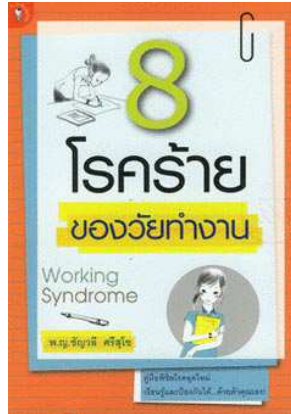




# 8 โรคภัยของวัยทำงาน Working Syndrome

พ.ญ.ชัญวลี ศรีสุโข. 8 โรคภัยของวัยทำงาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2552.

ถ้ากายป่วยกระเสาะกระแสะ ประสิทธิภาพในการทำงานก็ย่อมลดลงเป็นธรรมดา  
หลังจากชะมัดเข้มข้น คร่ำเคร่ง เรียนรู้เรื่องการพัฒนาตัวเอง พัฒนางาน พัฒนาองค์กร แล้วก็อย่าลืม  
เรียนรู้เรื่องร่างกายของตัวเองด้วย



คู่มือพิชิตโรคยุคใหม่ เรียนรู้และป้องกันได้....ด้วยตัวคุณเอง!

## 8 โรคภัยที่ควรพึงระวังของบุรุษ &สตรี วัยทำงานมีอะไรบ้าง ????????????

① **โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ** ▶▶▶ จะมีอาการปวดท้องน้อย ปัสสาวะแสบขัด มีเลือดปนออกมา  
**ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค** : 1.สุขภาพอนามัยไม่ดี 2.ดื่มน้ำน้อย 3.กลั้นปัสสาวะ 4.ปัสสาวะและทำความสะอาด  
 สะอาดหลังปัสสาวะไม่ถูกวิธี 5. เป็นคนชอบนั่งอยู่กับที่ 6. การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกๆ 7. คู่ครองมีเชื้อโรค  
 8. ท้องผูกหรือท้องเสีย 9.หญิงชราหรือเด็กเล็ก 10.คุณผู้หญิงวัยทอง 11.การคาสายสวนปัสสาวะ 12.โรคนี้ว ในทาง  
 เดินปัสสาวะ 13.เป็นโรคอัมพาต 14.เป็นโรคเบาหวาน 15.รับประทานยากดภูมิคุ้มกันของร่างกาย 16.ได้รับ  
 รังสีบริเวณกระเพาะปัสสาวะ 17.รูปัสสาวะตีบ 18.การตั้งครรรภ์ 19.การคุมกำเนิดโดยการสวมห่วงอนามัย ใช้หมวก  
 หรือใช้แผ่นอุดกั้นปากมดลูก 20.โรคต่อมลูกหมากโต 21.อ้วนมากเกินไปหรือผอมมากเกินไป 22.พันธุกรรม

**การรักษา** : ดูแลตัวเองเบื้องต้น เช่น วิธีการใช้ธรรมชาติบำบัด โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ เว้นการ  
 กระแทกกระเทือน ดื่มน้ำให้มากวันละเกิน 2 ลิตร ไม่กลั้นปัสสาวะ วิธีใช้ยารักษาตามอาการ โดยใชยาแก้ปวดท้อง  
 ยาแก้ปัสสาวะบ่อย วิธีการใช้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานที่ครอบคลุมเชื้อที่มักเป็นสาเหตุ เป็นต้น และ**การรักษาโดยแพทย์**

**การป้องกัน** : 1.ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำให้มาก นอนหลับพักผ่อนให้  
 เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ 2.ดูแลน้ำหนักไม่ให้อ้วนหรือผอม 3.ละเว้นการนอนดึก ดื่มน้ำสุรา สูบบุหรี่  
 4.ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล 5.ระวังการทำความสะอาดส่วนสว่น 6.ระวังการติดเชื้อโรคติดต่อทาง  
 เพศสัมพันธ์ 7.อย่าทำงานจนกลั้นปัสสาวะ ไม่ควรนั่งอยู่กับที่นานเกิน 2 ชั่วโมง 8.ไม่ควรกลั้นอุจจาระ 9.หากป่วยเป็นโรค  
 ที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ พยายามดูแลตัวเองตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้โรคกำเริบซึ่งจะทำให้ติดเชื้อง่าย





