



## มหันตภัยจากโต๊ะทำงาน จัดกระดูกช่วยได้

พจ.ศศิพัชญ์ อภิธิชัยโฆษิตกุล (สู่ย จิง ซิน)

ในกลุ่มคนที่นั่งทำงานนานๆ ไม่ว่าจะเป็นพนักงานออฟฟิศ พนักงานธนาคาร คุณครูอาจารย์ ไปจนถึงข้าราชการระดับสูง สามารถพบเจอกับอาการเหล่านี้ได้ ก่อนอื่นเราต้องมารู้จักมหันตภัยจากโต๊ะทำงานว่ามีอะไรกันบ้าง

### Computer Syndrome หรือ Office Syndrome

มีสาเหตุมาจากการที่กระดูกคอเคลื่อนที่หรืองอกกดทับรากประสาท หินปูนที่เกาะตามกระดูกคอ หรือกระดูกคอที่เสื่อมทรุดลงมากกดทับไขสันหลัง ทำให้เกิดอาการปวดหรือมีนึ้ศีรษะ แขนขา ปวดเมื่อย อ่อนแรง

### กระดูกสันหลังย่น หรือยุบตัวลงไป (VCF)

ตามสรีระของกระดูกคอมีโพรงให้เส้นประสาทและหลอดเลือดแดงรอดผ่าน เมื่อกระดูกคอและหมอนรองกระดูกเสื่อมลงจะทำให้โพรงนี้แคบลง หลอดเลือดแดงก็จะมีภาวะเกร็งหรือถูกกดทับ เลือดจึงไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการปวดหรือเวียนศีรษะ ปวดตื้อๆ ที่ท้ายทอย สายตาพร่ามัว เห็นภาพซ้อนคลื่นไส้ อาเจียน หูอื้อ วูบล้มลงอย่างกะทันหัน แต่ไม่หมดสติ สามารถลุกขึ้นได้เองอย่างรวดเร็ว เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แขนขาอ่อนแรง หยิบของแล้วร่วง เวลาขยหน้าหรือหันคออย่างกะทันหันจะมีอาการแขนขาอ่อนแรง ฯลฯ

### โรคปวดเรื้อรังและปวดศีรษะ

อาจมีสาเหตุมาจากกระดูกคอหรือหมอนรองกระดูกคอเคลื่อน และกดทับเส้นประสาทซิมพาเทติก ก็จะเกิดอาการปวดศีรษะ ไมเกรน รู้สึกศีรษะหนักๆ ปวดท้ายทอย สายตาพร่า ปวดแน่นเบ้าตา ตาแห้งเห็นแสงวิบวับ ใจสั่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ แน่นหน้าอกความดันโลหิตสูงขึ้น ฯลฯ

## โรคเอ็นอักเสบ (Tendinitis)

โรคเอ็นอักเสบ คือ ภัยอันตรายต่อเส้นเอ็น การกระทบกระแทก หรือการใช้งานบ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุ อาจพบว่าจะเกิดขึ้นในโรคข้ออักเสบทั่วร่างกาย โรคเอ็นอักเสบที่รู้จักกันดีมีชื่อเรียกเฉพาะ ได้แก่ tennis elbow, golfer's elbow, pitcher's shoulder, swimmer's shoulder และ jumper's knee เป็นต้น ผู้ป่วยมักจะมีอาการเจ็บปวดบริเวณเส้นเอ็นที่เกิดการอักเสบ ความรุนแรงแตกต่างกันไป อาจปวดเพียงเล็กน้อย หรือปวดมากจนทนไม่ได้ ในรายที่อาการรุนแรงเส้นเอ็นที่อักเสบเกิดฉีกขาด จะมีอาการที่รุนแรงมากที่สุด

การรักษาโรคกระดูกคอด้วยยาแก้ปวด ยาลดการอักเสบ ยากล้ามเนื้อหรือยาสเตียรอยด์อาจไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วย เนื่องจากเป็นเพียงการระงับอาการปวดและอักเสบไว้ชั่วคราวเท่านั้น และมีได้หยุดยั้งการลุกลามโรคที่สำคัญคือ พิษของยาจะก่อให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ทำให้อาหารไม่ย่อยและเลือดออกในกระเพาะอาหาร พร้อมทั้งส่งผลกระทบต่ออวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงนั้น วิธีการผ่าตัดอาจได้ผลดีแต่อาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยสูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอีกทั้งผู้ป่วยหลายๆ คนก็ยังลังเลในเรื่องค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากและความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจตามมา

ดังนั้น การแพทย์จีนจึงนิยมบำบัดโรคกระดูกคอด้วยวิธีแบบองค์รวม ไม่ว่าจะฝังเข็ม ทูยหนาจัดกระดูก ร่วมด้วยกับการใช้ยาจีนเพื่อรักษาอาการปวดต้นคอ ไหล่และสะบัก อาการปวดร้าวและอ่อนแรงที่แขนและมือ อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สายตาพร่าและอาการอื่นๆ ที่เกิดจากโรคกระดูกคอ จะค่อย ๆ ทูเลาลงหรืออาจหายไปนั่นเอง

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.