

ออฟฟิศ ซินโดรม (Office Syndrome)

พ.ท.หญิงปวีรสต์ บุตะเจียว

คุณเคยมีปัญหานี้หรือไม่ ที่วัน ๆ หนึ่งได้แต่นั่งทำงานโดยที่ไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ หรือไม่ค่อยได้ลุกเดินไปไหนมาไหนและมักจะมีอาการปวดหัวตา ปวดหลัง ปวดไหล่อยู่เป็นประจำ ซึ่งอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ เหล่านี้ หลายคนมักเข้าใจผิดคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย จึงไม่ค่อยได้ใส่ใจที่จะแก้ไขอย่างจริงจัง กว่าจจะรู้ตัวร่างกายก็เข้าสู่อาการเจ็บป่วยมากแล้ว เพราะถูกเล่นงานจากภัยร้ายใกล้ตัวอันเกิดจากการทำงาน ที่เรียกว่า ออฟฟิศ ซินโดรม (Office Syndrome)

ออฟฟิศ ซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในผู้ที่ต้องทำงานในสำนักงาน จึงมักถูกเรียกรวม ๆ ว่า “ออฟฟิศ ซินโดรม” สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมหรืออิริยาบถในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นนั่งหลังงอโดยไม่พิงพนักเก้าอี้ นั่งทำงานท่าเดิมนาน ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานไม่เหมาะสมเท่านั้น ยังรวมถึงสภาพโต๊ะ เก้าอี้ที่นั่งทำงานก็เป็นปัจจัยที่สำคัญด้วย เช่น โต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบ ทำให้ต้องเอื้อมต้องคว้าหยิบสิ่งของ โต๊ะที่สูงหรือต่ำเกินไป เก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงหลังชนิดที่รองรับแผ่นหลัง เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความเครียดจากการทำงานด้วย เมื่อร่างกายเกิดปัญหาของสภาวะที่ผิดสมดุลหรือมีการใช้งานแบบ Overload จนร่างกายทนรับสภาวะนั้นไม่ไหว จะทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ ปวดขมับ ปวดศีรษะ ปวดเข่าตา โดยเฉพาะผู้ที่ต้องทำงานหน้าจอบริเวณคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้มีปัญหาทางด้านสายตา เช่น ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลง มีการอักเสบของเส้นเอ็น รวมทั้งมีพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณข้อมือและข้อนิ้ว เมื่อเป็นนาน ๆ อาการจะทวีความรุนแรงขึ้น ถ้ามีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะสมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ลดลงเป็นผลให้เกิดโรคอื่นตามมามากมาย หรือมีอาการปวดศีรษะรุนแรง กระตุกสันหลังเคลื่อนหรือกล้ามเนื้อที่เกร็งมาก ๆ อาจกดทับกระดูกสันหลังทำให้เส้นประสาทที่เป็นตัวควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการรวนขึ้น

การดูแลรักษาโรคนี้ ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่น Paracetamol การนวด การประคบร้อน-เย็น การฝังเข็ม เป็นต้น แต่การรักษาเหล่านี้ไม่ได้เป็นการรักษาที่ต้นเหตุ วิธีที่ดีที่สุดคือ จะต้องแก้ไขที่สาเหตุ ปรับเปลี่ยนการใช้ร่างกายอย่างถูกต้องลักษณะและหาทางป้องกัน ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. เริ่มต้นจากการจัดสภาพภายในห้องทำงานให้ถูกสุขลักษณะ ได้แก่ จัดแสงไฟให้เหมาะสม โต๊ะทำงาน เก้าอี้ต้องได้สัดส่วนกับร่างกาย กรณีที่เป็นโต๊ะคอมพิวเตอร์ควรเลือกระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดแป้นคีย์บอร์ดได้ถนัด ควรมีที่รองรับข้อมือไม่ให้กระดูกข้อมือซ้ำ ๆ ส่วนเก้าอี้ควรมีพนักพิงที่สามารถรองรับศีรษะได้ด้วย จอคอมพิวเตอร์ควรเป็นแบบ LCD แบน เนื่องจากทำให้เพ่งสายตาและปวดศีรษะน้อยกว่าจอแบบ CRT ซึ่งเป็นลักษณะ โคม่า ควรปรับแสงสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้มากประมาณแสงสว่างภายในห้องและปรับหน้าจอให้ต่ำกว่าระดับสายตา นอกจากนี้ โต๊ะทำงานก็ควรจัดให้เป็นระเบียบ เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในการหยิบสิ่งของต่างๆ

2. ปรับพฤติกรรมระหว่างทำงาน จัดอริยาบทและสมกุลโครงสร้างให้เหมาะสม เช่น การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ควรพักสายตาเป็นระยะทุก 20 นาที ไม่นั่งทำงานในท่าเดิมนาน ๆ ให้เปลี่ยนอริยาบท ลุกเดินยืดเส้นยืดสาย ทุก ½ - 1 ชั่วโมง อย่างนั้งหลังงอ หลีกเลี้ยงการสวมรองเท้า ส้นสูงมาก ๆ หรือหิ้วกระเป๋าที่หนักเกินไป

3. ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ในท่าต่าง ๆ เช่น บริหารข้อมือด้วยท่ากำมะเเหลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยการบิดขี้เกียจ สำหรับผู้ที่ไม่ได้เดินบ่อย ๆ ควรฝึกทำออกกำลังกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง วันละ 2 - 3 นาที โดยให้นอนคว่ำลงกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางข้างตัว ครั้งแรกให้เหยงหน้า คาง คอ และยกอกขึ้นให้พ้นจากพื้นสัก 3 - 4 ครั้ง ต่อมายกขาทั้งสองข้างขึ้น โดยให้หัวเข่าเหยียดตรง ทำเช่นนี้ 3 - 4 ครั้งเช่นกัน เมื่อทำได้ดีแล้วให้ยกอกและยกขาขึ้นจากพื้นพร้อม ๆ กัน

4. ถ้างานหนักเกินไปต้องหาเวลาพักผ่อนบ้าง รักษาอารมณ์และผ่อนคลายความเครียด เช่น อ่านหนังสือเรื่องที่เบาสมอง ดูหนัง ร้องเพลง ฟังเพลงหรือเที่ยวพักผ่อนบ้างตามสมควร

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะการทำงานคือการใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วงชีวิตมากกว่าสิ่งใด ๆ แต่ต้องไม่ลืมที่จะทำงานด้วยหัวใจและด้วยสมองที่มีสติ การทำแบบบ้านจนไม่ลืมหูลืมตา ย่อมไม่ใช่ทางเลือกที่ดีสำหรับชีวิต เพราะนั่นหมายถึง การทำร้ายตนเอง จนในที่สุดโรคภัยไข้เจ็บจะมารุมเร้า ทำให้หมดโอกาสที่จะทำงานต่อ ดังนั้น การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากมหันตภัยใกล้ตัวจากการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=139848&NewsType=1&

Ten

<http://www.healthcorners.com/2007/news/read.php?id=3012>