

## วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และห่างไกลจาก Office Syndrome

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นภัยร้ายที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันรู้ตัว มักเกิดกับคนวัยทำงาน หรือคนที่ต้องนั่งท่าเดิมๆ อยู่เป็นประจำ หรือเป็นเวลานาน เรามาดู 3 วิธีง่ายๆ ที่ทำให้เราห่างไกลกับโรคนี้มากขึ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงานจะช่วยให้ไม่เกิดอาการนี้ขึ้นได้ เพราะฉะนั้นเรามาดูวิธีแนะนำกันค่ะ

### 1.ปรับเปลี่ยนสิ่งของที่ใช้ทำงาน

การปรับเปลี่ยนที่ว่ามันไม่ได้ให้เราเปลี่ยนอุปกรณ์ใหม่ๆ เราควรเปลี่ยนลักษณะสิ่งของ เช่น การปรับตำแหน่งของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับเดียวกับสายตา โดยที่เราไม่ต้องนั่งหลังค่อม การวางแป้นพิมพ์แป้นคีย์บอร์ดควรให้อยู่ระดับเดียวกับข้อศอก ประมาณ 90 องศา ควรเลือกใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงสบายๆ แล้วให้นั่งชิดกับผนังพิงด้วย วางเท้าให้ส่วนขาทำมุมฉากกัน ในขณะที่ทำงานพยายามวางข้อมือให้ตรงไม่บิดงอไปมา เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งได้

### 2.เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเราสามารถทำได้ง่ายๆ แม้ในขณะที่กำลังทำงานอยู่อย่าง เช่น ปรับเปลี่ยนท่าทางขณะนั่งเช่นยืดขา แขน ลูกขึ้นบิดตัวไปมา แล้วจำเป็นต้องพักสายตาจากการจ้องมองหน้าจอคอมฯ เป็นเวลานานๆ แนะนำว่าให้ลองเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 20 นาที และในทุกชั่วโมงให้เรายืดแขนขา บิดกล้ามเนื้อส่วนคอ ไหล่ หลัง เอว เพื่อเป็นการลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและลดอาการเสี่ยงออฟฟิศซินโดรมด้วย

### 3.ออกกำลังกายเป็นประจำ

สิ่งสุดท้ายที่จะขาดไม่ได้เลย คือ การหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และห่างไกลโรคภัย รวมถึงการทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ

โรคออฟฟิศซินโดรมเป็นภัยร้ายที่สร้างความรำคาญให้กับผู้ที่เป็ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับคนวัยทำงานเพราะอย่างนั้นเราควรใส่ใจสุขภาพกันด้วยคะ