

ปีที่ 26 ฉบับที่ 9111 วันจันทร์ที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2556 หน้า 03

GEN-Y ติดออนไลน์ เสี่ยงออฟฟิศ ซินโดรม

Smart life

เด็กรุ่นใหม่อย่าชะล่าใจ คิดว่าอาการ “เจ็บ-ปวด-ป่วย” เป็นเรื่องไกลตัว เพราะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพชี้ว่าพฤติกรรมติดออนไลน์-ดูซีรี่ส์ ก่อให้เกิดความเสี่ยงเป็นออฟฟิศ ซินโดรม ตั้งแต่อายุน้อย ล่าสุดพบโรคนี้ในกลุ่มนักเรียนอายุ 15 ปีเท่านั้น

เมื่อเร็วๆ นี้ในการเสวนาหัวข้อ “รอบรู้เรื่องปวด” โดย **นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย** และ **เภสัชกรเสกสม ดินฐ** ในงาน “Feel Good Together” ครั้งที่ 2 จัดโดย บิวท์ริเทิล (ประเทศไทย) ผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม เปิดเผยถึงพฤติกรรมความเสี่ยงของกลุ่มคนยุคใหม่ พร้อมแนะวิธีไกลโรค หุดบั้นปลายอาการปวด

นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย ที่ปรึกษาฝ่ายการแพทย์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวว่า “เมื่อก่อนออฟฟิศ ซินโดรม จัดเป็นโรคฮิตของหนุ่มสาวออฟฟิศวัยทำงานช่วงอายุ 20-30 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นโรคที่ส่งผลเสียทำลายสุขภาพในระยะยาว แต่ล่าสุดพบโรคนี้ได้กับกลุ่มนักเรียน และนักศึกษาอายุตั้งแต่ 15 ปีเป็นต้นไป ที่มีพฤติกรรมที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย และมีไลฟ์สไตล์ใน

การเรียนหรือทำงานแบบเดิมซ้ำๆ ขยับตัวน้อย เช่น ติดออนไลน์ ชอบดูซีรี่ส์ต่อเนื่องหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ เฉลี่ย 2-6 ชั่วโมง/วัน หรือกลุ่มคนที่ติดมือถือหรือ Tablet ที่ต้องนั่งก้มหน้า และเพ่งสายตาเป็นเวลานานๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบซึ่งอ่านหนังสือ เรียนหนังสือ ในทำนองเดิมเป็นเวลานานอีกด้วย”

ล่าสุดพบโรคนี้ได้กับกลุ่มนักเรียน และนักศึกษาอายุตั้งแต่ 15 ปีเป็นต้นไป ที่มีพฤติกรรมที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย



เภสัชกรเสกสม ดินฐ

“หลายคนอาจชะล่าใจว่าอาการปวดที่พบเบื้องต้น เช่น การปวดตึงที่คอ บ่า และไหล่ การปวดหลัง หรือปวดศีรษะเป็นอาการที่ไม่ได้ร้ายแรงมาก แต่หากรู้ไม่ว่าอาการเบื้องต้นเหล่านี้ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเช็กส์เสื่อม โรคข้อและกล้ามเนื้ออักเสบ ปัญหากระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูกเป็นต้น จนกลายเป็นโรคออฟฟิศ ซินโดรม



ในที่สุด ซึ่งอาการปวดที่พบในหมู่มคนใช้บ่อยสุดคืออาการปวดต้นคอ ทั้งนี้ พบว่าพฤติกรรมเดิมๆ ซ้ำๆ ขยับตัวน้อยจะส่งผลกระตุ้นให้ร่างกายหลัง ฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ตอบสนองจากความเครียดสูงขึ้น เมื่อร่วมกับการพักผ่อนน้อย และรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง นานไปจะทำให้ร่างกายเครียดมากยิ่งขึ้น หากไม่ดูแลจะทำให้เป็นโรคเรื้อรังระยะยาวได้”

ทั้งนี้ นายแพทย์สมบูรณ์ได้แนะวิธีการป้องกัน และบำบัดอาการออฟฟิศ ซินโดรม ว่า “สำหรับใครที่มีไลฟ์สไตล์ที่เสี่ยงเป็นโรคออฟฟิศ ซินโดรม ผมอยากให้เริ่มง่ายๆ ที่ตัวเองเพียงสังเกต และใส่ใจกับอาการปวดตามบริเวณคอ หลัง ไหล่ ขา ว่าเริ่มเป็นอาการปวดเรื้อรังหรือไม่โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำเดิมๆ ซ้ำๆ ด้วยการออกกำลังกาย เช่น บริหารคอด้วยการก้มเงย และหมุนคอ ยืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ทำละ 5-10 ครั้ง 10-30 วินาที ประมาณวันละ 2 รอบ สำหรับคนติดคอมพิวเตอร์-ดูซีรี่ส์ออนไลน์ ทุกๆ 2 ชั่วโมง ให้บริหารสายตา



นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย

(ต่อด้านหลัง)

ด้วยการกลอกตาขึ้น-ลง มองวิวไกลๆ เพื่อพักสายตา หรืออย่างคนที่ชอบพิมพ์คอมพิวเตอร์ แชนมือถือ หรือเล่น Tablet ให้ลองหา ลูกบอลฟองน้ำมาบีบเบาๆ ประมาณ 15-20 ครั้ง ให้ได้ 3 เซท/วัน ดูแลอาหารการกินด้วยการรับประทานน้ำมันปลาและโอเมก้า 3 เพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และอักเสบ กินธัญพืชพวก แฟล็กซีด (Flaxseed) พบมากในลูกวอลนัต เพื่อเสริมโอเมก้า 3 อีกทั้งยังมีแมกนีเซียมสูง ช่วยลดอาการปวด ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทั้งหมดนี้จะช่วยให้คน GEN-Y รุ่นใหม่ห่างไกลโรคออฟฟิศ ซินโดรม”

ด้านเภสัชกรเสกสม ตีนุช ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายบริหารกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ จากบูทส์รีเทล (ประเทศไทย) กล่าวว่า “สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรให้ความสนใจ เพราะการมีสุขภาพที่ดีเริ่มได้จากการดูแลตัวเองที่ดี การรักษาเป็นเพียงการแก้ไขปัญหาที่เกิด อย่างทุกวันนี้จะพบคนไข้ที่ป่วยจากอาการปวดของโรคออฟฟิศ ซินโดรมมาก จึงอยากให้คนรุ่นใหม่ทุกคนเริ่มต้นดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง”

ถ้าเริ่มพบว่ามีอาการปวดตามที่กล่าวมาแล้ว แนะนำให้ไปพบแพทย์หรือสามารถปรึกษากับเภสัชกรในร้านยาคุณภาพ ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานจากสภาเภสัชกรรม เพื่อรับคำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพของตัวเอง