

## มาทำความรู้จักกับ “ออฟฟิศซินโดรม”

คุณกำลังปวดๆ เจ็บๆ อกๆ หลังๆ หัวใจเต้นแรงๆ ใจหวิวๆ หายใจไม่สะดวก? อาการของออฟฟิศซินโดรมเป็นอย่างไร? อาการที่กล่าวถึงมาทั้งหมดนี้ล้วนเกิดมาจากสาเหตุเดียวกัน นั่นก็คือ การนั่งทำงานที่ผิดวิธีนั่นเอง

1. ปวดศีรษะท้ายทอยๆ ปวดต้นคอจนปวดถึงไหล่
2. ปวดตื้อๆ อึดๆ ตามข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า นิ้วข้อมือ นิ้วข้อมือ นิ้วข้อมือ
3. ปวดมือและข้อนิ้ว
4. ปวดข้อนิ้วเพราะใช้นิ้วมากเกินไปจนบวม
5. ปวดหัว สมองเพราะนั่งผิดท่า
6. ปวดมือหรืออาการมือชา
7. อาการปวดหลังหรือคอ
8. อาการเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย
9. ปวดตา
10. ปวดขาหรือเท้าเพราะนั่งนานเกินไป



สาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการปวดต่างๆ ที่พบในคนทำงานออฟฟิศมาทำงาน ใตริ

1. ไมเกรน
2. หัวใจ
3. โรคเครียด
4. ความดัน
5. โรคหัวใจระบบประสาท
6. โรคกระดูกพรุน
7. อัมพาต

มีวิธีการหลายวิธีที่จะลดอาการของออฟฟิศซินโดรมได้ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การนั่งทำงานที่ถูกต้อง การใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น เก้าอี้ ออฟฟิศ เก้าอี้ หมอนรองคอ การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ

แต่สำหรับผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรมแล้ว การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ขอขอบคุณที่อ่านมาถึงตรงนี้ หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับออฟฟิศซินโดรมมากขึ้น และสามารถป้องกันตนเองได้ทันเวลา หากท่านมีอาการของออฟฟิศซินโดรม กรุณาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