

กระเป๋าใบใหญ่...อันตรายต่อสุขภาพ !!!

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

ผู้หญิงที่ชอบสะพาย "กระเป๋าใบใหญ่" โปรตระวัง.... ระวังจะต้องไปหาหมอให้รักษาอาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ แผลงอาจมีอาการ "ปวดหัว" รวมถึงเพราะพิษสงของ "บิก แบก" ที่ใส่ของได้เยอะ แต่ก็ก่ออาการเจ็บปวดไทร่างกายได้เยอะเช่นกัน ยิ่งตอนนี้ผู้หญิงหันมาใช้ "กระเป๋าใบโตๆ" กันเยอะ ตามเทรนด์แฟชั่นกระเป๋ามีออกมา

ทั้งนี้ จากบทความด้านสุขภาพของสำนักข่าวรอยเตอร์ ได้พูดถึงเทรนด์แฟชั่นกระเป๋าสตรีในปัจจุบันว่ามีขนาดใหญ่ขึ้นกว่าแต่ก่อน แล้วยังหนักมากขึ้น สายสะพายก็ยาวขึ้น เนื่องจากเทรนด์แฟชั่นกระเป๋าสตรีที่ไซเนอร์ได้หยิบเอาบุคลิกของกระเป๋าสื่อเอกสาร มาผสมผสานกับกระเป๋าสื่อสำหรับผู้หญิงออกมาเป็นกระเป๋าใบโต ที่ "จุของ" ได้จุใจ ผู้หญิงช่างชอบ (ของ) โดยผู้บริหารโศกสันคาไม่รู้อย่างไร การสะพายกระเป๋าที่หนักมากเกินไป สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดอาการปวดไหล่ ปวดคอได้ !!!

"ดิฉันเจอคนไข้หญิงหลายรายแล้วที่มาหาหมอด้วยอาการปวดคอ ปวดหัว แล้วสิ่งแรกที่ดิฉันทำเวลาตรวจคนไข้ที่มีอาการเหล่านี้ก็คือ ขอดูกระเป๋าสื่อของพวกเขา ก่อนเลย แล้วลองยกดู จากนั้นก็เอาไปชั่งน้ำหนัก ปรากฏว่า กระเป๋าสื่อของคนไข้เหล่านี้จะมีน้ำหนักเฉลี่ยอยู่ราว 3.1-4.5 กิโลกรัม ยิ่งพวกที่สะพายกระเป๋าหนักมากๆ เราก็จะพบว่า ยังมีอาการปวดเหล่านี้รุนแรงมากขึ้น" เจน แซดเลอร์ แพทย์หญิงของโรงพยาบาลเบย์เลอร์ เมดิคอล เซ็นเตอร์ ในเมืองการแลนด มลรัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา บอก

ขณะที่ วิลเลียม เคส นักกายภาพบำบัดของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในเมืองฮิวส์ตัน รัฐเท็กซัส ได้พูดถึงอาการปวดไหล่ ปวดคออย่างรุนแรงว่า สามารถกลายเป็นสาเหตุนำไปสู่อาการปวดหลังช่วงบนเลยจากบริเวณเอวขึ้นไปได้ด้วย โดยอาการปวดเหล่านี้ อาจจะทำให้เวลาทำงานอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือเวลาออกกำลังกาย เล่นกีฬา !!!

"กระเป๋าใบใหญ่มากๆ กำลังมีคนนิยมถือกันเยอะมาก มันดูสวยดีหรือเวลาผู้หญิงสะพาย แต่ผมไม่รู้ว่าพวกเธอพอมีความรู้ถึงผลร้ายของกระเป๋าเหล่านี้บางหรือเปล่า การนวด หรือกินยาแก้ปวด เป็นแค่การบรรเทาอาการเพียงชั่วคราว แต่การรักษาที่ดีที่สุดก็คือ การให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้บริหาร และคนไข้"

ในโอกาสนี้ คุณเคสเลยถือโอกาสฝาก "คำแนะนำ" ถึงบรรดาดีไซเนอร์ด้วยว่า "น่าจะมีการทำป้ายเตือนผู้บริหารหรือคนถือกระเป๋าใบใหญ่ไว้ที่กระเป๋าทุกใบให้รู้ว่า การสะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อคอและไหล่ได้"

แต่ที่น่าจะเป็น "ประโยชน์ทันตา" ทันใจยิ่งกว่านั้นก็คือ นักกายภาพบำบัดท่านนี้ ยังมีคำแนะนำดีๆ มาฝากถึงผู้บริหาร หรือผู้ที่กลายเป็น "คนไข้" ไปแล้วด้วยว่า ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร หากต้องสะพายกระเป๋าใบใหญ่ และหนัก !!!

ทั้งนี้ คุณเคลสแนะนำให้ ควรพยายามเดินตัวตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่ตั้งตรงไว้เสมอ
อีกทั้งควรจะมีน้ำหนักสลับสับเปลี่ยน สะพายกระเป๋าที่มีขนาด และน้ำหนักแตกต่างกันบ่อยๆ

นอกจากนี้ เคลสยังมีคำแนะนำฝากถึงเด็กๆ ซึ่งทุกวันนี้ต้องสะพายกระเป๋าไปโต
แบกของหนักไม่แพ้ผู้ใหญ่เช่นกันว่า เด็กๆทั้งหลาย ไม่ว่าจะวัยไหน ควรจะสะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักไม่เกิน 10-15%
ของน้ำหนักตัว

ยกตัวอย่างก็คือ หากเด็กมีน้ำหนักตัว 45 กิโลกรัม ก็ไม่ควรสะพายกระเป๋าที่หนักเกินกว่า 4.5
กิโลกรัม-6.75 กิโลกรัม และกระเป๋าแบคแพ็ค หรือเป้สะพายหลัง คือกระเป๋าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับใส่ของหนัก
ซึ่งไม่ใช่เฉพาะกับเด็กเท่านั้น แต่ยังเหมาะกับผู้ใหญ่ที่ชอบแบกของเยอะๆ ด้วย

แต่น่าเสียดายที่ครูด้านแพชั่น กลับมีความเห็นว่า นี่ไม่ใช่กระเป๋าที่เข้าตาคนรักชอบแพชั่น
และฟินตรงเลยว่ะ ไม่จาบ !!!

"เทรนด์แฟชั่นกระเป๋าตอนนี้ก็คือ ถ้าไม่ใหญ่เบิ้มไปเลย ก็เล็กจิ๋วไปเลย
คนสมัยนี้นิยมไปออกกำลังกายที่ยิม แล้วยังต้องมีรองเท้าสำรองอีกตั้งหลายคู่ แล้วไหนยังเครื่องสำอางอีก
ทำให้มีขาของต้องขนใส่กระเป๋ากันเยอะแยะ เป้สะพายหลังนั้นเหมาะสำหรับนักเรียนเอาไวใส่หนังสือ
แล้วก็อุปกรณ์ที่ไม่สนใจเรื่องการแต่งตัว แต่ไม่ใช่กระเป๋าที่จะโดนใจคนอินเทรนด์แน่นอน" แอลเลน แคมปูซาโน
ประธานคณะกรรมการของคัลเลอร์ แอนด เทรนด์ ซึ่งมีหน้าที่คาดการณ์เทรนด์แฟชั่น บอก