



6 วิธีการรักษาสุขภาพขณะนั่งทำงานที่โต๊ะ

วิถีชีวิตการทำงานของคนรุ่นใหม่หลายท่านในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อเทคโนโลยีได้รับการพัฒนาขึ้น นอกจากเราจะต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมง ต่อวันแล้ว การสื่อสารกันระหว่างเพื่อนร่วมงานแถมคู่คู้คนในออฟฟิศยังถูกแทนที่ด้วยการพูดคุยผ่านทางอีเมล หรือ Instant Messaging อีกด้วย จึงทำให้โอกาสที่เราจะได้ขยับตัวลุกไปไหน มาไหนยิ่งน้อยลง ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกายของเราเลย เนื่องจากไม่เพียงแต่จะเสี่ยงต่อการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่โอกาสที่ร่างกายจะเผาผลาญแคลอรียิ่งน้อยลงด้วย ทั้งหมดนี้ส่งผลให้เกิดปัญหาโรคต่างๆ ตามมา ได้ไปตั้งแต่ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ไปจนถึงโรคอ้วน



วิธีการบรรเทาอาการที่ได้ผลดีที่สุดก็คงหนีไม่พ้นการลุกออกจากเก้าอี้ไปยืดเส้นยืดสายบ่อยๆ แต่ถ้าท่านผู้อ่านมีธุระเยอะและจำเป็นต้องอยู่ที่โต๊ะตลอดเวลาแล้วละก็ วิธีการทั้ง 6 ข้อต่อไปนี้จะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้นระหว่างทำงานดังนี้

1. ดื่มน้ำมากๆ

นอกจากจะช่วยให้อวัยวะสดชื่นตลอดเวลาแล้ว น้ำยังไม่มีแคลอรีหรือไขมันเป็นส่วนผสมให้เพิ่มผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ผิวมีสุขภาพดีอย่างที่เคย์ได้ยืนยันกันว่า “ผิวคูมิน้ำ มีนวล” ไม่แห้งแตกเป็นริ้วๆ และช่วยขับของเสียออกจากร่างกายโดยเฉพาะไต ที่เป็นตัวช่วยกรองของเหลวเสีย ที่สำคัญการดื่มน้ำยังเป็นการบังคับกลาย ๆ ให้เราต้องลุกไปเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง ไม่นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานด้วย



2. เคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้

ร่างกายของมนุษย์ไม่ได้รับการออกแบบมาให้อยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ข้อมูลจาก Mayo Clinic ระบุว่าร่างกายสามารถอยู่กับที่โดยไม่เปลี่ยนตำแหน่งหรือเคลื่อนไหวใดๆ เลยได้ เป็นระยะเวลาสูงสุดเพียง 20 นาทีเท่านั้นก่อนที่จะต้องเปลี่ยนท่า ถ้ามากกว่านี้อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ หรือเมื่อยหลังได้ง่าย



วิธีการแก้ไขก็ง่ายๆ คือ ควรออกลุกไปเดินเล่น ดื่มน้ำ หรือยืดเส้นยืดสายเป็นระยะ แต่ถ้าจำเป็นต้องนั่งอยู่กับที่จริงๆ ก็ควรเปลี่ยนท่านั่งและท่าร่างกายให้ขนานกับพื้นและโต๊ะ รวมทั้งควรใช้เก้าอี้ชนิดมีที่เท้าแขนและเบาะรองหลังด้วย

3. นั่งให้ถูกต้อง

ดูเหมือนว่าการนั่งให้ถูกต้องเสียตั้งแต่เนิ่นๆ จะเป็นการป้องกันอาการปวดต่างๆ ที่ได้ผลดีที่สุด และยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย

โดยทั่วไปแล้วท่านั่งหน้าคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องคือ ระดับสายตาของเราต้องอยู่ในตำแหน่งเดียวกับส่วนบนของหน้าจอ ไม่ต่ำไปกว่านั้น และหัวเข่าควรอยู่ต่ำกว่ามุมของสะโพก รวมทั้งหน้าจอควรอยู่ห่างจากสายตาไม่ต่ำกว่า 20 นิ้ว ข้อมือควรพักอยู่ที่พื้นโต๊ะ และเท้าต้องแบนราบไปกับพื้น ถ้าใครช่วงขา สั้นก็ควรหาเก้าอี้เล็ก ๆ มารองไว้ไม่ควรปล่อยให้เท้าลอยอยู่เฉย ๆ ที่สำคัญคือ คอ หลัง และหัวไหล่ไม่ต้องไม่รู้สึกรำคาญอยู่ตลอดเวลาที่ทำงาน



4. ถ้าไม่ยกนั่ง ก็ยืนซะ!

