

การจัดการความรู้ของหน่วยงาน (KM)
เรื่อง ออฟฟิศซินโดรม “ Office Syndrome”

ณ สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่ลพบุรี

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๔

ผู้นำเสนอ : นางภัทราพร หล่อประเสริฐ เจ้าหน้าที่งานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน



ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าคำว่า “ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในกลุ่มของคนทำงานในออฟฟิศ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรมสูง “Office Syndrome” กลุ่มอาการที่พบบ่อย เกิดขึ้นกับกลุ่มคนวัยทำงานที่มีลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน หรืออยู่ในท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องนานๆทั้งในขณะนั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น การนั่งหรือยืนหลังค่อม ไหล่ห่อ หรือยกไหล่ ก้มคอมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหรือชาตามบริเวณต่างๆ และอาจส่งผลให้เกิดอาการของโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อตามมาได้ เช่น

๑. กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (myofascial pain syndrome)
๒. เอ็นรัดข้อมืออักเสบกดทับเส้นประสาท (carpal tunnel syndrome)
๓. ความผิดปกติของความตึงตัวของเส้นประสาท (nerve tension)
๔. กล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนล่างด้านนอกอักเสบ (tennis elbow)
๕. นิ้วล็อก (trigger finger)
๖. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ (tendinitis)
๗. ปวดหลังจากท่าทางผิดปกติ (postural back pain)
๘. หลังยึดติดในท่าแอ่น (back dysfunction)

อาการที่บ่งบอกว่าคุณเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

หากคุณมีอาการปวดเมื่อย ไม่ว่าจะปวดหลัง, เมื่อยคอ, ปวดไหล่ หรือปวดศีรษะอยู่บ่อยครั้ง นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนของอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) มาสังเกตกันดูว่า คุณมีอาการเหมือนสัญญาณเตือนเหล่านี้หรือไม่

1. อาการปวดหัวเรื้อรัง อาการปวดหัวเรื้อรัง หรือบางทีมีอาการปวดหัวไมเกรนร่วมด้วย สาเหตุเกิดจากความเครียดในการทำงาน หรือการใช้สายตาในการทำงานเป็นเวลานาน เช่น การอ่านเอกสาร การใช้สายตาจ้องหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน แสงบริเวณโต๊ะทำงานไม่เพียงพอ หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมในวันที่ทำงานที่วุ่นวาย ไม่สงบ อาจจะทำให้คุณเกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว

2. อาการปวดตึงที่คอ บ่า และไหล่แบบเรื้อรัง สาเหตุของอาการนี้มาจากอะไร เรามีวิธีสังเกตง่ายๆ ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์นานกว่า 8 ชั่วโมง อยู่กับกองเอกสารทั้งวัน แล้วมีอาการปวดตึงต้นคอ ปวดบ่า ปวดไหล่อยู่บ่อยๆ หรือบางทีปวดจนหันคอลำบาก ก้มก็ร้องโอย เงยก็ร้องโอย นั่นแหละคืออาการของโรค Office Syndrome

3. อาการปวดหลัง อาการปวดหลังนั้น สังเกตได้ง่ายๆเลย เพราะเป็นอาการยอดฮิตอันดับต้นๆ เลยก็ว่าได้ สาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่เรานั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆทั้งวัน หรือเป็นงานที่ต้องยืนนานๆ โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่ใส่ส้นสูงเป็นประจำนั้น อาการของการปวดหลังนั้นคงจะหลีกเลี่ยงได้ยากแน่ๆ

4. ปวดแขน มือชา นิ้วล็อก สาเหตุของอาการนี้เกิดจากการอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ ซึ่งมาจากการที่เราใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ในการจับเมาส์ พิมพ์เอกสารในท่าเดิมๆเป็นเวลานานๆ จึงทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทจนเกิดพังผืดยึดจับบริเวณนั้นจึงเป็นจำนวนมาก ทำให้ปวดปลายประสาท นิ้วล็อก หรือข้อมือล็อกได้

