

# 10 โรคฮิต คนทำงานออฟฟิศ



## 10 โรคฮิตคนทำงานออฟฟิศ (สสส.)

ใครว่าทำงานออฟฟิศปลอดภัยไม่มีโรค ภัยร้ายสำหรับพนักงานออฟฟิศตั้งแต่ผู้บริหารจนถึงพนักงานทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไป อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงกว่าปกติ ซึ่งจะผันแปรไปตามตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงขึ้น โดยเฉพาะตำแหน่งผู้บริหาร ที่จะต้องรับต่อแรงกดดันจากความรับผิดชอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเรื่องลูกน้องหรือการแข่งขันกันทางธุรกิจ ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยเร็ว มีแนวโน้มต่อการถูกคุกคามด้วยโรคร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเครียด โรคนิวในถุงน้ำดี และโรคอ้วน เป็นต้น

สำหรับผู้ที่ยายุ 25-39 ปี ก็หนีไม่พ้นโรคนี้อีกด้วย ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องรีบเร่ง ล้วนมีส่วนทำให้พฤติกรรมของคนเปลี่ยนไป ทั้งการใช้คอมพิวเตอร์วันละหลาย ๆ ชั่วโมง การอดอาหาร อดหลับอดนอนเพื่อให้งานเสร็จ ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความเครียดปราศจากการผ่อนคลาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 10 โรคยอดนิยมสำหรับคนทำงานออฟฟิศ ดังนี้



### นิวในถุงน้ำดี

การกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำอาจก่อให้เกิดนิวในถุงน้ำดี ซึ่งมักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนผอม โดยยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดโรคนี้อีก เช่น กรรมพันธุ์ การอักเสบและการคลั่งของน้ำดีในถุงน้ำดี การทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน ๆ โดยเมื่อเป็นนิวในถุงน้ำดีแล้ว ถ้าไม่รักษาอาจจะก่อให้เกิดอาการเรื้อรังตามมาได้



## กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สาว ๆ ที่นั่งทำงานนาน ๆ จนบางครั้งลืมนั่งเข้าห้องน้ำ หรือบางทีก็ต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องอั้นปัสสาวะเป็นประจำ เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ โดยโรคนี้นพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



## โรคเครียด นอนไม่หลับ



โรคเครียด ถือเป็นโรคฮิตสำหรับคนวัยทำงานเลยทีเดียว ไม่ว่าจะคนที่เริ่มทำงานใหม่ ๆ หรือทำงานมาเป็นสิบ ๆ ปี ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวก็ได้ ว่ากำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดรุนแรงแล้ว วิธีการหลีกเลี่ยงที่ง่ายที่สุดก็คือ พยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลายเสียบ้าง แค่ออกไปเดินเล่นสัก 10 นาที ก็ถือว่าได้ผ่อนคลายแล้วบ้าง



## ความดันโลหิตสูง

ภัยเงียบที่ไม่มีอาการมักพบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยบางอย่าง ได้แก่ การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้นั้นแบบไม่ทราบสาเหตุ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนอื่น ๆ ถึง 3 เท่า นอกจากนี้ยังเกิดจากโรคอ้วน ความเครียด การรับประทานอาหารรสเค็ม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน จะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่ทำงานใช้กำลัง ความดันโลหิตสูงไม่ใช่แค่เรื่องความดัน แต่อาจนำมาซึ่งเส้นเลือดแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย พิการ และหัวใจวายอีกด้วย



## โรคอ้วน



ล่าสุดพบว่าโรคอ้วนเป็นกันมากขึ้นในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะพวกที่ชอบทำงานไปด้วยรับประทานไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผู้หญิงสามารถอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย โดยโรคอ้วนยังเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญ ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ควรดูแลใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ควรปรึกษาโภชนากร และควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



## กรดไหลย้อน

คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ละเอียด เครียดจัดจนอาหารไม่ย่อย และคนที่สูบบุหรี่ หรือดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้น่าเป็น 10 ปี อาจนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้อีกด้วย



## ปวดหลังเรื้อรัง



การใช้ชีวิตอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง และใส่รองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ อาจเป็นสาเหตุสำคัญของอาการปวดคอ ป่า ไหล่ หลัง แขน ขา และสะโพก อันเกิดเนื่องมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง



### ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง



คุณเคยรู้สึกไหมว่าเวลานั่งทำงานเครียด ๆ จะรู้สึกปวดหัวบริเวณขมับด้านหน้าศีรษะ หรือหลังต้นคองั้นคือสัญญาณเตือนให้คุณรู้ถึงสถานะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไมเกรน การพักผ่อนไม่เพียงพอ แสงแดด ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิดก็เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน



### มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก



การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ พบกันมากขึ้นเพราะเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาท และเส้นเอ็นจนอักเสบ จนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาทนิ้วล็อก หรือข้อมือล็อก และในปัจจุบันนี้หนุ่มสาวรุ่นใหม่มักมีอาการเจ็บปวดนิ้วหัวแม่มือเนื่องมาจากการใช้เครื่อง BlackBerry หรือเครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีปุ่มขนาดเล็กซึ่งต้องเกร็งนิ้วเวลากดทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบ ปวดตามข้อนิ้วได้ หรือที่เรียกกันว่า BlackBerry Thumb



## ต้อหิน ตาพร่ามัว

1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคต้อหิน หรือกำลังเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัว และที่อันตรายที่สุดคือ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตาอาจบอดได้ สาเหตุเกิดจากการใช้สายตานาน ๆ การอักเสบ หรือติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทคเลนส์ การที่มีความดันในลูกตาสั้นหรือยาวมาก ๆ ผู้ป่วยโรคต้อมไทรอยด์ และกรรมพันธุ์ ดังนั้นควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินและภัยร้ายต่าง ๆ ในดวงตาก็จะไม่ถามหาอีกด้วย

ชีวิตสังคมเมืองที่เปลี่ยนไป ทำให้เรามีชีวิตที่แข่งขันกันสูงมากขึ้น วัน ๆ ต้องทำแต่งงานกับงานจนมองข้ามสุขภาพร่างกายของตัวเองไปกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ของคนเมือง มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็น โรคออฟฟิศซินโดรม หรือคอมพิวเตอร์ซินโดรม ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการทำงาน อันเป็นผลพวงให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา

ลองใช้เวลาตัวเองสักนิด หันกลับมาสำรวจความผิดปกติของร่างกาย จะได้รู้ว่าร่างกายของเราส่งสัญญาณเตือนภัย ให้หันมาใส่ใจดูแลตัวเองได้แล้ว ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้ไข ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารทั้ง 5 หมู่ให้ตรงเวลา และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ และพร้อมที่จะสู้งานหนักต่อไป