**๒ โรคปวดหัวไมเกรน ▶▶▶** เกิดจากการทำงานเครียดปวดหัวมากเหมือนมีอะไรดันตบ ๆ อยู่ภายใน

**ปัจจัยที่กระตุ้นการเกิดโรค :** 1. ความเครียดทางกายหรือใจ 2. แสงที่จ้าเข้าตา เสียงที่ดังเข้าหู กลิ่นหอมฉุนของน้ำหอมหรือกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง 3. เป็นภูมิแพ้ 4. นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท 5. หิวหรือถึงเวลากินแล้วไม่ได้กินข้าว 6. สุกบวหรือได้รับควันบวหรือจากเพื่อนร่วมงาน 7. ฮอร์โมนเอสโตรเจนจากยาคุมกำเนิด สมุนไพรหรือฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน 8. อาหารบางชนิดซึ่งเป็นกับคนบางคน เช่น กาแฟ เหล้า ช็อกโกแลต นมเนย ไอศกรีม น้ำตาลเทียม ผงชูรส หัวหอม ถั่ว ไข่กรอก ของหมักดอง ปลารมควัน ฯลฯ 9. อากาศร้อนชื้น

ในบรรดาปัจจัยเหล่านี้ ปัจจัยที่พบมากที่สุดในการกระตุ้นให้เกิดโรคปวดหัวไมเกรน ได้แก่ ความเครียด พักผ่อนน้อย ความหิว และการไม่ได้ดื่มกาแฟ

**การป้องกัน :** ลดความเครียด ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่นอนดึก ไม่ทำงานจนเกินแรง ไม่อดอาหาร ไม่รับประทานอาหารที่ทำให้เกิดโรคไมเกรน ไม่รับประทานยาคุมกำเนิด ไม่รับประทานฮอร์โมนทดแทนการหมดประจำเดือน ฯลฯ

**การรักษา :** รักษาด้วยตนเองโดยใช้วิธีธรรมชาติบำบัด เช่น การนวด การประคบเย็น-ร้อน ตีหมา กาแฟ น้ำขิง ทำสมาธิ ผิงเข็ม นอนหลับพักผ่อน เป็นต้น **รักษาโดยแพทย์** อาการปวดหัวที่บ่งบอกว่าอันตรายหากมีอาการต่อไปนี้ควรไปพบแพทย์ คือ 1. ปวดหัวกะทันหันอย่างรุนแรง ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน 2. ปวดหัวร่วมกับอาการชัก 3. ปวดหัวและมีการเปลี่ยนแปลงของสติ เช่น เบลอ ซึม โคม่า 4. ปวดหัวหลังจากได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ 5. ปวดหัวที่มีอาการปวดตาและปวดหูอย่างรุนแรงร่วมด้วย 6. ปวดหัวเรื้อรังที่เป็นติดต่อกันเป็นเวลานาน 7. ปวดหัวในเด็ก ชนิดเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก 8. ปวดหัวและมีไข้สูง

**๓ โรคนิ้วล็อค ▶▶▶** อาการนิ้วเหยียดไม่ออก กำมือไม่ได้

**การดูแลรักษาตนเอง :** ต้องแน่ใจว่าเป็นนิ้วล็อคจากการวินิจฉัยจากแพทย์ เห็นควรรีบแก้ไขปัญหาไม่ให้นิ้วล็อคเกิดขึ้นนาน ๆ เกินไปจะทำให้แก้ไขยาก ควรปฏิบัติดังนี้ 1. หยุดงาน พักผ่อนนิ้ว ตามนิ้วที่เป็นนิ้วล็อคไว้กับนิ้วข้างเคียงที่ดีให้อยู่ในท่างอนิ้วประมาณ 15 องศา นานอย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ 2. แช่นิ้วที่เป็น (หรือทั้งมือ) ในน้ำอุ่นเพื่อให้เลือดไหลเวียนดี การอักเสบลดลง โดยแช่นิ้วละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 10-15 นาที 3. ค่อย ๆ นวดนิ้วจากโคนสู่ปลาย ค่อย ๆ ขยับนิ้วขึ้นลงเบา ๆ เพื่อไม่ให้ข้อยึดด้วยตนเอง หรือไปพบนักกายภาพบำบัดให้ช่วยนวด แช่พาราฟิน หรือใช้อัลตราซาวด์

