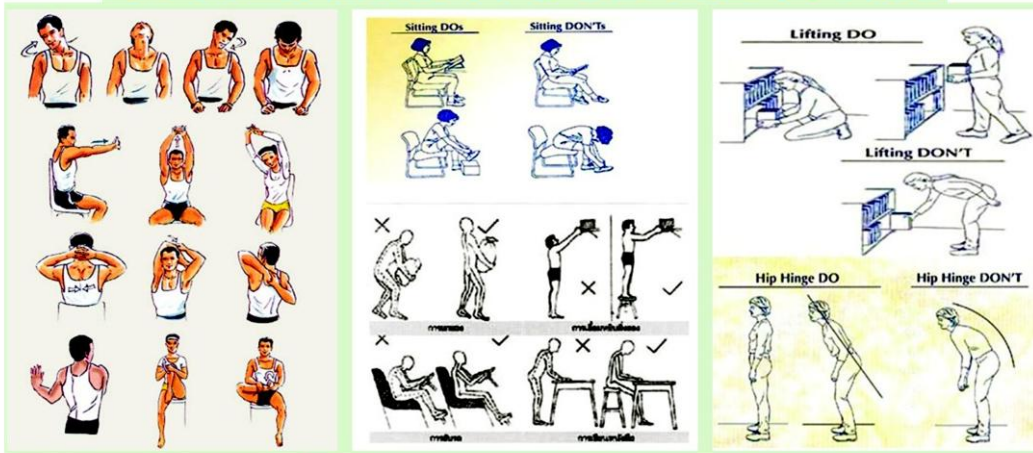


'กล้ามเนื้ออ่อนล้า' โรคฮิตพนักงานออฟฟิศ



กล้ามเนื้อปวดล้า อาการธรรมดาของพนักงานออฟฟิศ อาจเข้าข่ายโรค WMSDs ที่กำลังเป็นปัญหาระดับชาติ โรงพยาบาลนครธน ร่วมกับ บริษัท อังกฤตราง (แอส.ที.) จำกัด จัดให้ความรู้ “ห่างไกลกล้ามเนื้อปวดล้าจาก WMSDs เพื่อสุขภาพที่ดีของหนุ่มสาวออฟฟิศ”

รายงานพิเศษ

โดยมี นพ.พรชัย อังสุไวทย์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ และศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อ ร.พ.นครธน อธิบายว่า WMSDs ซึ่งเป็นคำย่อของ Work-Related Musculoskeletal Disorders คือ อาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างของกระดูก ได้แก่ เส้นเอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูกสันหลัง และเส้นประสาทที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ซึ่งอาการบาดเจ็บมีตั้งแต่น้อยไปจนถึงมาก แต่ยกเว้นอุบัติเหตุ



ต่างๆ ที่ได้รับบาดเจ็บอย่างเฉียบพลัน เช่น พลัดตกหกล้ม ลื่น ช้อเท้าพลิก หรืออุบัติเหตุอื่นๆ

อาการ WMSDs มักเกิดกับผู้ที่ทำงานในท่าเดิมๆ ซ้ำๆ อยู่เป็นประจำ หรืออาจใช้ท่าที่ไม่เหมาะสมกับการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดอาการปวดทั้งในระหว่าง หรือหลังทำงาน เช่น นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องโดยไม่เปลี่ยนท่า สิ่งแวดล้อมก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคด้วย เช่น การทำงานในสถานที่คับแคบด้านจิตใจ เช่น ความเครียดจากการทำงาน สารบางอย่างที่หลังในสมอง จะส่งสัญญาณไปที่กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็งตัว เกิดอาการเจ็บขึ้นได้

จากการสำรวจพบว่า โรคนี้เป็นต้นเหตุ

ให้สูญเสียเวลาในการทำงานถึงกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาปีละ 15-20 พันล้านเหรียญสหรัฐ เช่น สหรัฐอเมริกา พบว่า 34 เปอร์เซ็นต์ สูญเสียเวลาทำงานเพราะโรคนี้ ในต่างประเทศจึงจัดตั้งเป็นองค์กรดูแลสวัสดิภาพพนักงาน พบว่าช่วยลดตัวเลขของคนป่วยลงได้อย่างมาก

แต่ประเทศไทยมองไม่เห็นความสำคัญในการรณรงค์ป้องกันเหมือนในต่างประเทศ ที่เป็นอยู่คือการแก้ปัญหาตามหลัง เมื่อเกิดอาการแล้ว

ทั้งนี้ อยากฝากถึง 3 ฝ่าย ได้แก่ 1.เจ้าของธุรกิจควรหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพบุคลากร โดยดูแล



เครื่องใช้สำนักงาน
ให้ถูกสุขลักษณะ
มีการสับเปลี่ยน
หมอนเวียนตำแหน่ง
เพื่อลดการทำงาน
ซ้ำๆ เป็นต้น

2. รัฐบาลควร
กระตุ้นให้บริษัท
ต่างๆ หันมาใส่ใจ

เรื่องสุขภาพบุคลากร หรือออกมาตรการ
จูงใจต่างๆ 3. พนักงานและบุคคลทั่วไป ควร
ใส่ใจการปรับทำขึ้น เคน นั่ง ให้ถูกต้อง
เลือกใช้อุปกรณ์เครื่องทุ่นแรงในการทำงาน
ต่างๆ และดูแลสุขภาพ ระวังอย่าให้เครียด
มากเกินไป มิฉะนั้นปัญหาของโรค WMSDs
ก็จะยังคงอยู่เหมือนเดิม

การรักษาอาการสามารถใช้ยาทาที่มี
ส่วนผสมของยาในกลุ่มต้านการอักเสบชนิด
ที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หากปวดมากสามารถใช้
ยาทาควบคู่กับยาชนิดรับประทานได้ หาก
อาการไม่ดีขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะ
อาจเกิดเป็นโรคเรื้อรังตามมาได้ เช่น เส้น
เอ็นยึดกระดูกอักเสบ ปลายข้ออักเสบ
การบวมอักเสบของข้อต่อที่หัวไหล่ และ
พังผืดทับเส้นประสาทข้อมือ ทำให้เกิด
อาการมือชา

โดยหากสภาพบำบัดเป็นเวลานาน
แล้วยังไม่หาย อาจต้องรักษาด้วยวิธีการ
ผ่าตัด