

## กระเป๋าสตรี.....กับสุขภาพร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2552

## กระเป๋าสตรีกับสุขภาพร่างกาย



เทรนด์กระเป๋าขนาดโอเวอร์ไซส์ กำลังฮิตสอดมาแรงทุกวันนี้ เพราะเหมาะเจาะกับไลฟ์สไตล์ของสาวยุคใหม่ แต่คุณผู้อ่านทราบไหมคะว่า การสะพายกระเป๋าใบโตจนติดเป็นนิสัย อาจก่อให้เกิดโรคตามมาสารพัด ตั้งแต่อาการปวดตื้อคอ บ่า ไหล่ ไปจนถึงปวดหลังชนิดเรื้อรัง หากปล่อยไว้นานวัน อาจยากแก่การเยียวยารักษา

นอกจากกระเป๋าสะพายใบโตแล้ว

กระเป๋าสะพายที่มีสายยาวก็ก่อให้เกิดความเสียวมากกว่ากระเป๋าสะพายสายสั้น เพราะบ่าและไหล่ต้องรับน้ำหนักมาก “นพ.พรเทพ มามณี”, ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลกรุงเทพ บอกว่าปัญหาที่พบบ่อยในหมู่นางออฟฟิศ คือ อาการปวดตื้อคอ บ่า และไหล่ โดยมากจะคิดกันว่ามีสาเหตุมาจากการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ แต่จริงๆ แล้ว อาการเหล่านี้ ยังเกิดจากการสะพายกระเป๋าที่หนักเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตื้อคอ บ่า ไหล่ ต้องทำงานตลอดเวลา เพื่อให้ศีรษะตรง

และหันไปมาตามต้องการ

ถ้าเมื่อไหร่ที่กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น และไม่แข็งแรง ก็อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีก

หรือถ้าเราเคลื่อนไหวมากเกินความยืดหยุ่น ก็อาจทำให้รู้สึกเมื่อยล้า และอ่อนเพลียได้

คุณหมอย้ำว่า ภัยร้ายที่แฝงอยู่ในกระเป๋าใบใหญ่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดกระเป๋าเพียงอย่างเดียว

แต่ปัญหาสำคัญอยู่ที่น้ำหนักของกระเป๋าซะมากกว่า ยิ่งถ้าสาวคนไหนมีพฤติกรรมชอบสะพายกระเป๋าหนักๆ อย่างต่อเนื่อง อาจก่อให้เกิดผลเสียระยะยาวต่อสุขภาพ ตั้งแต่อาการกล้ามเนื้ออักเสบ ไปจนถึงอาการปวดไหล่ ปวดหลัง เรื่อยไปจนถึงปวดคอ แมงจะไม่เลวร้ายถึงขั้นทำให้เป็นอัมพาต แต่อาการเหล่านี้ก็รบกวนการทำงานในชีวิตประจำวัน และทำให้เสียบุคลิก

สำหรับสาวๆที่กำลังประสบปัญหานี้ คุณหมอมพรเทพได้แนะนำว่า **ต้องเลือกใช้กระเป๋าขนาดไม่ใหญ่เกินไป**

**ควรใส่แต่ของที่จำเป็น โดยน้ำหนักของกระเป๋าไม่ควรเกิน 10% ของน้ำหนักตัว** และหากจำเป็นต้องใช้กระเป๋าใบใหญ่

ควรเลือกใช้สายคล้องที่ใหญ่ นุ่ม และไม่ยาวเกินไป เพื่อช่วยกระจายน้ำหนัก เปลี่ยนการสะพายกระเป๋าสลับข้างซ้ายและขวา เมื่อไหล่เริ่มล้า ให้เปลี่ยนมาคล้องแขนแทน สะพายกระเป๋าสายคล้องชิดกับคอ มากกว่าจะสะพายห่างออกจากหัวไหล่ และสุดท้ายคือ หมั่นบริหารกล้ามเนื้อตื้อคอ บ่า และไหล่ เป็นประจำ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น และแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ขอบคุณ The Asian Pacific News