

เตือนคนออฟฟิศ จ้องจอ-นั่งนาน เสี่ยงสารพัดโรค

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้สัมภาษณ์ว่า ขณะนี้คนไทยนิยมทำงานในสำนักงาน หรือออฟฟิศมากขึ้น และใช้คอมพิวเตอร์ประกอบการทำงาน ทั้งชนิดตั้งโต๊ะ และชนิดพกพา ผู้ทำงานต้องนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานาน ร่างกายเคลื่อนไหวน้อย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ฯลฯ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) หากบางรายมีอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอิริยาบถที่ผิดซ้ำอีก จะทำให้อาการรุนแรงมากขึ้น

นพ.ณรงค์กล่าวว่า สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจในปี 2553 ทั่วประเทศมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 19 ล้านคน มีผลสำรวจพนักงานที่ทำงานในสำนักงานแห่งหนึ่ง 400 คน พบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าว ที่พบบ่อยมี 3 อาการ ได้แก่ 1.ปวดหลังเรื้อรัง การใช้ชีวิตอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง โดยเฉพาะนั่งหลังค่อม จะทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นคอ สะบัก เมื่อยตึงตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นสาเหตุสำคัญเกิดอาการปวดเมื่อย และการนั่งในท่าดังกล่าวจะทำให้หายใจไม่เต็ม กระบังลมขยายไม่เต็มที่ สมองได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ จะทำให้เกิดอาการง่วง หวานนอน หรือที่เรียกว่า สมองไม่แล่น ศักยภาพทำงานไม่เต็มร้อย 2.ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง เครียดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ และ 3.มือชา เข็นอักเสบ นิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ พบมากขึ้น

ด้าน นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า สิ่งที่พนักงานออฟฟิศควรปฏิบัติ คือ ควรเลือกใช้เก้าอี้ที่เอนได้ และมีความสูงของเก้าอี้และโต๊ะได้ระดับ มีหมอนหนุนหลัง คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องปรับให้จ้องอยู่ในระดับสายตา คือ กึ่งกลางของจอ อยู่ระดับสายตา การพิมพ์งาน แป้นคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือปรับพฤติกรรมการนั่งเก้าอี้ขณะนั่งทำงาน โดยนั่งให้เต็มกัน หลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ กะพริบตาบ่อยๆ พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และแขนทุก 1 ชั่วโมง เป็นต้น