



### หนุ่มสาวออฟฟิศระวังสารพัดโรค...ในออฟฟิศ

หนุ่มสาวออฟฟิศรู้กันไหม ว่าการที่เราเป็นมนุษย์ออฟฟิศเนี่ย เสี่ยงกับโรคอะไรบ้าง แล้วเป็นเพราะสาเหตุใด วันนี้เรามาศึกษาข้อมูลกัน



**๑. โรคผมร่วง** เป็นโรคร้ายเลยทีเดียวนะ ไม่ใช่แค่ร่วงถึง ๓๐ เส้นต่อวัน อาการก็มีสาเหตุมาจากความเครียดของพนักงานทั้งหลาย ยิ่งเครียดยิ่งร่วง แต่อีกปัจจัยหนึ่งที่คุณอาจไม่เคยคิดนั้นก็คือการขาดแสงอาทิตย์ จริงหรือ สักเกตหรือไม่ส่วนใหญ่แล้วพนักงานจะไม่ค่อยได้รับแสงแดดในยามเช้า แดดในยามเช้าจะช่วยให้เราสังเคราะห์วิตามินเคที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมถึงหนังศีรษะด้วย

**๒. อาการปวดหัว, ไมเกรน, อัลไซเมอร์** สาเหตุ ก็คงทราบโดยทั่วไปไปด้วยว่าเกิดจากความเครียด แต่สาเหตุอีกประการที่น่าสนใจคือการรับประทาน ท่านที่มีอาการดังกล่าวรับประทานสิ่งเหล่านี้หรือไม่ แอลกอฮอล์ กาแฟเย็น (กาแฟ น้ำอัดลม ยาชูกำลัง) อาหารไขมันสูง อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ๙๐% ของอาหารหลัก ถึงแม้ว่าอาการอัลไซเมอร์จะเป็นอาการสมองเสื่อมโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่สาเหตุหลักๆ ของอาการสมองเสื่อมอื่นๆ ก็คือ การรับประทานอาหารดังกล่าว อีก สาเหตุหนึ่งที่น่าสนใจคือการขาดการออกกำลังกาย โดยปกติเราต้องออกกำลังกายประมาณ ๑๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย แต่พนักงานเงินเดือนเอาเวลาไหนไปออกกำลังกาย แคทำงานก็พบบแล้ว

**๓. อาการปวดตา** น้ำตาแห้ง นอกจากความเครียดแล้วเหตุใหญ่ๆ ก็คือ การนั่งหน้าจอเกินวันละ ๖ ชั่วโมง และการเพ่งอยู่หน้าจอในที่มืดรวมทั้งการขาดวิตามินเอ และบี

**๔. อาการไซนัส เป็นหวัด คัดจมูก ภูมิแพ้** ก็วันๆ นั่งอยู่แต่ในห้องปรับอากาศ ถ้าเครื่องปรับอากาศเป็นรุ่นประหยัด ไม่มีตัวกรองอากาศที่มีประสิทธิภาพ อาการเหล่านี้จะถามหาแน่นอน ควรออกไปสูดอากาศข้างนอกบ้าง ปอดจะได้ไม่พังก่อนเวลาอันควร

**๕. ปาก ปากเหม็นอีก** อันเนื่องมาจากความ เครียด แบททีเรียจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในภาวะที่คุณเครียด และมีอาหาร อาหารพวกกาแฟ แอลกอฮอล์ รวมทั้งการพูดจาที่น้อยกว่าปกติ ทำให้น้ำลายบูด ลองสังเกตง่ายๆ ว่าในยามเช้า จะรู้สึกว่ามีปากมีกลิ่นมาก น้ำลายจะไม่ถูกบีบออกมาในยามที่เราไม่ได้ขยับปาก ดังนั้นปากจึงแห้ง และแบคทีเรียก็จะย่อยน้ำลาย และฟันฟางของท่านๆ แล้วปล่อยแก๊สออกมา อาการฟันผุก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปากเหม็นได้

๖. **อาการปวดคอ ปวดไหล่ ปวดข้อ ปวดนิ้ว** โดยมากเกิดจากอาการนั่งทำงานผิดท่าทาง นั่งเก้าอี้โต๊ะที่ไม่รองรับต่อการทำงาน แต่ท่านรู้หรือไม่ว่า แม้ท่านนั่งถูกท่าแล้ว แต่หากนั่งเป็นเวลานานๆ ก็เมื่อย
๗. **อาการอ้วน** ทุกวันเรากินอาหารอย่างน้อย ๓ มื้อ มีพลังงานมากมายเข้า แต่ออกน้อยนิดก็อ้วนเป็นธรรมดา โดยที่ยาลดความอ้วน ยีห้อไหนก็ช่วยไม่ได้ ยกเว้นยานั้นจะทำให้ไขมันในตัวท่านเปลี่ยนเป็นพลังงานทั้งหมด อาหารประเภท แสมเบอร์เกอร์ น้ำอัดลม พิซซ่า เป็นส่วนสำคัญ งานด่วน แล้วกินด่วน ก็อ้วนด่วน รวมทั้งการกินอาหารแบบกินไปทำงานไป จะทำให้อ้วนซ้ำ และกินได้มาก
๘. **อาการโรคกระเพาะ** ความเครียด ตัวการหลักๆ ก็ทราบดีอยู่แล้ว แต่การนอนไม่พอ ก็มีส่วนทำให้เกิดอาการเหล่านี้ด้วยเช่นกัน การกินอาหารแบบเร่งรีบ ทำให้กระเพาะ และระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ และการกินไม่เป็นเวลา
๙. **ริดสีดวง** เกิดจากการที่นั่งกันวันหนึ่งๆ ก็ชั่วโมงกัน ไหนจะโอดอีก การนั่งนานๆ จะทำให้เกิดการกดทับเส้นเลือดดำบริเวณปลายลำไส้ก็เกิดอาการเลือดคั่ง บวม ยิ่งน้ำหนักมาก อาการก็เป็นไว ควรลุกเดินบ้าง

ขอขอบคุณ <http://www.sanook.com> และ Cr. MOPH

สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ  
ไพรินทร์ พรหมสอาด