**การดูแลรักษาของแพทย์ :** หากอาการเป็นมาก นิ้วโค้ง ปวดเวลาอง กำมือไม่ได้ นิ้วข้าง ๆ เริ่มฝืด ควรไปพบแพทย์ ซึ่งมีการรักษาดังนี้ 1. ใ้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ 2. ฉีดสารสเตียรอยด์เข้าไปบริเวณที่เป็นหากใช้ยาแล้วไม่ดีขึ้น เพื่อลดการอักเสบของเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็น 3. ในกรณีที่ใ้ยารับประทาน หรือฉีดสารสเตียรอยด์ไม่ได้ผล เป็นมาก หรือมีโรครุมมาตอยด์ร่วมด้วย อาจใ้วิธีผ่าตัดเล็ก คือ ฉีดยาชาแล้วใ้ปลายมีดหรือเข็มสะกิดบริเวณที่ตีบแคบ 4. ผ่าตัดเพื่อปล่อยเอ็นไม่ให้ถูกกดในอุโมงค์ เป็นการผ่าตัดเล็กโดยใ้ยาชา และไม่ต้องนอนโรงพยาบาล





**4 โรครดไหลย้อนกลับ หรือเรียกว่า โรคกรด ▶▶▶** มีอาการเสียบแปลบที่หน้าอกซ้าย จุกไปถึงด้านหลัง

**ปัจจัยเสี่ยง :** 1.พันธุกรรม เช่น เด็กดาวน์ 2.เป็นโรคไส้เลื่อนกะบังลม 3.เป็นโรคหอบหืด 4.เป็นโรคภูมิแพ้ 5.อ้วน 6.ตั้งครรภ์ 7.อายุ (40 ปีขึ้นไป) อาจเกิดจากความเสื่อมของหูรูดหลอดอาหารและความสามารถในการย่อยอาหาร 8.เป็นนัwineในถุงน้ำดี 9.มีกรดมากในกระเพาะอาหาร 10.มีแคลเซียมมากในเลือด 11.รับประทานอาหารมากเกินไป 12.โรคภูมิแพ้บางอย่าง เช่น โรคหอบหืดหรือทำให้หลอดอาหารผิดปกติ 13.ได้รับสารสเตียรอยด์ 14.การสูบบุหรี่ 15.ความเครียด 16.อาหารบางอย่าง เช่น อาหารที่เพิ่มกรด อาหารที่ย่อยยาก เป็นต้น 17.ยาบางชนิดที่ทำให้กระเพาะอาหารหลังกรดมาก อาหารและกรดค้างในกระเพาะอาหาร หรือหูรูดหลอดอาหารคลายตัว เช่น แอสไพริน ยาขยายหลอดลม ยาแก้หืดเกร็ง ยาลดการเต้นของหัวใจ ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ยาแก้ลมประสาท ยาแก้แพ้ วิตามินซี เป็นต้น

**การดูแลรักษา :** การดูแลรักษาด้วยตนเองโดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ดังนี้ 1.การกินอาหารควรมีความระมัดระวังเกี่ยวกับอาหารที่ทำให้เป็นกรดได้ 2.ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ 3.การใช้ยาที่ต้องหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงทำให้เกิดกรด 4.ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 5.การนอนควรสวมเสื้อผ้าที่เบาสบายและควรนอนตะแคงซ้ายเพื่อลดอาการกรด นอนให้หัวสูงพอประมาณ 6.การแต่งกายไม่ควรรัดเอวมากเกินไป การนั่ง การยืนให้ถูกสุขลักษณะ พยายามลดความเครียด

