

“ออฟฟิศซินโดรม” ผีร้ายที่มาจากนิสัยประจำวัน

เคยรู้สึกไหม? นั่งทำงานเพลินๆ ท่ามกลางแสงไฟนีออนและเสียงคีย์บอร์ดดังก๊อ๊กก๊าก แล้วจู่ๆ ก็มีอะไรมา "กด" ที่บ่า... ไหล่ตึงเหมือนมีใครแอบมานั่งทับ คอแข็งเหมือนโดนลิง ตาพร่ามัวเหมือนเห็นสิ่งที่ไม่ควรเห็น นั่นไม่ใช่ผี... แต่คือ ออฟฟิศซินโดรมและอาการปวดตาคจากหน้าจอ ภัยเงียบที่ค่อยๆ สร้างเราทีละนิด วันละนิด โดยที่เราไม่รู้ตัว เพื่อป้องกันพนักงานทุกคนควรปฏิบัติดังนี้

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <div>อย่านั่งหลังค่อมเหมือนซอมบี้</div> <div>ปรับท่านั่งก่อนปวดหลังเรื้อรัง</div> <div></div> | ถ้าเรานั่งหลังค่อม คอขึ้น ไหล่ห่อ ติดต่อกันหลายชั่วโมงทุกวัน ร่างกายก็เริ่มเดินทางไปสู่ "โหมดซอมบี้" ได้ อาการที่พบคือปวดหลังส่วนล่าง ปวดคอบ่าไหล่ ชาตามแขนหรือขา และเมื่อยล้าสะสม ซึ่งเป็นสาเหตุของออฟฟิศซินโดรม       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
|                                                                                                                                                                                | ท่านั่งที่ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
|                                                                                                                                                                                | <div>หลัง</div> <div>พึงพนักเก้าอี้เต็มแผ่นหลัง โดยเฉพาะส่วนเอว</div> <div>ข้อศอก</div> <div>งอประมาณ 90-100 องศาแนบลำตัว</div>                                                                                         | <div>ศีรษะและคอ</div> <div>ตั้งตรง ไม่ยื่นไปข้างหน้า</div> <div>สะโพกและเข่า</div> <div>งอประมาณ 90 องศา เข่าไม่สูงหรือต่ำกว่าสะโพกมาก</div>                                                                                                                                                                                                          | <div>ไหล่</div> <div>ผ่อนคลาย ไม่ยกหรือห่อไหล่</div> <div>เท้า</div> <div>วางราบกับพื้นหรือที่วางเท้าเท้าไม่ลอย</div> | <div></div> |             |                 |
| <div>ลุกจากโต๊ะเปลี่ยนอิริยาบถก่อนจะกลายเป็นมัมมี่หน้าจอ</div> <div></div>                   | ถ้าเรานั่งนิ่งหน้าจอต่อเนื่องหลายชั่วโมงโดยไม่ลุกไปไหน ร่างกายก็เริ่ม "แข็งเป็นมัมมี่" ได้เหมือนกัน การนั่งนานเกินไปทำให้กล้ามเนื้อตึง เลือดไหลเวียนช้า ปวดหลังคอบ่าไหล่ เมื่อยล้า เพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพระยะยาว |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
|                                                                                                                                                                                | <div>ลุกขยับทุก 1 ชั่วโมง</div> <div>ลุกขยับทุก 1 ชั่วโมง และเดินยืดเส้น หรือเปลี่ยนอิริยาบถนาน 1-5 นาที</div>                                                                                                          | <div>4 ท่ายืดเส้นต้านมัมมี่</div> <div>1) ยืดคอ: เอียงศีรษะไปด้านข้างเบาๆ ค้างไว้ สลับซ้าย-ขวา</div> <div>2) หมุนไหล่: ยกไหล่ขึ้นแล้วหมุนไปด้านหลังช้า ๆ 5-10 ครั้ง</div> <div>3) ยืดข้อมือและนิ้ว: เหยียดแขนไปข้างหน้า ใช้อีกมือดึงปลายนิ้วเข้าหาตัวเบา ๆ สลับซ้าย-ขวา</div> <div>4) บิดลำตัว: นั่งตัวตรง บิดลำตัวไปด้านข้างเบา ๆ สลับซ้าย-ขวา</div> |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
| <div>พักสายตาหากไม่อยากตาแดงเหมือนแวมไพร์</div> <div></div>                                 | ช่วงฮาโลวีนนี้ ไม่ต้องรอแต่งหน้าเป็นแวมไพร์ เพราะหลายคนมีตาแดงอยู่แล้วจากการจ้องหน้าจอทั้งวัน อาการที่พบบ่อยคือ ตาแห้ง แสบตา ตาแดง มองภาพเบลอ ปวดหัว และปวดคอบ่าไหล่ ซึ่งเรียกรวมกันว่า Digital Eye Strain              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |
|                                                                                                                                                                                | <div>พักสายตาตามกฎ 20-20-20</div> <table><tr><td>ทุก 20 นาที</td><td>มองไปไกล 20 ฟุต</td><td>นานอย่างน้อย 20 วินาที</td></tr></table>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                | ทุก 20 นาที | มองไปไกล 20 ฟุต |
| ทุก 20 นาที                                                                                                                                                                    | มองไปไกล 20 ฟุต                                                                                                                                                                                                         | นานอย่างน้อย 20 วินาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                |             |                 |

อ้างอิง: สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, โปรฟิม

“Office Syndrome” The Everyday Ghost Haunting You

Ever felt it? You're working away under the fluorescent lights, the keyboard clacking, when suddenly something seems to “press” on your shoulders. Your shoulders feel tight, as if someone snuck up and sat on them. Your neck is stiff, as if possessed. Your vision blurs, as if you're seeing things, you shouldn't. That's not a ghost. It's Office Syndrome and eye strain from screens, silent threats that haunt us a little more each day without us noticing. To protect yourself, all employees should follow these guidelines:

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Don't Sit Hunched Like a ZOMBIE</div> <div>Adjust your sitting posture before chronic back pain sets in</div> <div></div> | If you sit hunched, with your neck jutting forward and shoulders rounded, for hours every day, your body starts heading into “zombie mode” Common symptoms include lower back pain, neck and shoulder pain, numbness in the arms or legs, and accumulated fatigue, all of which are causes of Office Syndrome. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Safe sitting posture                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | <div>Back</div> <div>Lean fully against the backrest, especially at the lower back</div> <div>Elbows</div> <div>Bent about 90-100 degrees, close to the body</div>                                                                                                                                             | <div>Head and neck</div> <div>Upright, not jutting forward</div> <div>Hips and knees</div> <div>Bent about 90 degrees, knees not much higher or lower than the hips</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>Shoulders</div> <div>Relaxed, not raised or rounded</div> <div>Feet</div> <div>Flat on the floor or a footrest, not dangling</div> | <div></div> |
| <div>Get Up and Change Position Before You Become a Screen MUMMY</div> <div></div>                                             | If you sit still in front of a screen for hours without getting up, your body starts to “stiffen like a mummy” Sitting too long tightens the muscles, slows blood circulation, and causes back, neck, and shoulder pain and fatigue, and it increases the risk of long-term health problems.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | <div>Get up and move every 1 hour</div> <div>Stand up, walk, stretch, or change position for 1-5 minutes.</div>                                                                                                                                                                                                | <div>4 Anti-Mummy Stretches</div> <div>1) Neck stretch: Gently tilt your head to the side and hold. Alternate left and right.</div> <div>2) Shoulder rolls: Raise your shoulders, then roll them backward slowly 5-10 times.</div> <div>3) Wrist and finger stretch: Extend your arm forward and use your other hand to gently pull your fingertips back toward you.</div> <div>4) Torso twist: Sit up straight and gently twist your torso to the side. Alternate left and right.</div> |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
| <div>Rest Your Eyes If you don't want red eyes like a VAMPIRE</div> <div></div>                                                | This Halloween, you don't need to wait for vampire makeup, because many people already have red eyes from staring at screens all day. Common symptoms include dry eyes, burning, redness, blurred vision, headaches, and neck and shoulder pain, collectively known as Digital Eye Strain.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Rest your eyes with the 20-20-20 rule                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                   | <div>Every 20 minutes</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>Look at something 20 feet away</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>For at least 20 seconds</div>                                                                                                      |                                                                                                  |

Reference: Thailand Institute of Occupational Safety, Health and Environment, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Profirm



ALWAYS CHOOSE SAFE, BECAUSE SAFETY IS THE BEST TREAT FOR ALL