ถึงแม้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าการยืนทำงานนั้นจะดีกว่านั่งทำงานอย่างไรหรือไม่ แต่ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการทำงานนั้นมีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น Olivia Judson จาก The New York Times เคยอธิบายถึงประโยชน์ของการยืนทำงานไว้ว่า การยืนทำงานจะยากอยู่ แต่การยืนนั้นช่วยทำให้กล้ามเนื้อขาตึงและทำงานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อในส่วนขาและไหลได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การยืนยังช่วยบังคับให้เราต้องสลับเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งหน้าจอกจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างอยู่บ่อยๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยในการเผาผลาญพลังงาน”



อย่างไรก็ตาม Canadian Centre for Occupational Health and Safety ได้แย้งว่า “การยืนทำงานนาน ๆ อาจเสี่ยงต่อ อาการปวดเท้า ขาบวม เส้นเลือดขอด กล้ามเนื้อล้า ปวดบริเวณหลังส่วนล่าง คอกับไหล่แข็ง รวมทั้งปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ”

ฉะนั้น ถ้าอยากจะยืนทำงานก็แนะนำให้หาเก้าอี้ตัวเล็กๆ มาวางไว้ใกล้ๆ ด้วย เพื่อว่าจะได้นั่งเวลาเมื่อย สรุปลก็คือไม่ว่าจะนั่งหรือยืนทำงาน การเปลี่ยนตำแหน่งและเคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยมากที่สุดคือกุญแจสำคัญอยู่ดี

5. ทำความสะอาดเมาส์และคีย์บอร์ดสม่ำเสมอ

เมื่อปี 2008 ที่ผ่านมา BBC รายงานว่าเมาส์และคีย์บอร์ดเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคมามากกว่าโถส้วมซะอีก โดยระหว่างการทดลองนั้นได้มีการนำคีย์บอร์ดมาจากสำนักงานแห่งหนึ่งในกรุงลอนดอนมาตรวจสอบแล้วพบแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้

วิธีการป้องกันที่ได้ผลดีที่สุดก็คือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารใด ๆ หน้าคอมพิวเตอร์ซะ เพราะนอกจากจะไม่ได้เป็นการบ่งบอกเลยว่าท่านขยันเหน็ดเหนื่อยแล้ว ยังเป็นการประกาศว่าตัวเองขมกและแบ่งเวลาไม่เป็นอีกด้วย นอกจากนี้ก็ต้องระวังเวลาป่วย เพราะเราอาจเผลอจามหรือไอใส่เมาส์กับคีย์บอร์ดได้โดยไม่รู้ตัว

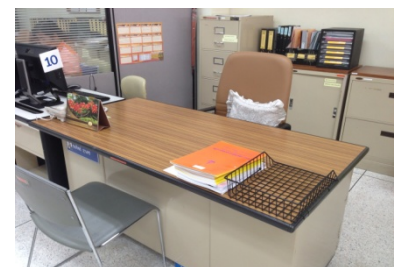


ทางแก้ไขคือพยายามทำความสะอาดอุปกรณ์ทั้งสองให้บ่อยครั้งมากที่สุด โดยเฉพาะคีย์บอร์ดถ้าเป็นไปได้ให้แงะปุ่มต่าง ๆ ออกมาทำความสะอาดด้วย

6. ทำโต๊ะให้โล่ง

การรักษาสุขภาพระหว่างทำงานไม่ได้จำกัดอยู่ที่ร่างกายของเราแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงการทำให้สภาพแวดล้อมรอบตัวเอื้อต่อการทำงานด้วย

งานวิจัยจาก NEC-Mitsubishi ผู้ผลิตจอคอมพิวเตอร์ชื่อดังระบุว่า มีพนักงานออฟฟิศจำนวนไม่น้อยประสบปัญหา IDS (Irritable desk syndrome) ซึ่งเกิดจากการทำงานบน โต๊ะที่รกและไม่เป็นระเบียบเป็นระยะเวลานาน ส่งผลให้เกิดอาการปวดเรื้อรัง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง มีอาการป่วยทางจิตและร่างกายอื่นๆ ซ้ำร้ายจากการสำรวจพบว่าพนักงานกว่าร้อยละ 40 จากกลุ่มตัวอย่างกว่า 2,000 คนนั้นยอมรับว่าประสบปัญหาโต๊ะรกจริง ทว่าไม่ยอมแก้ไขให้ดีขึ้น



วิธีการแก้ไขคือควรสังคายนาสิ่งต่างๆ ที่อยู่บนโต๊ะให้เรียบร้อยโดยการบริจาค ทิ้งหรือเก็บสิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็นออกจากโต๊ะ จัดสัดส่วนของโต๊ะให้เป็นระเบียบหรืออยู่ในโซนเดียวกันเพื่อให้ง่ายต่อการหยิบใช้งาน **พูดง่าย ๆ คือพยายามทำโต๊ะให้โล่งที่สุดเท่าที่จะทำได้นั่นเอง**

หวังว่า 6 วิธีข้างบนจะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำงานมากขึ้นนะ

แหล่งอ้างอิง

6 วิธีการรักษาสุขภาพขณะนั่งทำงานที่โต๊ะ. ค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 56. จาก <http://www.i3.in.th/content/view/6038>

ปรับปรุงเนื้อหา : 28 สิงหาคม 2560