**5 โรคเครียดดวงทวารหนัก ▶▶▶** โรคนี้อย่าไปล้อเล่นกับมัน เพราะมันอาจทำให้คุณเสียชีวิตได้

**ปัจจัยเสี่ยง :** 1.อายุ 2.อ้วน 3.ท้องผูกเรื้อรัง 4.การนั่งห้องน้ำแบบโถชักโครกเป็นเวลานาน 5.ดื่มน้ำน้อย 6.ท้องเสีย 7.อาหาร 8.การรับประทานนมหรือผลิตภัณฑ์ของนมสำหรับคนที่แพ้นมหรือขาดเอนไซม์ย่อยนม 9.ดื่มเหล้า 10.สูบบุหรี่ 11.ดื่มน้ำชา กาแฟ สารคาเฟอีน 12.ใช้ยาระบายบ่อยครั้งเกินไป 13.ตั้งครรภ์ 14.มีชีวิตสงบ คือ ไม่ค่อยใช้พลังงาน 15.นุ่งเสื้อผ้าคับ หรือสวมกางเกงที่รัดแน่นมาก 16.ผู้หญิงที่มีกลุ่มอาการก่อนเป็นประจำเดือน PMS (Premenstrual syndrome) คือ ชนิดกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน 17.ทำนั่งทำยืนที่ไม่เหมาะสม 18.มีการกระทบกระเทือน ระบายเคือง หรือมีแผลเรื้อรังจากการร่วมรักทางทวารหนัก 19.ขาดวิตามินอีและซี

**ความรุนแรงของโรคเครียดดวงทวารหนัก** ที่แบ่งระดับโดย Banov มี 4 ระดับ ซึ่งมีความรุนแรงจากน้อยไปหามาก คือ

- ระดับหนึ่ง : มีอาการของโรคเครียดดวงทวารหนักแต่ยังไม่มีการยื่นออกมาให้เห็นนอกทวารหนัก
- ระดับสอง : มีก้อนโผล่ออกมาเมื่อเบ่งถ่าย หยุดเบ่งถ่ายก้อนจะผลุบเข้าไปเอง
- ระดับสาม : มีก้อนโผล่ออกมา สามารถใช้มือดันเข้าไปในทวารหนักได้
- ระดับสี่ : มีก้อนโผล่ออกมาตลอด ไม่สามารถดันเข้าไปในทวารหนักได้

**การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน :** 1.ลดน้ำหนักหากน้ำหนักมากเกินไป 2.ระมัดระวังไม่นั่งหรือยืนนานจนเกินไป 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ 4.ไม่ร่วมรักทางทวารหนัก 5.ไม่ยกของหนัก 6.ไม่เบ่งถ่ายรุนแรง 7.ขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อทวารหนักที่เรียกว่า Kegel exercise 8.ดื่มน้ำให้เพียงพอ 9.กินอาหารที่มีวิตามินอีและซี 10.รับประทานอาหารที่มากากใยทุกวัน 11.ไม่ดื่มเหล้า-สูบบุหรี่ 12.ดื่มน้ำชา-กาแฟ วันละไม่เกิน 1-2 แก้ว 13.หากท้องเสียต้องรักษา 14.ทำความสะอาดทวารหนักให้สะอาดหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

**การรักษา :** 1.เฝ้าดูอาการ 2.ธรรมชาติบำบัด 3.พบแพทย์เพื่อรักษา โดยการใช้ยาและการผ่าตัด





**๖ โรคปวดกล้ามเนื้อและข้อ ▶▶▶** หากมีอาการปวดไหล่จนยกของหรือใช้แขนไม่ได้ต้องไปหาหมอ เพราะมันจะเกี่ยวพันกับกระดูกต้นคอ

**สาเหตุเกิดจาก :** 1. เอ็นอักเสบ 2. กล้ามเนื้อและเอ็นเสื่อมสภาพ 3. ภาวะข้ออักเสบ 4. ข้ออักเสบ

**อาการปวดไหล่ที่ควรไปพบแพทย์** ได้แก่ ปวดไหล่จนยกของหรือใช้แขนไม่ได้ ได้รับบาดเจ็บจากการกระทบกระแทกทำให้ข้อไหล่ผิดรูปร่าง ปวดจนนอนไม่หลับ ปวดจนยกแขนไม่ขึ้น มีอาการบวมรอบ ๆ ข้อไหล่ มีไข้ ข้อไหล่อบวมแดง มีก้อนขึ้นที่ข้อไหล่ หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ

**การรักษา :** 1. การรักษาด้วยตนเองในเบื้องต้น ประกอบด้วย พักผ่อน ประคบร้อนและประคบเย็น และการเลือกใช้ยาต้านอักเสบ 2. การรักษาโดยทางการแพทย์ ประกอบด้วย ฉีดสารสเตียรอยด์ แพทย์ทางเลือก (ฝังเข็ม นวดกดจุด จัดกระดูก ออบสมุนไพรร ฯลฯ) และการผ่าตัด

**๗ โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน ▶▶▶** ลักษณะจะมีอาการปวดหลังและร้าวมาที่ขาทั้งสองข้าง ปวดจนต้องตื่นขึ้นมาตอนกลางดึก หรือปวดจนเดินไม่ได้

**การรักษา :** โดยใช้วิธีธรรมชาติบำบัดหรือพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรักษาเบื้องต้น ได้แก่ 1. พักผ่อน 2. ประคบเย็น ในกรณีที่ยังรู้สึกปวดและให้ประคบบริเวณกระดูกสันหลังที่กดแล้วปวด 3. ประคบร้อนในกรณีที่กล้ามเนื้อหลัง แขนขาเกร็งเพื่อจะช่วยลดอาการเกร็งได้ 4. ออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการปวดได้ 5. นอนโดยให้นอนบนกระดานหรือพื้นหรือที่นอนที่แข็ง 6. นวดอย่างถูกวิธี 7. จัดกระดูกสันหลัง 8. เรียนรู้วิธีการต่าง ๆ 9. ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า 10. ธาราบำบัด 11. กายภาพบำบัด 12. ไปพบแพทย์ 13. สวมปลอกคอ 14. ไปพบแพทย์เพื่อฝังเข็ม **โดยการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน** ได้แก่ 1. เลือกใช้ยาในการรักษาภาวะอาการปวด 2. การผ่าตัด

**๘ โรคทางเดินหายใจ ▶▶▶** ภูมิแพ้ หอบหืด ในขณะนี้กำลังเป็นโรคยอดนิยมของคนเมือง **ปัจจัยเสี่ยง :** 1. พันธุกรรม 2. สิ่งแวดล้อมที่มีสารแปลกปลอมซึ่งได้รับการกระตุ้นจากการสัมผัส 3. ความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน

**ชนิดของโรคภูมิแพ้ :** 1. ทางระบบทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้จมูกอักเสบ ไซ้ละอองฟาง หรือหอบหืด 2. ภูมิแพ้ทางผิวหนัง เช่น ลมพิษ ผื่นคัน ผื่นมีน้ำเหลืองย่อยที่ผิวหนัง 3. ภูมิแพ้ที่ตา 4. ภูมิแพ้รุนแรงจนช็อก 5. แพ้อาหาร

**การป้องกันภูมิแพ้ด้วยตนเองในเบื้องต้น :** 1. สังเกตตัวเองว่าแพ้อะไรให้หลีกเลี่ยง 2. ดูแลสถานที่ที่พักอาศัยให้ปราศจากสิ่งก่อให้เกิดภูมิแพ้ 3. หลีกเลี่ยงหรือระงับการรับประทานอาหารที่อาจทำให้เกิดภูมิแพ้ 4. เลือกอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ 5. เสริมจุลินทรีย์ เพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของภูมิคุ้มกัน 6. ไม่รับประทานอาหารเสริมมากเกินไป 7. ออกกำลังกายตามที่ชอบ เหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 วัน ๆ ละครึ่งชั่วโมง 8. ลดความเครียดโดยการนั่งสมาธิ โยคะ ฟังเพลง ทำงานอดิเรก ฯลฯ เพื่อช่วยผ่อนคลายและลดอาการภูมิแพ้ได้ 9. รักษาตามแนวแพทย์ทางเลือก แพทย์แผนไทย

**การรักษา :** โรคภูมิแพ้ ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จะรักษาได้แต่อาการ แต่หากมีอาการแพ้หรือสงสัยควรไปพบแพทย์

อย่างที่ว่ากัน “สุขภาพดีไม่มีวางขาย ต้องเรียนรู้ ป้องกัน หรือรักษาด้วยตัวเอง หรือผู้รู้ หากรู้ก่อนป้องกันก่อน การพลาดทำให้โรคต่าง ๆ ย่อมน้อยลง”