5. อาการปวด ตึงที่ขา หรือเหน็บขา ลองสังเกตอาการนี้ง่ายๆ ว่าคุณเป็นเหน็บชาบ่อยหรือเปล่า หรืออยู่ดีๆ ไม่มีแรง อาการเหล่านี้เกิดจากการนั่งทำงานนานๆ ทำให้เส้นเลือดดำถูกกดทับและส่งผลให้เลือดไหลเวียนผิดปกติจึงเกิดอาการเหน็บชาได้ง่าย หากมีอาการแต่ไม่รีบรักษาปล่อยไว้ในระยะเวลานาน อาจเกิดอาการชาลามไปถึงเท้า ขาไว้เร็วแรงแล้วละก็ การเดินของท่านอาจจะถึงขั้นทรุด เดินไม่ได้เลย

OFFICE SYNDROME ออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน



ปวดเมื่อยหัวไหล่
นั่งห่อไหล่มานานๆ
ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวหัวไหล่



ปวดหลัง
ยกของหนักๆ
นั่งหลังค่อมเป็นเวลานาน
ใส่รองเท้าส้นสูงตลอดทั้งวัน

เกิดจากการทำงานหรือใช้ชีวิต นั่ง เดิน เคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางอริยาบทที่ไม่ถูก ลักษณะผิดท่าที่เหมาะสม และอยู่ในท่าเดิมหลายชั่วโมง โดยโรคออฟฟิศซินโดรมมักจะมีอาการดังต่อไปนี้



ปวดตา
มองหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
เมื่อกับงานจนลึมกระพริบตา



ปวดเมื่อยเอว
นั่งเกร็ง นั่งท่าเดิมเป็นเวลานาน



มือชา
ใช้แป้นพิมพ์ใช้เมาส์
เป็นเวลานาน โดยไม่พัก



ปวดเมื่อยขา หัวเข่า
นั่งเก้าอี้สูงเกินไป
นั่งทำงานนานๆโดยไม่ลุกขึ้น
ยืดเส้นยืดสาย



