

แบบทดสอบ

เรื่อง ออฟฟิศ ซินโดรม “Office Syndrome”

๑. ออฟฟิศ ซินโดรม เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงกับคนกลุ่มใด ที่สุด
 - ก. กลุ่มคนทำงานออฟฟิศ
 - ข. กลุ่มนักศึกษา
 - ค. กลุ่มผู้ใช้แรงงาน
 - ง. กลุ่มนักธุรกิจ
๒. อาการใดที่บ่งบอกว่าเป็นออฟฟิศ ซินโดรม
 - ก. อาการนอนไม่หลับ
 - ข. อาการปวดหัวเรื้อรัง
 - ค. อาการคันตามเนื้อตัว
 - ง. อาการจิตวิตก กังวล
๓. ความเสี่ยงสูงที่จะเป็นออฟฟิศ ซินโดรม คือข้อใด
 - ก. นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ มากกว่า ๖ ชม./วัน
 - ข. ระหว่างทำงานมักจะปวดเมื่อยต้นคอ ไหล่
 - ค. ตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด
 - ง. ถูกทุกข้อ
๔. การเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน ยืดหลักข้อใด
 - ก. ยืดหลัก ๑๐-๒๐-๓๐
 - ข. ยืดหลัก ๑๐-๒๐-๔๐
 - ค. ยืดหลัก ๑๐-๒๐-๕๐
 - ง. ยืดหลัก ๑๐-๒๐-๖๐
๕. การพักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ ทุกกี่นาที
 - ก. ๓๐ นาที
 - ข. ๒๐ นาที
 - ค. ๑๐ นาที
 - ง. ๕ นาที
๖. ควรนั่งทำงานอย่างไรเพื่อลดอาการปวดเมื่อย
 - ก. ไม่นั่งหลังค่อม
 - ข. ยืดส้นยืดสายทุก ๓๐ นาที
 - ค. ปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสม
 - ง. ถูกทุกข้อ
๗. อาการออฟฟิศซินโดรม หากปล่อยไว้เรื้อรัง จะส่งผลกระทบต่อ ข้อใดบ้าง
 - ก. ผลกระทบต่อกล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง
 - ข. ผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - ค. ผลกระทบต่อโรคซึมเศร้า ความเหนื่อยล้า
 - ง. ถูกทุกข้อ
๘. การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม ที่ควรทำทุกๆ ๒๐ นาที คือข้อใด
 - ก. พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์
 - ข. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และแขน
 - ค. ลุกออกไปเดินเล่น
 - ง. นอนพักผ่อน
๙. การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม ที่ดีที่สุด คือข้อใด
 - ก. การกินยาลดปวด
 - ข. การทำกายภาพบำบัด
 - ค. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน
 - ง. การฝังเข็ม
๑๐. ความแตกต่างระหว่างออฟฟิศซินโดรม กับปวดหัวไมเกรน คือข้อใด
 - ก. ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม หมั่นยืดกล้ามเนื้ออาการจะทุเลา
 - ข. ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม หมั่นยืดกล้ามเนื้ออาการไม่ทุเลา
 - ค. ปวดไมเกรน หมั่นยืดกล้ามเนื้ออาการจะทุเลา
 - ง. ปวดไมเกรน หมั่นยืดกล้ามเนื้ออาการจะหายขาด

โชคดีในการทำข้อสอบนะคะ....

โชคดีนะคะ



เฉลยข้อสอบ

ข้อ ๑. ก

ข้อ ๒. ข

ข้อ ๓. ง

ข้อ ๔. ง

ข้อ ๕. ค

ข้อ ๖. ง

ข้อ ๗. ง

ข้อ ๘. ค

ข้อ ๙. ค

ข้อ ๑๐. ก.