

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)...โรคที่หลายคนมองข้าม

เรียบเรียงโดย จิรพรรณ โธมา

นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

คำสำคัญ : โรคออฟฟิศซินโดรม คนวัยทำงาน ความเครียด

ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันชีวิตสังคมเมืองที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันกันสูงมากขึ้น ทำให้หลายคนรีบเร่งทำแต่งงานเพื่อให้มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายจมนมองข้ามสุขภาพร่างกายของตัวเอง คนเมืองร้อยละ ๑๐ มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม หรือคอมพิวเตอร์ซินโดรม ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการทำงาน อันเป็นผลทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา

โรคออฟฟิศซินโดรมคืออะไร??

โรคออฟฟิศซินโดรมเป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน ที่มีสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ

โรคออฟฟิศซินโดรมเกิดจากอะไร??

สาเหตุของโรคนี้ เกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน ได้แก่

- ปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดอาการ (Predisposing factor) ได้แก่ ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ภาวะกล้ามเนื้อมีความทนทานต่ำ
- ปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการ (Precipitating factor) เป็นปัจจัยที่พบได้บ่อยที่สุด แต่แก้ไขยากที่สุด เพราะเป็นความเคยชินในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะบุคลิกภาพและท่าทางที่ไม่เหมาะสมในขณะที่ทำงาน
- ปัจจัยที่ทำให้อาการไม่หายและคงอยู่ตลอด (Perpetuating factor) ได้แก่ ความเครียดทางจิตใจ ภาวะพร่องทางโภชนาการ เช่น วิตามินบี วิตามินซี โฟลิก แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น^๑

โรคนี้มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการทำงานที่รีบเร่ง ทำให้ร่างกายต้องแบกรับความตึงเครียด เกิดความอ่อนล้า เหนื่อย ไม่กระปรี้กระเปร่า และอาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้แก่

๑. โรคเครียด นอนไม่หลับ ถือเป็นโรคฮิตสำหรับคนวัยทำงาน พบได้ทั้งคนที่เริ่มทำงานใหม่ หรือทำงานมาเป็นสิบปี ซึ่งบางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่ากำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงที่ง่ายที่สุดก็คือ หากิจกรรมที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น เดินเล่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ

๒. ต้อหิน ตาพร่ามัว มักพบในคนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การใช้สายตาโดยไม่หยุดพักจนเกิดการอักเสบ การติดเชื้อของกระจกตาของการใส่คอนแทคเลนส์ กรรมพันธุ์ เป็นต้น หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องอาจตาบอดได้ ดังนั้น ควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี หลีกเลี่ยงการใช้สายตาที่มีแสงสว่างมาก เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหิน

๓. กรดไหลย้อน สาเหตุเกิดมาจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ความเครียดก็มีส่วนที่ทำให้อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้คนที่สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าจัด นับว่าเสี่ยงกับการเป็นโรคกรดไหลย้อนได้เช่นกัน

๔. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ มักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเกิดจากเชื้อแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ ทำให้เกิดการอักเสบ สาเหตุมาจากพฤติกรรมที่นั่งทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งลืมนั่งเข้าห้องน้ำ หรือมีความจำเป็นต้องเดินทางไกล ทำให้ต้องกลั้นปัสสาวะเป็นประจำ

๕. โรคอ้วน ในระยะหลังพบว่าคนวัยทำงานเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพวกที่ชอบทำงานไปด้วยรับประทานไปด้วย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งโรคอ้วนยังเป็นบ่อเกิดของโรคสำคัญ ๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรดูแลใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ หลีกเลี่ยงอาหารมันและทอด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ^๒

โรคออฟฟิศซินโดรม มีอาการอย่างไรบ้าง??

โรคออฟฟิศซินโดรมที่พบทั่วไป จะมีอาการเริ่มจากอาการปวดกล้ามเนื้อ หากปล่อยไว้อาจกลายเป็นกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง ปวดเจ็บตามอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งจะมีอาการปวดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการสะสมโรค โดยอาการที่เป็นสัญญาณเตือนและพบบ่อย คือ

๑. อาการปวดตึงที่คอ บ่า และไหล่ คนวัยทำงานที่ต้องนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักมีอาการปวดตึง บริเวณคอ บ่า ไหล่ และบริเวณสะบักหลัง บางรายอาจมีอาการปวดเกร็งจนอาจหันคอ ก้มหรือเงยไม่ได้ ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวควรบำบัดด้วยการนวดคลายกล้ามเนื้อ