ปวดหัว
เครียดจากการทำงาน
พักผ่อนไม่เพียงพอ

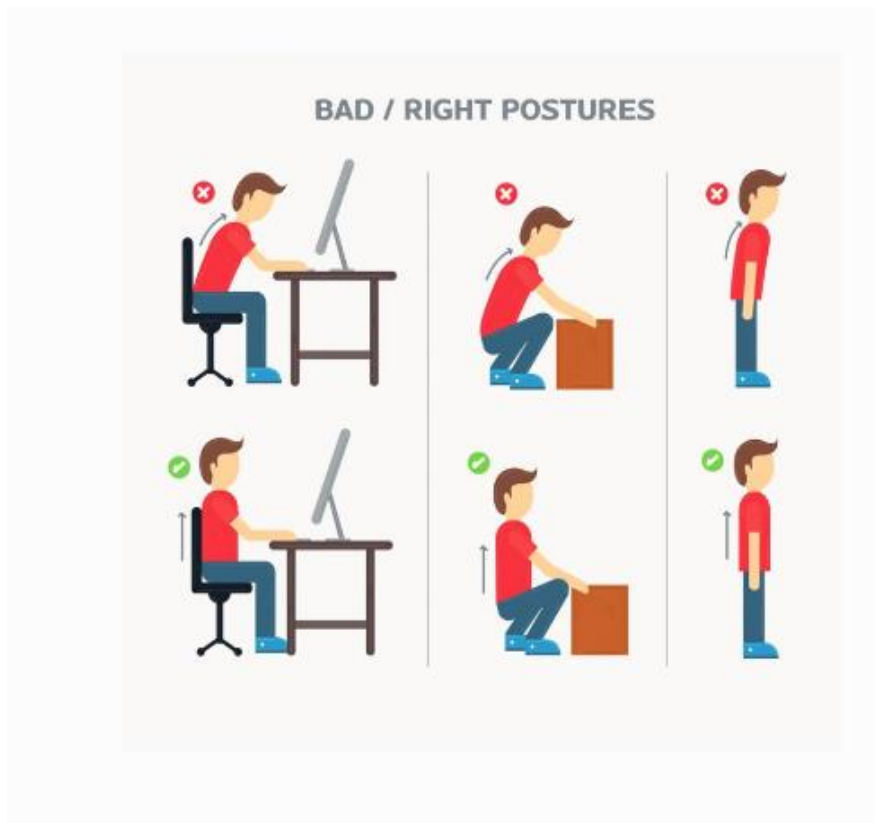
ลองมาทดสอบเช็คตัวเอง

- คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ อย่างน้อย ๖ ชั่วโมงต่อวัน
- ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ
- ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องกินยาแก้ปวด หรือไปนวดเพื่อให้หายปวด
- คุณรู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด ระหว่างทำงานเป็นบางครั้ง

หากคำตอบของคุณส่วนใหญ่คือ **ใช่** นั้นหมายความว่า คุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นออฟฟิศซินโดรม

การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม

๑. ออกกำลังกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น และเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๒. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น ปรับหน้าจคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา หรือปรับระดับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ให้สามารถนั่งทำงานในท่าที่สบาย เป็นต้น
๓. พักการใช้งานกล้ามเนื้อ เช่น ในระหว่างทำงานควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยทุก ๆ ๑ ชั่วโมง
๔. เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน ยึดหลัก “๑๐-๒๐-๖๐”
๕. พักสายตาจากหน้าจคอมพิวเตอร์ทุก ๑๐ นาที
๖. ลุกออกไปเดินเล่นหรือเปลี่ยนอิริยาบถเมื่อทำงานครบทุกๆ ๒๐ นาที
๗. เมื่อครบ ๖๐ นาที ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขน โดยการบริหารต้นคอ สะบัก ไหล่ แขนมือ เอวหลัง และขา



โรคออฟฟิศซินโดรมรักษาได้อย่างไร

ปัจจุบันการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยวิธีต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงการรักษาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด เป็นการรักษาอาการกล้ามเนื้ออักเสบหรือรักษาพังผืดในกล้ามเนื้อ ดังนั้นวิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดอาการบาดเจ็บต่างๆ ที่จะมาบั่นทอนคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานได้

การรักษาตามอาการ กล่าวคือ การกินยาลดปวดเพื่อช่วยบรรเทาอาการ เช่น ยาลดปวดต้านการอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น หากอาการไม่ดีขึ้น แนะนำให้พบแพทย์เพื่อทำการรักษาและกายภาพบำบัดต่อไป เนื่องด้วยออฟฟิศซินโดรมเป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกเป็นหลัก การประเมินโครงสร้างร่างกายและการปรับร่างกายให้เกิดความสมดุล รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคอื่นๆ ที่อาจเกิดตามมาได้ในระยะยาว การลดปวดกล้ามเนื้อ ทำได้โดย การยืดกล้ามเนื้อที่มีอาการปวด การนวด การทำกายภาพบำบัดด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น ultrasound therapy, shock wave therapy เป็นต้น การฝังเข็มแบบตะวันตกเพื่อคลายปมกล้ามเนื้อที่ทำให้มีอาการปวด หรือการฉีดยาไปยังจุดกล้ามเนื้อที่มีอาการปวด เป็นต้น ร่วมกับการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การรับการรักษา



รักษาเพื่อบรรเทาอาการ

รับประทานยา
ฉีดยา
รักษาตามอาการ

รักษาที่สาเหตุของโรค

ผ่าตัด
กายภาพบำบัด

นั่งทำงานอย่างไรให้ไม่ให้เกิดอาการปวดเมื่อย



เคล็ดลับหลีกเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม

คนไทยกว่า 80% ที่ทำงานในออฟฟิศ มักมีอาการออฟฟิศซินโดรม ขณะที่ อาการดังกล่าว หากปล่อยไว้อาจลุกลามจนเรื้อรัง การจัดสภาพแวดล้อมทำงานจึงมีส่วนสำคัญ

โรงพยาบาลสมิติเวช ได้เผยแพร่ข้อมูลเชิงสถิติว่า คนไทยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ที่ทำงานในออฟฟิศมักมีอาการออฟฟิศซินโดรม ทั้งนี้ ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นโรคที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อตรงบริเวณกระดูกสันหลัง และเป็นโรคที่มักเกิดกับพนักงานออฟฟิศที่ต้องทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งในท่าซ้ำ ๆ

"แม้อาการในระยะแรกอาจจะไม่รุนแรงมากนัก แต่หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาให้ถูกวิธี อาจจะลุกลามจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรังและเกิดอันตรายตามมาได้ เช่น ผลกระทบถึงกล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนของเลือด และความสามารถในการมองเห็นลดลง หรือ สำหรับบางคนอาจมีอาการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้าและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง"

5 เคล็ดลับง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ในที่ทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม ได้แก่

1. เปลี่ยนท่านั่ง ยืดกล้ามเนื้อ ปรับอิริยาบถบ่อยๆ

มนุษย์ออฟฟิศใช้เวลาในการนั่งทำงานอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ลองลุกจากที่นั่งแล้วออกห่างจากคอมพิวเตอร์บ้าง เพื่อยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายขยับร่างกาย อย่างน้อยทุก ๆ 20 นาที เพื่อป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ลองเดินไปรอบ ๆ บริเวณโต๊ะทำงาน เพื่อยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แขน ข้อมือและขา เพราะนอกจากจะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจได้ดีแล้วยังเป็นการช่วยพักสายตาได้ดีอีกด้วย

2. ผ่อนคลายสายตา

คุณเคยมีอาการเมื่อยล้าทางสายตา (Digital eye strain) มาก่อนหรือไม่ นั่นคือผลกระทบที่คุณได้รับจากการจ้องมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานเกินไป ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอาการเหล่านี้ ควรพักสายตาทุก ๆ 10 นาทีหรือกะพริบตา บ่อย ๆ เพราะจะช่วยให้ดวงตาของคุณชุ่มชื้นขึ้น หรือลองนอร์มิตพื้นที่สีเขียวขนาด

ยอมให้โต๊ะทำงานของคุณ เพื่อลดอาการปวดตา ในขณะที่เดียวกันการเข้าถึงแสงธรรมชาติอย่างเพียงพอ ยังสามารถช่วยลดผลกระทบของอาการปวดตา ซึ่งเป็นสาเหตุที่เราอยากแนะนำให้พนักงานออฟฟิศทุกท่านลองลดแสงจอคอมพิวเตอร์ลง เพื่อเป็นการลดปริมาณแสงสีน้ำเงินที่ปล่อยออกมาสัมพันธ์กับดวงตาให้น้อยที่สุด ซึ่งแสงสีน้ำเงินมักเป็นสาเหตุปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดทางตามากกว่าสีอื่น ๆ

3. ไม่ไหวอย่าฝืน

การทำงานอย่างหนักเป็นสิ่งที่น่ายกย่อง แต่คุณควรรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองไว้เสมอ หัดสังเกตอาการปวดและความรู้สึกเหนื่อยล้าที่มักเป็นอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งอาการเหล่านี้คือสัญญาณที่ร่างกายกำลังฟ้อง เมื่ออาการปวดดูท่าจะไม่หายง่ายๆ ลองหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อเป็นการผ่อนคลายบรรเทาอาการปวด ลองลุกขึ้น ดื่มน้ำ หรือออกไปเดินบ้างเพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและรับอากาศบริสุทธิ์เพื่อเปลี่ยนทิวทัศน์ แล้วคุณจะกลับมานั่งโต๊ะทำงานเหมือนเดิมได้ด้วยความรู้สึกสดชื่น พร้อมลุยต่อได้!

