

## 5 โรคยอดฮิตของมนุษย์งาน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

## 5 โรคยอดฮิตของมนุษย์งาน



สำหรับมนุษย์งาน เกือบทั้งหมดของชีวิตมีแต่คำว่า “งาน ประชุม อีเมล ลูกค้า” คงไม่ผิดหรอกที่หลายคนภาคภูมิใจกับความสำเร็จของงานที่เกิดจากความทุ่มเทของตัวเอง แต่อย่าลืมว่าแม้ใจยังสู้ แต่ร่างกายเราไม่ใช่เครื่องจักร ย่อมมีวันที่เหนื่อยและอ่อนล้า ถ้ามีวแต่เลิกงานแล้วมองขามตัวเอง เชื่อแนว่าร่างกายไปก่อนแน่ๆ แต่ถ้ายังอยากสนุกกับงานไปได้อีกนานๆ ก็ลองให้เวลาตัวเองสักนิดหันกลับมาสำรวจความผิดปกติของร่างกาย จะได้ว่า ร่างกายของเราส่งสัญญาณเตือนภัยแล้ว ให้หันมาใส่ใจดูแลตัวเองได้แล้ว ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้ไข

คุณประเสริฐ ศรีอุฬารพงศ์ ผู้บริหาร “ไลฟ์เซ็นเตอร์” กล่าวว่า กว่า 10% ของคนเมือง มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็น ‘โรคออฟฟิศ ซินโดรม – Office Syndrome’ ซึ่งมีสาเหตุมาจากอวัยวะที่มากขึ้นและมลพิษต่างๆ ที่สำคัญ ‘พฤติกรรมการทำงาน’ ก็นับว่าเป็นปัจจัยให้เกิดความเสี่ยงสูงสุด ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อทำงานให้เสร็จ ทำให้ร่างกายของเราก็ต้องแบกรับภาวะความตึงเครียด ปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยไม่รู้ตัว

## 5 อันดับโรคยอดฮิต เกาะติดชีวิตคนเมือง

### 1. ‘ไมเกรน’ โรคปวดศีรษะเรื้อรัง

เคยรู้สึกไหมว่าเวลาหนึ่งทำงานเครียดเราจะรู้สึกปวดหัว บริเวณขมับ ด้านหน้าศีรษะหรือหลังต้นคอ นั่นคือ สัญญาณเตือนให้คุณระวังหาว่า สภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรค ‘ไมเกรน’ ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณขมับและคอ จนจับตัวเป็นก้อนที่เรียกว่า จุด ‘Trigger Point’ และจุดดังกล่าวไปกดทับบริเวณเส้นเลือดที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงศีรษะ ทำให้เส้นเลือดหลังจุด ‘Trigger Point’ เกิดการขยายตัวผิดปกติ ส่งผลให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะขึ้น นอกจากนี้ แสงแดด ความร้อน การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และการขาดฮอร์โมนบางชนิด ก็เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิด ‘ไมเกรน’ ได้เช่นกัน

“ไมเกรน” มักจะพบในช่วงอายุ 10-50 ปี อัตราเฉลี่ยเพศหญิง ร้อยละ 18 และเพศชาย ร้อยละ 6 วิธีการดูแลให้ห่างไกลจาก “ไมเกรน” ก็สามารถทำได้ง่ายๆ เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ

อยู่ในที่อากาศถ่ายเทไม่ร้อนจนเกินไป  
บริหารกล้ามเนื้อบริเวณขมับและคอให้มีการยืดหยุ่นอยู่เสมอเพื่อเลี่ยงการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ  
เปลี่ยนอิริยาบถในการทำงานเพื่อลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ หรือปรึกษาแพทย์อายุรเวช (แผนไทยประยุกต์) เพื่อทำการกดจุดคลาย ‘Trigger Point’ บริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

### 2. สภาวะเสียสมดุล

ปกติร่างกายของมนุษย์ถูกออกแบบขึ้น เพื่อรองรับภาวะรบกวนต่างๆ จากสิ่งแวดล้อม พร้อมจัดและปรับระบบให้สามารถทำงานได้อย่างปกติมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมี “สมอง” เป็นจุดศูนย์รวมของการทำงานของร่างกาย



ภาพจาก [www.kahkai.com](http://www.kahkai.com)



“สมอง”

จะทำหน้าที่ออกคำสั่งและส่งคำสั่งนั้นไปตามเส้นประสาทเพื่อไปควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทุกระบบ รวมทั้งกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ซึ่งระบบรากประสาททั้งหมดออกมาตามแนวกระดูกสันหลัง แต่หากแนวกระดูกสันหลังเสียสมดุล ไม่อยู่ในแนวความโค้งที่ปกติ (เช่น คอเมงู คด แอนู) โดยมีสาเหตุหลักมาจากการนั่งทำงานในออฟฟิศที่ผิดวิธี หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ ตลอดทั้งวัน ทำให้กล้ามเนื้อท่อนไขไม่ไหว ร่างกายก็จะฟ้องออกมาในรูปแบบของความเจ็บปวดต่างๆ เช่น ปวดหลังเรื้อรัง ปวดคอ ขาหรือแขนขาไม่มีแรงเป็นต้น ในระยะแรกอาจไม่แสดงผลอย่างชัดเจน แต่ถาละเลยอาจรุนแรงถึงขั้นทับเส้นประสาท อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ หรือแม้แต่ส่งผลให้เป็นโรคร้าย, ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ผิดปกติได้ด้วย

การดูแลและป้องกันนั้น มีวิธีง่ายๆ ทำได้ด้วยตัวเองทุกวัน โดยคืนความสมดุลให้กับโครงสร้างร่างกาย เช่น การยืดหยุ่นร่างกายไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป เพื่อลดอัตราการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือไม่ทำให้กล้ามเนื้อตึงทำงานหนักมากเกินไป หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง ทั้งเดิน ยืน นั่ง นอน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เพราะกล้ามเนื้อเป็นตัวยึดให้กระดูกอยู่ในแนวปกติถือเป็นการคงสภาพให้โครงสร้างร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถทำการปรึกษากับนักกายภาพบำบัดเพื่อทำการปรับโครงสร้างร่างกาย พร้อมปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินไลฟ์สไตล์ใหม่ได้เช่นกัน

### 3.กระดูกสันหลังคดงอ ‘อาการปวดหลังเรื้อรัง’

หนุ่มสาวชาวออฟฟิศสมัยใหม่ ที่ทำงานนั่งอยู่กับโต๊ะ ใช้ชีวิตคร่ำเคร่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เกือบวันละ 8 ชั่วโมง ไส้รูปร่างสูงบอบบาง เคยลองสั่งเก้าอี้พนักพิงราคาแพงและเมื่อยล้าไว้มากขนาดไหน และรูหรือเปลววานนั้นคือสาเหตุเริ่มต้นของโรคปวดหลังเรื้อรัง ซึ่งโดยเฉลี่ย 80% มักจะเคยมีอาการปวดหลังสักครั้งในชีวิต และกว่า 20% จะพบว่ามีอาการปวดหลังแบบเรื้อรัง มาจาก ‘กระดูกสันหลังคดงอ’

วิธีการรักษาที่นิยมทำกันโดยทั่วไปในปัจจุบันมีอยู่ 2 วิธี คือ การรักษาด้วยการไยยาและกายภาพบำบัดแบบ Passive ซึ่งช่วยลดอาการปวดได้ดี แต่ไม่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างพอเพียงที่จะป้องกันอาการปวดซ้ำซากในอนาคตได้ ส่วนวิธีการรักษาแบบ ‘Active Rehabilitation’ นั้นเป็นแนวทางใหม่ที่ได้รับการยอมรับในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับกันว่าสามารถระงับปัญหาอาการปวดเรื้อรังได้อย่างถาวร ดีกว่าการรักษาแบบเดิมๆ และการออกกำลังกายที่เน้นตรงกล้ามเนื้อในส่วนที่มีปัญหา โดยออกแบบโปรแกรมให้เข้ากับเฉพาะตัวบุคคล และมีผู้ดูแลควบคุมใกล้ชิดนั้นได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายตามลำพังตัวเองอย่างชัดเจน



ภาพจาก [www.amulet.in.th](http://www.amulet.in.th)



#### 4. ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อต้นคออักเสบ

อีกโรคที่คุกคามอย่างเงียบๆ คงจะหนีไม่พ้น ‘ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อต้นคออักเสบ’

หรือ ‘Carpal Tunnel Syndrome (CTS)’

ที่กำลังขยายวงกว้างในกลุ่มคนที่ต้องนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

โดยสาเหตุหลักเกิดจากการใช้ข้อมือในการยึดจับสิ่งของ หรือเมาส์คอมพิวเตอร์ในท่าเดิมๆ เป็นระยะเวลานาน

ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบและเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก

หรืออาจเกิดจากการทำงานของเส้นประสาทที่ส่งสัญญาณผ่านท่อนแขนจากข้อศอกไปยังบริเวณข้อมือซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาท หรือเส้นเอ็นบริเวณต้นคอเกิดการอักเสบนั้นก็เกิดจากสาเหตุเดียวกัน

ทั้งนี้ หากอยากห่างไกลความเสี่ยง ควรเลือกวิธีปฏิบัติง่ายๆ

ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือและข้อมือทุก 15-20 นาที แต่ในกรณีที่มีอาการอักเสบรุนแรงควรปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันภาวะการเกิดภาวะการบาดเจ็บที่รุนแรง และลดอัตราการผ่าตัดลง

#### 5. ‘หูดับ’ โรคประสาทหูเสื่อม

อีกหนึ่งภัยคุกคามที่คนเมืองควรรู้กับปัญหา ‘หูดับ’ หรือโรคประสาทหูเสื่อม

ซึ่งส่วนมากเกิดจากปัจจัยหลายสาเหตุ อาทิ กรรมพันธุ์ โรคบางชนิด หรือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

เป็นต้น ส่งผลให้ระดับการได้ยินเสียงลดลง โดยปกติประสาทหูจะเริ่มเสื่อมทีละน้อยๆ ในช่วงอายุประมาณ

30-50 ปีขึ้นไป

แต่ในปัจจุบันความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในไลฟ์สไตล์ของคนเมืองมากขึ้น

สังเกตได้จากค่านิยมในการใช้มิกซ์ซีดี ฟอนผ่านทางมือถือและเครื่อง MP3 การใช้โทรศัพท์มือถือนานๆ

ก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคประสาทหูเสื่อมได้

อย่างไรก็ตาม อาการของประสาทหูเสื่อมสุภาพนั้น ในขั้นต้นหากรู้สึได้ว่าได้ยินเสียงลดลง ได้ยินเสียงไม่ชัดเจนตุงตุงใจฟังหรือหูตึงสนทนาต้องพูดซ้ำบ่อยๆ

ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

เพื่อตรวจหาสาเหตุความบกพร่องทางการได้ยินพร้อมรับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ

หรือปรึกษาศูนย์บริการด้านการได้ยิน เพื่อตรวจวัดระดับของภาวะการได้ยินพร้อมรับคำปรึกษา

และแนวทางฟื้นฟูการฟัง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ

แม้ว่าทั้งหมดนี้คือ 5 อันดับโรคยอดฮิตสำหรับคนทำงาน

แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีโรคร้ายอีกมากมายที่คืบคลานเข้ามาหาตัวเรา ถ้าเรายังเลือกทำแต่งาน แลวมองข้ามสุขภาพตัวเอง ดังนั้นเราควรใส่ใจตัวเองและหาความสมดุลให้กับชีวิตกันดีกว่า