

## คนทำงานระวัง .....งานทำพิษ..... เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

มนุษย์เงินเดือนประจำออฟฟิศทั้งหลาย ลองถามตัวเองก่อนว่า คุณเป็นคนที่นั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน มีปัญหาสายตา และปวดเมื่อยบริเวณต่าง ๆ หรือไม่? ... เพราะสภาพยักหนา พร้อมตอบ ใช่ๆ ก็เขาชายเป็น 'ออฟฟิศซินโดรม' แล้ว

ไม่ใช่จะป่วย สำแดงอาการแล้วตายในทันที แต่ออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานอย่างหักโหม ไม่ดูแลตนเอง ใช้งานร่างกายหนักจนทรุดโทรมและป่วยเป็นโรคต่าง ๆ จนเจ็บปวดทรมานและต้องรักษาในที่สุด

อาการที่มักเกิดกับผู้ที่ เป็นออฟฟิศซินโดรม คือ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจนกล้ามเนื้ออักเสบตามหา โดยเฉพาะบริเวณหลัง คอ ไหล่ ปวดศีรษะ สายตาพร่ามัว แขนงและระคายเคือง ทั้งหมดจะค่อย ๆ ก่อตัวสะสมอาการไปเรื่อย ๆ เนื่องจากมีอิริยาบถไม่ถูกต้อง มักจะนั่งอยู่ในท่าเดิมนานหลายชั่วโมง อาจเป็นเพราะต้องขะมักเขม้นทำงานแข่งกับเวลาจนไม่อยากจะลุกไปไหน ถ้าไม่จำเป็น ชอบไขว่ขว้างใบหูหนีบโทรศัพท์เข้ากับบาแล้วคุยต่อเนื่องนาน ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก็จะมาเยือน รายนักอาจเขาชนหมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือกระดูกทับเส้นประสาท

บ้างก็มีสภาพโต๊ะทำงานรก สิ่งของกองสุมฝุ่นเกาะ ทำให้หยิบจับอะไรก็ไม่สะดวก นั่งคุดคู้ต้องงอแขนสุดมละอองฝุ่นพาลจะเป็นโรคทางเดินหายใจ เกาอึ้นไม่เหมาะสม ขาดพนักพิงรองรับส่วนหลังสูงไปถึงศีรษะ ไม่มีแถบรองข้อมือเมื่อจะต้องพิมพ์งานกับคีย์บอร์ด ข้อมือจะกระดกขึ้นลงซ้ำ ๆ เกิดอาการเส้นเอ็นข้อมืออักเสบ ข้ำรายพังผืดเกาะหนา มือและนิ้วชา จนเป็นนิ้วล็อก

มองข้ามไม่ได้เลย คงจะเป็นหน้าจคอมพิวเตอร์กับปัญหาสายตา ถ้ายังใช้จอแบบ CRT จอรุ่นเก่าที่โคงมน ซึ่งมีลักษณะที่จะทำให้คุณต้องเพ่งสายตามากกว่าแบบ LCD ที่เป็นจอแบน แม้จอคอมพิวเตอร์จะถูกตั้งค่าความสว่างถนอมสายตาหรือปรับระดับความสูงต่ำให้เหมาะสมกับมุมมองแล้ว แต่คุณก็ยังนั่งทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์โดยไม่พักสายตา ดวงตาของคุณก็จะเผชิญกับปัญหาน้ำตาระเหยมากจนเกิดการระคายเคือง ตาแห้ง แสบ สายตาสั้น แพ้แสงจนพร่ามัว มองภาพไม่ชัด เมื่ออาการสะสมจนในระดับหนึ่งก็จะรู้สึกปวดบริเวณเบ้าตาและปวดศีรษะ

ก่อนจะป่วยเป็นออฟฟิศซินโดรม หาเวลาว่างจัดโต๊ะทำงานเสียใหม่ โละของไร้ประโยชน์ทิ้ง พยายามวางสิ่งของไว้ทางด้านซ้าย และปล่อยด้านขวาให้โล่งที่สุด เพื่อการเคลื่อนไหวที่สะดวก เก้าอี้เลือกแบบมีพนักรองหลังจนถึงศีรษะ ขยับตัวชัดกับพนัก ไม่นั่งหลังคร่อม ไชวขา หรืองอข้อเท้า พักสายตาจากทุก ๆ 20 นาที พยายามกระพริบตาให้ถี่ และเมื่อครบครึ่งชั่วโมง ควรลุกออกจากโต๊ะทำงานเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ และยังคงควรดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ

เพราะอากาศในสำนักงานส่วนใหญ่ค่อนข้างแห้ง ที่สำคัญหากรู้สึกมีปัญหาสายตา ควรรีบปรึกษาจักษุแพทย์  
ส่วนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หากปรับอิริยาบถ นวดผ่อนคลาย และออกกำลังกายแล้วยังไม่หาย  
ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา ค่ะ

ที่มา เดลินิวส์ออนไลน์.