

รู้ไว้ คนทำงานสมัยนี้เสี่ยงต่อโรคอะไรบ้าง



เพื่อน ๆ ที่นี่เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมทั้ง ๆ ที่เทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้ามากขนาดนี้ แต่คนเราก็ยังเป็นโรคกัน
ได้เรื่อย ๆ แม้แต่บางคนที่คุณดูแลสุขภาพตัวเองดีมาก ๆ บางครั้งโรคร้ายก็มาเยี่ยมเยือนอย่างไม่ได้คาดหมายก็ยังมีเลย

ฉะนั้นสาว ๆ บางคนก็คิดว่าตัวเองแข็งแรง ไม่เป็นอะไรง่าย ๆ ก็อย่าชะล่าใจไปละ เพราะชีวิตคนเรานั้นเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ
อย่างที่เรารู้ตัวก็ได้ ลองไปดูกันว่าคนทำงานอย่างเรา ๆ นั้นต้องเสี่ยงต่อโรคร้ายอะไรกันบ้าง

โรคเครียด ถือเป็นโรคฮิตสำหรับหนุ่มสาววัยทำงานเลยทีเดียว โดยเริ่มมาตั้งแต่คนที่เพิ่งเริ่มทำงานใหม่ ๆ ลามไปจนถึงคนที่ทำงาน
มาเป็นสิบ ๆ ปีต่างก็ล้วนแล้วแต่สามารถเป็นโรคนี้กันได้แทบทั้งนั้น ซึ่งโรคนี้นั้นบางคนอาจจะรู้ตัวซึ่งก็โชคดีไป แต่บางคนอาจจะไม่
รู้ตัวก็ได้ว่าตัวเองกำลังเผชิญอยู่กับภาวะเครียดรุนแรง ซึ่งน่ากลัวกว่ามาก

และเมื่อคุณเป็นโรคนี้แล้วละก็ **แน่นอนว่าตัวคุณเองนั่นแหละที่จะเสียสุขภาพจิต** แถมยังส่งผลให้งานของคุณออกมาไม่ดีอีกด้วย **ทำ**
ให้คุณจะยิ่งเครียดหนักไปกว่าเดิมอีกต่างหาก วิธีการหลีกเลี่ยงนั้นง่ายมาก นั่นก็คือ พยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลายเสียบ้าง แม้ว่า
จะเป็นวิธีที่ใคร ๆ ก็รู้แต่หลาย ๆ คนก็ไม่อาจจะทำได้

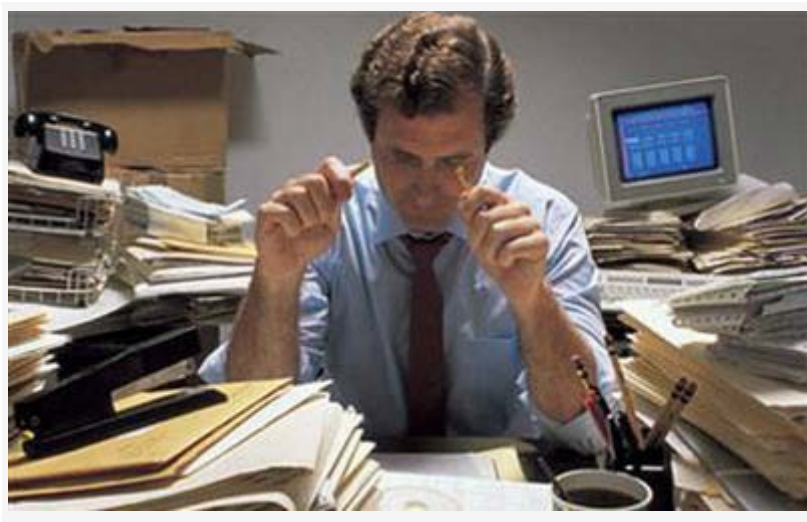
เอาเถอะ แค่คุณลองทำงานไปเดินเล่นสัก **10** นาทีก็ถือว่าได้ผ่อนคลายแล้ว หรือลองฟังเพลงสบาย ๆ สัก **3 - 4** เพลงจิตใจของคุณก็คลายความเครียดจากการทำงานไปไม่น้อยแล้วละ ลองทำกันดูนะ



ข้ออักเสบ โรคนี้มักจะเกิดกับสาวออฟฟิศมากกว่า เพราะต้นเหตุของมันมาจากการสวมรองเท้าส้นสูงเป็นเวลานานเกินไป ทำให้คุณอาจจะปวดข้อเท้าได้ง่าย ๆ ลองเปลี่ยนมาใส่รองเท้าส้นเตี้ยสลับกันดูบ้างน่าจะช่วยให้ อย่างน้อย ๆ ลองใส่รองเท้าส้นเตี้ยสักอาทิตย์ละวันสองวันก็ยังดี จะได้ถือเป็นการช่วยให้เท้าได้พักผ่อนบ้าง

ปวดหลัง นอกจากเป็นเพราะ "อุบัติเหตุ" แล้ว ต้นเหตุของโรคนี้กว่า 80 % มาจาก "การใช้ชีวิตประจำวัน" ทั่วไปซึ่งก็คือ พฤติกรรมต่าง ๆ ในขณะที่ทำงานนั่นเอง และต้นเหตุมักเกิดจาก "หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท" ทำให้มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดตะโพก และลามปวดร้าวลงสู่ขา ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเอ็นและกล้ามเนื้อ เพราะการจัดท่าทางร่างกายไม่ถูกต้อง เช่น นั่งหลังงอ เดินหลังโก่ง หรือยกของหนักเกินไป

วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือต้องฟิต ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายตามสมควรแก่สภาพร่างกาย ไม่หักโหมเกินไป ดูแลเรื่องอาหารการกินเพื่อไม่ให้น้ำหนักมากเกินไป และพยายามฝึกการนั่งที่ถูกต้อง รวมถึงการเลิกสูบบุหรี่ก็มีส่วนช่วยได้เช่นกันด้วย



โรคมะเร็งต่าง ๆ อย่างที่ทราบกันดีว่า โรคมะเร็งนั้น ได้กลายเป็นโรคฮิตติดลมบนที่มนุษย์เป็นกันมากที่สุดไปแล้ว สำหรับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศนั้นก็ยิ่งเสี่ยงเข้าไปใหญ่ เพราะส่วนใหญ่มักจะเครียดจากงาน ไหนจะมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพออีก ยิ่งคนที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เทียบวราตรีก็ยังไม่ต้องพูดถึง คุณคือหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงเลยละค่ะ เพราะฉะนั้นถ้าเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ก็จงเสี่ยงเสีย นอกจากนี้ควรหมั่นไปตรวจสุขภาพประจำปีด้วยจะดีมาก ยิ่งเป็นผู้หญิงก็ต้องตรวจภายในเป็นประจำ เพื่อเป็นการป้องกันเสียตั้งแต่เนิ่น ๆ ค่ะ

อ่านกันแล้วก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติด้วยนะจ๊ะ เพราะโรคเดี๋ยวนี้มีมากมายหลายโรคเหลือเกิน การหวังจะพึ่งพาการทานยาเพียงอย่างเดียวคงจะไม่ได้ผลเสียแล้ว ดังนั้นการหมั่นใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองจึงเป็นการดีที่สุดจ้า

...ทีมงานที่นี้ดอทคอม...

โดย :PUTT2PUTT (ทีมงาน TeeNee.Com) โพสต์เมื่อ [วันพุธ ที่ 7 มกราคม 2552 เวลา 10:19 น.]