



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครบุรี 11000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## อธิบดีกรมการแพทย์ชวนขยับเท่ากับห่างไกลออฟฟิศซินโดรม

กรมการแพทย์ชี้พนักงานออฟฟิศควรขยับและปรับอิริยาบถการทำงานอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พร้อมแนะวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกคน เพื่อให้ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรม

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า อาการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง เป็นผลมาจากการทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ประกอบกับการทำงานด้วยความเร่งรีบ บางครั้งทำให้ ต้องอดอาหาร อดหลับอดนอน หรือนอนดึกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ การที่พนักงานต้องแบกรับความตึงเครียด และความกดดันร่วมกับการทำงานในอิริยาบถเดิมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ ร่างกายไม่ได้ผ่อนคลาย เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะออฟฟิศซินโดรม ดังนั้น จึงขอแนะนำการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและ ทุกคนสามารถทำได้ คือ การวิ่ง หรือการเดินเพื่อสุขภาพและการขยับร่างกาย ระหว่างวันอย่างสม่ำเสมอ โดยทำวิ่งที่เหมาะสม คือ ควรวิ่งให้หลังตรงและเป็นธรรมชาติมากที่สุด ศีรษะตรงตามองตรงไปข้างหน้าให้ส่วนต่างๆ จากศีรษะลงมาหัวไหล่และสะโพกจนถึงพื้นเป็นเส้นตรง ลำตัวไม่โน้มไปด้านหน้าหรือเอนไปด้านหลัง ที่สำคัญก่อนและหลังการวิ่งทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย ประมาณ 4-5 นาที ด้วยการวิ่งเหยาะๆ ด้วยความเร็วที่น้อยกว่าที่ใช้ในการวิ่งจริง พร้อมกับทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย นอกจากนี้ ระหว่างนั่งทำงานในแต่ละวัน ควรปรับอิริยาบถด้วยการขยับเดินบ้างในช่วงเช้าและช่วงบ่ายเป็นเวลาอย่างน้อย 5-10 นาที หรือขยับปรับเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง

อธิบดีกรมการแพทย์แนะนำวิธี ปรับพฤติกรรมเพื่อให้ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม ดังนี้ 1.ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ โดยการขยับร่างกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ระหว่างวัน 2.ผ่อนคลาย ลดความเครียด เพราะความเครียดนำมาซึ่งอาการยึดติดของเส้นเอ็นกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน 3.ปรับ สภาพแวดล้อม ให้เอื้อ ต่อการทำงาน เช่น จัด โต๊ะทำงาน ให้เป็นระเบียบ สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เลือกเก้าอี้ที่เหมาะสมมีพนักพิงที่รองรับแผ่นหลังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งปรับความสูงของ โต๊ะและเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย 4.รับประทานอาหาร ให้ตรงมือและครบคุณค่าทางโภชนาการ 5.หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และ 6. ควรออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน วันละ 30 นาที เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลโรค และส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

17 ตุลาคม 2560