังหญิงรายหนึ่งเกือบเสียชีวิตจากอาการปวดหลังที่ตรวจไม่พบความผิดปกติในระยะแรก ก่อนอาการทรุดหนักจนหน้ามืด เป็นลม และตรวจพบภายหลังว่าเป็นซิสต์ในรังไข่ขนาดใหญ่ถึง 10 เซนติเมตร จนต้องผ่าตัดฉุกเฉินและตัดรังไข่ออก 1 ข้าง กรณีนี้สะท้อนความเสี่ยงของซิสต์รังไข่ซึ่งมักไม่แสดงอาการในช่วงต้น แต่หากก่อนโตอาจเกิดการบิดขี้แตก หรือมีเลือดออกในช่องท้องจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ จึงเน้นย้ำความสำคัญของการตรวจสุขภาพภายในและการอัลตราซาวด์เป็นประจำทุกปี เพื่อการตรวจพบโรคได้เร็ว ลดความรุนแรง และเพิ่มโอกาสรักษาอย่างปลอดภัย



บริษัท ปีวดีพอล จำกัด

วันที่ 24 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 31 มีนาคม 2569 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 725/451 หมู่บ้าน บ้านงามเจริญ โครงการ 9 ถนนอนามังงามเจริญ แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมาก
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดคราววาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว พรรณราย ไชยงามวงศ์)
กรรมการ



หนังสือเชิญประชุมใหญ่ สำนักผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569

บริษัท ไอซีพี จำกัด (มหาชน) เลขที่ 10510

เลขที่ 1/120 ซอยรามคำแหง 184 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

วันที่ 23 มีนาคม 2569

เรื่อง เชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ประจำปี ครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้น สมัยสามัญ ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1/120 ซอยรามคำแหง 184 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นของบริษัทฯ ครั้งที่ 1/2568 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2568
- วาระที่ 2 พิจารณารายงานของคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านการเงินของบริษัทฯ ไตรมาสที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปี สำหรับรอบบัญชีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2568 สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567 และ สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2566
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....คุณสุพ.....สังเกตม.....
(นายสุพสุพ สังเกตม)
กรรมการผู้จัดการคนแรก

จงมองตนเองเพื่อแก้ไข
และมองคนอื่นเพื่อให้ภัย
จะอยู่สุงใจ และเป็นอิสระ
หลวงปู่ศรี มหาธีร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

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

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

