

อโรคา...สถาปัตยกรรม

ออฟฟิศ ซินโดรม OFFICE SYNDROME

เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง

ในระยะ 2-3 ปีที่ผ่านมา มีโรคยอดนิยมโรคใหม่เกิดขึ้นในหมู่คนทำงานในสำนักงานหรือออฟฟิศ เรียกกันว่า ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ซึ่งมีที่มาจากโรคมุมแพ้อาคาร หรือ Sick Building Syndrome ที่ท่านอาจคุ้นเคยกันมากทีเดียว อาการของโรคนี้มีหลายลักษณะต่างกันตามแต่บุคคล บางคนอาจเกิดอาการแค่บางลักษณะ เช่น บางคนมีอาการปวดคอ บางคนมีอาการปวดหลัง บางคนมีอาการปวดหรือชาที่ข้อมือ บางคนก็ปวดศีรษะ หรือบางคนอาจมีอาการปวดเข่าตา หรือตาแห้ง คนใช้ส่วนใหญ่ที่มีลักษณะอาการแบบนี้จึงไปพบแพทย์ด้วยอาการปวดทั้งที่ตนเองยังไม่รู้ที่มาและสาเหตุอย่างแน่ชัดนัก ในการรักษาทั่วไปคนไข้จึงมักได้รับยาแก้ปวดมาบรรเทาอาการ ซึ่งก็อาจทำให้อาการทุเลาลงบ้างแต่ไม่นานก็กลับเป็นอีก ถ้าต้องกินยาบ่อยเข้า ยาแก้ปวดบางตัวอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร หากกินมากๆ เป็นประจำอาจเป็นโรคกระเพาะตามมาอีกโรคก็เป็นได้

อันที่จริงอาการของ ออฟฟิศซินโดรม นี้ มีสาเหตุหลักมาจากการมีอิริยาบถที่ผิดปกติดูสะสมต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ เช่น การนั่งทำงานบนเก้าอี้หรือโต๊ะที่ไม่เหมาะสม นั่งหลังค่อม หรือทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อตึงเครียด กล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามบริเวณต่างๆ เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ อาการปวดอีกอย่างหนึ่งคือ การปวดหรือชาที่ข้อมือและนิ้ว อาการนี้ทางการแพทย์มีชื่อเรียกเฉพาะว่า Carpal Tunnel Syndrome หรือ CTS มักเกิดในคนที่ต้องกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มีตัวรองรับข้อมือ ต้องกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ ทำให้เอ็นบริเวณนั้นอักเสบ เกิดพังผืดหนาขึ้นได้

นอกจากนี้การจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้ตาทำงานหนัก และอาจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า Computer Vision Syndrome หรือ CVS โดยมีอาการคือ ปวดเข่าตา และตาแห้ง เนื่องจากว่าปกติแล้วร่างกายจะมีการกระพริบตาเป็นปกติทำให้มีน้ำตาหล่อเลี้ยงดวงตาเพื่อให้ดวงตาชุ่มชื้น ยกเว้นขณะที่เพ่งมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตาจะลดการกระพริบตาลง ดังนั้นช่วงเวลาที่ใช้คอมพิวเตอร์จ้องอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ จึงมีการกระพริบตาน้อยลง ทำให้ตาแห้ง หากเป็นในผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ อาจทำให้ระคายเคืองและติดเชือดีได้ง่ายขึ้น เมื่อพิจารณาแล้ว เราจะเห็นได้ว่าบรรดานักออกแบบสถาปัตยกรรมทั้งหลายล้วนแล้วแต่เข้าข่ายมีพฤติกรรมเสี่ยงในการเป็นโรคนี้นั่นทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการนั่งบนโต๊ะเขียนแบบในเวลานานๆ การนั่งทำงานในสำนักงาน และรวมทั้งการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการเขียนแบบและทำ Presentation ต่างๆ อย่างมากมายในปัจจุบัน

การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมนี้ทำได้ไม่ยาก เพียงเปลี่ยนอิริยาบถบ้างเล็กน้อยในขณะที่ทำงาน เช่น เมื่อทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ประมาณ 1 ชั่วโมง ก็ควรหยุดพักประมาณ 10-15 นาที โดยการลุกเดินบ้าง หรือออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น กำมือให้แน่นและคลายออก บิดขี้เกียจ หรือบริหารคอและไหล่ และไม่ควรจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์นานเกิน 20 นาที ควรละสายตา แล้วมองไปไกลๆ หรือวิธีที่

คล้ายนั้นแนะนำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขอนามัย และโภชนาการอย่างถูกวิธีโดยมุ่งเน้นไปที่วิธีการเชิง Passive ในการบริหารจัดการพฤติกรรมตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ และยารักษาโรคในลักษณะ Active เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล สร้างเสริมความรู้ และเพิ่มเติมคุณภาพชีวิตของนักวิชาชีพสถาปัตยกรรมทุกท่านที่อาจพุ่มเวลากับการปฏิบัติงาน การให้บริการลูกค้า ผู้ว่าจ้าง และกิจกรรมภายนอกอื่นๆ จนหลงลืมให้เวลากับตนเอง ซึ่งกลับเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

ง่ายที่สุดคือ หากภาพทิวทัศน์หรือต้นไม้สีเขียวมาวางไว้ใกล้ๆ โต๊ะทำงานของท่านเพื่อเปลี่ยนจุดมองก็จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้

นอกจากนี้หากกระทำได้ควรเปลี่ยนจอคอมพิวเตอร์เป็นจอแบน หรือ LCD ซึ่งจะทำให้เกิดการเพ่งสายตาระดับสายตาและกระพริบตาน้อยกว่าแบบจอโค้ง และให้จอคอมพิวเตอร์อยู่ห่างจากระดับสายตาประมาณ 2 ฟุต โดยจัดให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย เพื่อช่วยลดอาการปวดคอ จัดระดับแสงของจอให้เหมาะสม ไม่มีมืดหรือสว่างเกินไป ขนาดตัวอักษรบนหน้าจอ ไม่ควรมีขนาดเล็กเกินไปเพื่อจะได้ไม่ต้องเพ่งสายตา ขนาดตัวอักษรที่เหมาะสมควรใหญ่เป็น 3 เท่าของตัวอักษรที่เล็กที่สุดที่สามารถอ่านได้ และควรจัดท่านั่งให้ถูกต้อง โต๊ะและเก้าอี้ทำงานควรมีระดับที่เหมาะสม แป้นคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับเดียวกับข้อศอก และมีที่รองรับข้อมือเพื่อลดความเมื่อยล้าสะสม เป็นต้น

เราจะเห็นได้ว่า แท้จริงแล้วอิริยาบถที่ไม่เหมาะสมจากการทำงานเป็นสาเหตุหลักของความเจ็บปวดเรื้อรังเหล่านี้ การเข้ายาแก้ปวดต่างๆ เป็นการรักษาที่ปลายเหตุและอาจนำมาซึ่งอาการเจ็บป่วยในลักษณะอื่นๆ ต่อเนื่องมาอีกโดยไม่สิ้นสุด ดังนั้นวิธีแก้ไขที่ดีที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมการทำงานของท่านให้เหมาะสมกับสถานที่และสภาพแวดล้อมการทำงาน ถ้าท่านรู้สึกว่าคุณเองมีอาการปวดที่เข้าข่ายดังกล่าวมาเบื้องต้น ลองสำรวจสภาพการทำงานและพฤติกรรมของท่านเพื่อหาทางแก้ไขด้วยตัวเองอย่างง่าย ๆ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของท่านในระยะยาวในที่สุด ACT



เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาบริหารศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกเหนือจากการสอนนักศึกษาแล้วยังรับหน้าที่บริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติการหลักสูตรชุมชน (DIC) คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพและการเข้าอย่างถูกวิธีต่อประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งจัดรายการวิทยุ "สุขภาพดี มีความสุข" เพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาเรื่องยา สมุนไพรและการดูแลสุขภาพอนามัยทางคลื่นวิทยุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 106 MHz. กระจายเสียงในจังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่จังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย