5 โรคยอดฮิตของมนุษย์งาน...ที่ต้องใส่ใจ

นำเสนอเมื่อ : 2 เม.ย. 2552

สำหรับมนุษย์งาน เกือบทั้งหมดของชีวิตมีแต่คำว่า “งาน” และคงไม่ผิดหรอกที่หลายคนภาคภูมิใจกับความสำเร็จของงานที่เกิดจากความทุ่มเทของตัวเอง แต่คุณก็ต้องไม่ลืมว่ารางกายเราไม่ใช่เครื่องจักร ที่จะใช้งานตามคำสั่งอย่างเดียว รางกายยอมเหนื่อยอ่อนเมื่อยล้า สึกหรอไปตามกาลเวลา ดังนั้น ถ้ายังอยากสนุกกับงานไปนานๆ คุณต้องให้เวลาตัวเอง หันมาใส่ใจสุขภาพ สำรวจความผิดปกติของร่างกาย จะได้รู้ว่า รางกายของเราส่งสัญญาณเตือนภัยอะไรบ้าง แล้วมาใส่ใจดูแลตัวเอง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้ไข

1.‘ไมเกรน’ โรคปวดศีรษะเรื้อรัง

เคยรู้สึกไหมว่าเวลานั่งทำงานเครียดๆเราจะรู้สึกปวดหัว บริเวณขมับ ด้านหน้าศีรษะหรือหลังต้นคอ นั่นคือสัญญาณเตือนให้คุณรู้ล่วงหน้าว่า สภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรค ‘ไมเกรน’ ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากการเกร็งตัวสะสมของกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอ 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 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอให้มีการยืดหยุ่นอยู่เสมอเพื่อเลี่ยงการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เปลี่ยนอิริยาบถในการนั่งทำงานเพื่อลดการเกร็งตัวสะสมของกล้ามเนื้อ หรือปรึกษาแพทย์อายุรเวท (แผนไทยประยุกต์) เพื่อทำการกดจุดสลาย ‘Trigger Point’ บริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2.สภาวะเสียสมดุล

ปกติร่างกายของมนุษย์ถูกออกแบบขึ้น เพื่อรองรับภาวะรบกวนต่างๆ จากสิ่งแวดล้อม พร้อมขจัดและปรับระบบให้สามารถทำงานได้อย่างปกติมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมี “สมอง” เป็นจุดศูนย์รวมของการทำงานของร่างกาย

“สมอง” จะทำหน้าที่ออกคำสั่งและส่งคำสั่งนั้นไปตามเส้นประสาทเพื่อไปควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทุกระบบ รวมทั้งกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ซึ่งระบบรากประสาททั้งหมดออกมาตามแนวกระดูกสันหลัง แต่หากแนวกระดูกสันหลังเสียสมดุล ไม่อยู่ในแนวความโค้งที่ปกติ (เช่น คอม งอ คด แอ่น) โดยมีสาเหตุหลักมาจากการนั่งทำงานในออฟฟิศที่ผิดวิธี หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆตลอดทั้งวัน ทำให้กล้ามเนื้อทานไม่ไหว ร่างกายก็จะฟ้องออกมาในรูปแบบของความเจ็บปวดต่างๆ เช่น ปวดหลังเรื้อรัง ปวดคอ ชาหรือแขนขาไม่มีแรงเป็นต้น ในระยะแรกอาจไม่แสดงผลอย่างชัดเจน แต่ถ้าละเลยอาจรุนแรงถึงขั้นทับเส้นประสาท อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ หรือแม้แต่ส่งผลให้เป็นโรคภัย, ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ผิดปกติได้ด้วย

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

3.กระดูกสันหลังคดงอ ‘อาการปวดหลังเรื้อรัง’

หนุ่มสาวชาวออฟฟิศสมัยใหม่ ที่ทำงานนั่งอยู่กับโต๊ะ ใช้ชีวิตคร่ำเคร่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เกือบวันละ 8 ชั่วโมง ใส่รองเท้าสนสูงบ่อยๆ เคยลองสังเกตไหมว่าร่างกายสะสมความอ่อนเพลียและเมื่อยล้าไว้มากขนาดไหน และรู้หรือเปล่าว่านั่นคือสาเหตุเริ่มต้นของโรคปวดหลังเรื้อรัง ซึ่งโดยค่าเฉลี่ย 80% มักจะเคยมีอาการปวดหลังสักครั้งในชีวิต และกว่า 20% จะพบว่ามีอาการปวดหลังแบบเรื้อรัง มาจาก ‘กระดูกสันหลังคดงอ’

วิธีการรักษาที่นิยมทำกันโดยทั่วไปในปัจจุบันมีอยู่ 2 วิธี คือ การรักษาด้วยการให้ยาและกายภาพบำบัดแบบ Passive ซึ่งช่วยลดอาการปวดได้ดี แต่ไม่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างพอเพียงที่จะป้องกันอาการปวดซ้ำซากในอนาคตได้ ส่วนวิธีการรักษาแบบ ‘Active Rehabilitation’ นั้นเป็นแนวทางใหม่ที่ได้รับความนิยมในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับกันว่าสามารถระงับปัญหาอาการปวดเรื้อรังได้อย่างถาวร ดีกว่าการรักษาแบบเดิมๆ และการออกกำลังกายที่เน้นตรงกล้ามเนื้อในส่วนที่มีปัญหา โดยออกแบบโปรแกรมให้เข้ากับเฉพาะตัวบุคคล และมีผู้ดูแลควบคุมใกล้ชิดนั้นได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายตามลำพังตัวคนเดียวอย่างชัดเจน

4.ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อต้นคออักเสบ

อีกโรคที่คุกคามอย่างเงียบๆ คงจะหนีไม่พ้น ‘ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อต้นคออักเสบ’ หรือ ‘Carpal Tunnel Syndrome (CTS)’ ที่กำลังขยายวงกว้างในกลุ่มคนที่ต้องนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ โดยสาเหตุหลักเกิดจากการการใช้ข้อมือในการยึดจับสิ่งของ หรือเมาส์คอมพิวเตอร์ในท่าเดิมๆ เป็นระยะเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบและเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก หรืออาจเกิดจากการทำงานของเส้นประสาทที่สูงสัญญาณผ่านทอนแขนจากข้อศอกไปยังบริเวณข้อมือซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาท หรือเส้นเอ็นบริเวณต้นคอเกิดการอักเสบนั้นก็เกิดจากสาเหตุเดียวกัน

ทั้งนี้ หากอยากห่างไกลความเสี่ยง ควรเลือกวิธีปฏิบัติง่ายๆ ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือและข้อมือทุก 15-20 นาที แต่ในกรณีที่มีอาการอักเสบรุนแรงควรปรึกษาแพทย์ เพื่อป้องกันการเกิดภาวการณ์บาดเจ็บที่รุนแรง และลดอัตราการผ่าตัดลง

5.‘หูดับ’ โรคประสาทหูเสื่อม

อีกหนึ่งภัยคุกคามที่คนเมืองควรรู้กับปัญหา ‘หูดับ’ หรือโรคประสาทหูเสื่อม ซึ่งส่วนมากเกิดจากปัจจัยหลายสาเหตุ อาทิ กรรมพันธุ์ โรคบางชนิด หรือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นต้น ส่งผลให้ระดับการได้ยินเสียงลดลง โดยปกติประสาทหูจะเริ่มเสื่อมทีละน้อยๆ ในช่วงอายุประมาณ 30-50 ปีขึ้นไป แต่ในปัจจุบันความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในไลฟ์สไตล์ของคนเมืองมากขึ้น

สังเกตได้จากค่านิยมในการใช้มิวสิคโฟนผ่านทางมือถือและเครื่อง MP3 การใช้โทรศัพท์มือถือนานๆ ก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคประสาทหูเสื่อมได้

อย่างไรก็ตาม อาการของประสาทหูเสื่อมสภาพนั้น ในขั้นต้นหากรู้สึกว่าได้ยินเสียงลดลง ได้ยินเสียงไม่ชัดเจนต้องตั้งใจฟังหรือให้คู่สนทนาต้องพูดซ้ำบ่อยๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อตรวจหาสาเหตุความบกพร่องทางการได้ยินพร้อมรับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ หรือปรึกษาศูนย์ฯบริการด้านการได้ยิน เพื่อตรวจวัดระดับของการได้ยินพร้อมรับคำปรึกษา และแนวทางฟื้นฟูการฟัง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ

อย่ามัวทำแต่งานล่ะ...หันมาดูแลสุขภาพกันบ้าง เพราะไม่เฉพาะ 5 โรคยอดฮิตที่กล่าวมาหรอกนะ แต่ยังมีโรคอีกมากมายหลายชนิดที่เข้าคิวเตรียมพร้อมจะเข้ามาหาเรา ดังนั้นหันมาใส่ใจตัวเองและหาความสมดุลให้กับชีวิตกันดีกว่า ใส่ใจสุขภาพวันนี้ ชีวีมีสุขคะ....

จิราภรณ์ หอมกลิ่น