

ศิริราชชี้

'คอมพ์-โอเบอเรเตอร์'

เสี่ยงโรค

'ออฟฟิศซินโดรม'สูง

เมื่อวันที่ 12 กันยายน ที่โรงพยาบาลศิริราช ผศ.นพ.วิษณุ กัมทรทิพย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กล่าวภายในการประชุมวิชาการเรื่อง "Office Syndrome" โรคภัยในออฟฟิศ ว่า โรคออฟฟิศ ซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ จากการสำรวจพนักงานออฟฟิศในประเทศฝั่งยุโรป พบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่างๆ โดยอันดับหนึ่งคือ การปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ นอกจากนี้ยังขาบริเวณข้อมือ นิ้วมือ เส้นเอ็นอักเสบ ซึ่งเชื่อว่ามี ความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศ ซินโดรม นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 16-24 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 55 ต้องปรับอิริยาบถในการทำงานให้เหมาะสม ไม่นั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์นานๆ สูงกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันทำให้เกิดความเครียด ถึงร้อยละ 80 ประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์

แห่งหนึ่งจำนวน 400 คน พบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าว

ผศ.นพ.วิษณุกล่าวอีกว่า การป้องกันต้องเริ่มจัดสภาพโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ โดยให้ด้านขวาของโต๊ะปล่อยโล่ง ไม่มีสิ่งของมากีดขวาง เพื่อความสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในการหยิบสิ่งของต่างๆ ส่วนสิ่งของต่างๆ บนโต๊ะทำงานควรวางด้านซ้ายแทน เพื่อให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและหยิบจับได้สะดวก และควรเลือกโต๊ะทำงานที่มีระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดคีย์บอร์ดได้อย่างถนัด

ควรมีที่รองรับข้อมือไม่ให้เกิดการกระดกข้อมือซ้ำๆ ด้วย ส่วนเก้าอี้ควรเป็นแบบปรับขึ้นลงได้ และควรมีพนักพิงที่สามารถรองรับศีรษะได้ด้วย นอกจากนี้ควรเลือกจอกอมพิวเตอร์แบบ LCD หรือจอแบน เพราะจอลักษณะโค้งมนจะทำให้เกิดการเพ่งสายตาคงที่นานรับโทรศัพท์ก็ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงเช่นกัน ควรหยุดพักบ้าง หรือหันมาใช้แฮนด์โฟนแทน

รศ.พญ.จุฑาไล ดัดตทเทอดธรรม ภาควิชาจักษุ

วิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า ปัญหาที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ คือ ปัญหา ด้านสายตา อาทิ ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลง ซึ่งเกิดจากการทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้การกะพริบตาน้อยลง กระจกตาเปิดกว้างขึ้น ประกอบกับสภาพอากาศที่แห้ง ส่งผลให้น้ำตาระเหยมาก จนกระทั่งเกิดความระคายเคืองตาและตาแห้ง นอกจากนี้ การเพ่งสายตาคงที่หน้าจอยังทำให้ต้องกลอกตาไปมาตลอดเวลา ส่งผลให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ปวดตาในที่สุด ดังนั้น ควรพักสายตาเป็นระยะ ทุก 20 นาที หลับตาทุก 1 ชั่วโมง ลุกเดินเพื่อพักสายตา และควรจัดจอภาพคอมพิวเตอร์ให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศา เพื่อช่วยลดอาการปวดตาและปวดคอ ควรปรับความสว่างของหน้าจอ ส่วนความเข้าใจที่ว่า รังสีจากจอกอมพิวเตอร์หากได้รับเป็นเวลานานๆ จะก่อให้เกิดอันตราย อาทิ มะเร็ง ไม่เป็นความจริง เนื่องจากปริมาณรังสีที่ออกมามีจำนวนน้อยมาก