4. จัดพื้นที่ทำงานให้ตรงตามหลักสรีรศาสตร์ของคุณ

ควรทำให้แน่ใจว่าพื้นที่ทำงานของคุณเหมาะกับการใช้งานตามหลักสรีรศาสตร์ของคุณ ซึ่งนั่นหมายถึง ความสูงของเก้าอี้ ระยะห่างระหว่างอุปกรณ์บนโต๊ะทำงานต่าง ๆ รวมไปถึงท่านั่ง ซึ่งช่วยให้คุณมีความสุขและสนุกไปกับการทำงานแบบไม่ต้องปวดข้อ แต่ก็ต้องตรวจสอบให้มั่นใจอีกว่าความสูงของเก้าอี้ที่นั่งไม่เตี้ยหรือไม่สูงจนเกินไป ควรอยู่ในจุดที่เหมาะสมที่สุดหรือเป็นตำแหน่งที่อยู่ในระยะสายตาคือคุณสามารถมองเห็นจอคอมพิวเตอร์ได้ รวมไปถึงระยะห่างคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างจากคุณและดูให้แน่ใจว่าพื้นที่สำหรับวางเมาส์นั้นเพียงพอต่อการขยับแขนหรือไม่ แต่จะต้องพึงจำไว้ว่าแขนห้ามงอเด็ดขาด!

5. ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของคุณ

มนุษย์ออฟฟิศเองนอกจากจะทำงานแล้วควรดูแลสุขภาพตัวเองอย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเป็นประจำ แม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีอาหารใดที่จะช่วยบำรุงหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรมได้ แต่อาหารเพื่อสุขภาพอย่างเช่น ผัก ผลไม้ และไขมันจากปลาที่พอเหมาะ จะช่วยลดการอักเสบภายในร่างกายมากกว่ารับประทานอาหารจากคาร์โบไฮเดรตและอาหารแปรรูป

และที่สำคัญห้ามลืมเด็ดขาด สำหรับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างเป็นประจำ เพราะถึงแม้ว่าอาการออฟฟิศซินโดรมอาจดูไม่รุนแรงในตอนแรก แต่หากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่ร้ายแรงต่อสุขภาพได้

รู้ได้อย่างไรว่าปวดหัวไมเกรน หรือ ปวดหัวออฟฟิศซินโดรมกันแน่?



สาเหตุและอาการปวดหัวออฟฟิศซินโดรม

ปวดหัวออฟฟิศซินโดรม เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณบ่าตึง เลือดจึงไม่สามารถไหลไปเลี้ยงส่วนศีรษะได้ เมื่อศีรษะขาดเลือดและออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงก็จะทำให้ปวดศีรษะ แต่ถ้าหมั่นยืดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคออย่างสม่ำเสมอ อาการปวดก็จะทุเลาลงได้ โดยอาการจะปวดศีรษะร้าวลงสะบัก อาจจะปวดข้างเดียวหรือทั้ง ๒ ข้างก็ได้

สาเหตุและอาการปวดหัวไมเกรน

อาการปวดหัวไมเกรน ซึ่งจะปวดศีรษะข้างเดียว สาเหตุเกิดจากสารเคมีในสมองที่ไม่สมดุล แม้จะทำการยืดกล้ามเนื้อก็ไม่สามารถทำให้อาการปวดทุเลาลงได้

แต่ไม่ว่าจะปวดหัวแบบไหนก็อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคต่างๆ ได้ จึงต้องคอยหมั่นสังเกตอาการของเราดูว่าปวดหัวแบบไหน หรือหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อเช็คร่างกายเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป