

Office Syndrome โรคฮิตคนทำงานออฟฟิศ



ลักษณะงานส่วนใหญ่ในปัจจุบันคือ งานออฟฟิศ ที่นั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลา นานๆ นั้น มักเจอปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ก่อให้เกิดโรคได้ ซึ่งโรคดังกล่าวก็คือ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือ คอมพิวเตอร์ซินโดรม (Computer Syndrome) เป็นกลุ่มโรคที่พบบ่อยในคนทำงานในออฟฟิศที่มีสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีความเครียดจากการทำงาน สภาพพื้นที่ทำงานไม่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง ภาวะเสียสมดุล เช่น ปวดตามอวัยวะต่าง ๆ (คอ, หลัง, ไหล่, บ่า, แขน, ข้อมือ และขา) กระดูกสันหลังคดงอ ไม่มีแรง ปลายนิ้วมือเอ็นข้อมืออักเสบ เส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ รวมทั้งทำให้สายตาพร่ามัว ตาแห้งและระคายเคืองได้ ○

วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรคออฟฟิศซินโดรม



1. ขณะพิมพ์คอมพิวเตอร์ต้องให้ข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับคีย์บอร์ด เพื่อให้สามารถกดคีย์บอร์ดได้ถนัด
 2. จอคอมพิวเตอร์อยู่ห่างจากสายตาประมาณ 2 ฟุต และปรับหน้าจอด้านบนสุดให้อยู่ในแนวเดียวกับระดับสายตา
 3. ยอานั่งจ้องหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ ให้พักสายตาทุก 15 นาที ด้วยการมองออกไปไกลๆ จะทำใหดวงตาไม่เกิดอาการล้าและหลับตาทุก 1 ชั่วโมง
 4. เมื่อรู้สึกเมื่อยตา ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะที่หัวตาแต่ละข้าง นวดคลึงเบาๆ และควรบริหารดวงตา เพื่อคลายความตึงเครียด ด้วยการกลอกตาเป็นวงกลม ประมาณ 5-6 รอบ
 5. ควรปรับความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม
 6. ควรปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดระยะเวลาในการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
 7. ยืดเส้นยืดสาย สร้างความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยวิธีกายบริหารด้วยท่าง่าย ๆ และใช้เวลาไม่นาน
- ท่าที่ 1** ประสานมือสอดนิ้วมือเข้าหากันแบบฟินปลา ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือให้ตั้งตรง ก้มศีรษะลงพอประมาณ ยกมือข้ามศีรษะไปหาต้นคอ ใช้หัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดลงไปตรงเส้นข้างกระดูกคอทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน เริ่มจากจุดที่เป็นรอยปุ่มใต้กะโหลกศีรษะไล่ลงมาที่ต้นคอ จากนั้นกดเส้นที่สองซึ่งอยู่ติดกัน วางนิ้วหัวแม่มือลงไปบนจุดนั้นแล้วค่อยกดลงช้าๆ ใต้ขึ้นและลง

ท่าที่ 2 นวดเส้นคอด้านขวา ใช้มือซ้ายวางทาบที่ต้นคอทางด้านหลังให้เต็มฝ่ามือ ปลายนิ้วมืออยู่ที่เส้นคอด้านขวาพอดี ใช้ปลายนิ้ววาง นิ้วกลาง และนิ้วชี้บีบกดลงไปจากจุดใต้กะโหลกศีรษะ ค่อยๆ กดไล่ลงมาถึงไหล่ แล้วเปลี่ยนมานวดเส้นคอด้านซ้ายโดยใช้มือขวา

ท่าที่ 3 นั่งตัวตรง ไหล่ตรง สูดลมหายใจลึกๆ ผ่อนออกช้าๆ หลับตาลง หมุนศีรษะจากซ้ายไปขวาตามเข็มนาฬิกา หยุดสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วปล่อย หมุนศีรษะกลับทวนเข็มนาฬิกา

ท่าที่ 4 นั่งตัวตรงประสานนิ้วมือทั้ง 10 นิ้วเข้าด้วยกันยกข้ามศีรษะ ทาบฝ่ามือที่คอและก้มหน้าลง รูดข้อศอกเข้าหากัน ฝ่ามือด้านนิ้วก้อยให้วางชิดติดกะโหลกศีรษะ ค่อยๆ ดึงศีรษะโน้มต่ำลงมาที่หน้าคอกช้าๆ จนรู้สึกว่เส้นหลังและคอตึงจึงค่อยๆ เยกขึ้นนั่งตัวตรง แล้วค่อยๆ แหงนหน้าขึ้นไปให้สุด จนรู้สึกเส้นคอด้านหน้าตึงจึงกลับมานั่งหน้าตัวตรง เหมือนเดิมหายใจเข้าออกช้าๆ 3 ครั้ง หายใจเข้าออกช้าๆ 3 ครั้ง เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ห่างไกลโรคออฟฟิศซินโดรมแน่นอน ○