๒. อาการยกแขนไม่ขึ้น เป็นอาการต่อเนื่องจากการปวดตึงที่คอ เมื่อมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อตั้งแต่คอ บ่า ไหล่ และร้าวลงไปที่แขน จนเป็นเหตุให้ยกแขนไม่ขึ้น เนื่องจากมีพังผืดมาเกาะที่บริเวณสะบักและหัวไหล่ นั้นเอง ควรบำบัดด้วยการไปพบแพทย์แผนไทยกดจุดเพื่อทำการคลายพังผืด หรือประคบร้อนให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนที่เป็นพังผืดแข็งตึงให้อ่อนตัวและคลายความปวดลง

๓. มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค ปัจจุบันพบว่าในคนวัยทำงานมีอาการอักเสบของเส้นเอ็นนิ้วมือมากขึ้น ทั้งนี้สาเหตุมาจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบ เกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้น จึงทำให้เกิดอาการปวดของปลายประสาทนิ้วล็อค หรือข้อมือล็อค นอกจากนี้พฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ซึ่งต้องเกร็งนิ้วเวลาพิมพ์ข้อความ ทำให้เกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบ ปวดตามข้อนิ้วได้

๔. ปวดหลังเรื้อรัง การนั่งหลังค่อมอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์หรือยืนใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อต้นคอ สะบัก เกร็งอยู่ตลอดเวลาจนทำให้ปวดร้าวที่หลังเรื้อรังได้ แม้กระทั่งการยกของหนักเป็นประจำหรือการออกกำลังกายหักโหมเกินไปก็เป็นสาเหตุให้ปวดหลังได้เช่นกัน โดยอาจเกิดอาการเคล็ดหรือปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยและรักษาได้อย่างถูกต้อง

๕. อาการปวดขาและตึงที่ขา เกิดจากการนั่ง เดิน หรือยืนนาน ๆ จนทำให้ปวดตึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทั่วทั้งขา บางรายปวดร้าวไปที่เข่าและข้อเท้าก็มี ซึ่งถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้เกิดอาการปวดร้าวและชาลงไปที่บริเวณเท้าและปลายนิ้วเท้าได้^๓

๖. ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง คนวัยทำงานส่วนใหญ่จะเกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัวจนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ โดยจะรู้สึกปวดบริเวณขมับด้านหน้าศีรษะหรือหลังต้นคอ นั่นคือสัญญาณเตือนถึงสภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไมเกรน นอกจากนี้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความร้อน และขาดฮอร์โมนบางชนิดก็เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน

โรคออฟฟิศซินโดรม รักษาได้ไหม??

แนวทางการรักษาสามารถแบ่งได้เป็น ๒ แนวทาง คือ

- การรักษาที่สาเหตุของโรค โดยการพบแพทย์ตรวจวินิจฉัย หากมีอาการรุนแรงอาจต้องผ่าตัด
- การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น การรับประทานยา ฉีดยา และการนวดบำบัดหรืออาจมีการทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย

โรคออฟฟิศซินโดรม มีวิธีป้องกันได้อย่างไร??

เพื่อป้องกันไม่ให้โรคออฟฟิศซินโดรมส่งผลกระทบต่อร่างกาย ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ได้แก่ ทำงานในอิริยาบถที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเวลานั่ง รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียดจากการทำงานที่หนักเกินไป ใช้เวลาทำงานกับเวลาพักผ่อนให้สมดุลกัน มีการผ่อนคลายในระหว่างการทำงาน เช่น การพักสายตาและปรับเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นบ้างเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดจนเกินไป หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการจะรุนแรงขึ้น จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อมหรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทได้

ดังนั้น ลองใช้เวลาตัวเองสักนิด หันกลับมาสำรวจความผิดปกติของร่างกาย จะได้ว่าร่างกายของเราส่งสัญญาณเตือนภัย ให้หันมาใส่ใจดูแลตัวเอง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้ไข เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ และพร้อมที่จะสู้กับงานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

๑. โรคออฟฟิศซินโดรม. (Office syndrome). [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑] เข้าถึงจาก: <https://www.samitivejhospitals.com/th/โรคออฟฟิศซินโดรม/>
๒. โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome). [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑] เข้าถึงจาก: http://www.msdbangkok.go.th/healthconner_Office%20syndrome.htm
๓. Office Syndrome โรคภัยของคนทำงานออฟฟิศ. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑] เข้าถึงจาก: <http://www.natui.com.au/articles/item/view/office-syndrome>
๔. สัญญาณเสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑] เข้าถึงจาก: <http://www.thaihealth.or.th/Content/27349-สัญญาณเสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม.html>

กองเคมีภัณฑ์และผลิตภัณฑ์อุปโภค

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร ๐ ๒๒๐๑ ๗๓๔๗

อีเมล: jirapan@dss.go.th

สิงหาคม ๒๕๖๑