



Office Syndrome

โดย แพทย์จีน อู๋ลี่ฉวิน

นิยาม: เป็นกลุ่มอาการต่างๆซึ่งทำให้ร่างกายไม่สบายจากการนั่งทำงานประจำโต๊ะเป็นเวลานานๆ อันที่จริงไม่ใช่อาการเจ็บป่วยใหม่แต่อย่างไร แต่เป็นเพราะสภาพการทำงานในปัจจุบันเปลี่ยนไปจากเดิมมาก คือนั่งโต๊ะนานกว่าเดิมจึงทำให้เกิดกลุ่มอาการไม่สบายเห็นได้ชัดเจนขึ้น เช่น ปวดคอบ่าไหล่ ปวดหลังปวดเอว ปวดตะโพกร่วมกับแขนขาชา ปวดสายตา ตาแห้ง ตามัว ปวดศีรษะ ปวดเหมือนไมเกรน นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย เป็นต้น

ในทางการแพทย์จีน สามารถนำเอาแต่ละอาการเป็นหนึ่งอาการของโรคได้ เช่น ถ้าปวดคอ ปวดหลัง ก็สามารถรักษาในแนวทางของการรักษาปวดคอจากลมเย็น หรือจากเลือดลมติดขัด ปวดหลัง นอนไม่หลับ หรือปวดศีรษะก็เช่นกัน

สาเหตุ: การที่ร่างกายของเรามีอาการปวด อธิบายกลไกแบบแพทย์จีน คือ มีการติดขัดของการไหลเวียน เช่น ชีตติดขัด เลือดไหลไม่คล่อง มีเสมหะความชื้นอุดกั้น ถูกความเย็นกระทำติดขัด เป็นต้น การรักษากลุ่มออฟฟิศซินโดรมจึงต้องมีการเป็ยเน็จรักษาทั้งแบบองค์รวมและเฉพาะที่ กล่าวคือ ให้ผู้ที่มีอาการส่วนใหญ่จะเป็นวัยทำงานสามารถแบ่งได้เป็น 2 ช่วงอายุดังนี้

1. 24 - 40 ปี เป็นช่วงที่เลือดลมยังดี ร่างกายปรับซ่อมแซมตัวเองได้
2. 40 - 60 ปี เป็นช่วงเสื่อมเลือดลมพร่องการไหลเวียนช้าลงลง ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้น้อย

ดังนั้นในกลุ่มแรก การรักษาจะให้ผลเร็วกว่ากลุ่มที่ 2 ซึ่งจะต้องเพิ่มการบำรุงร่างกายเป็นหลัก นอกจากนี้แล้วยังต้องให้คำแนะนำ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต พฤติกรรมการทำงาน เป็นต้น ให้มีระเบียบ มีเวลาที่เปลี่ยนอิริยาบถ

อาการผิดปกติในด้านระบบการย่อย สาเหตุสำคัญมาจากการรับประทาน ซึ่งเมื่อต้องติดประชุม งานยุ่งจนเลยเวลาทานข้าว ก็จะเกิดการย่อยยาก ปวดกระเพาะ เพราะการครุ่นคิดจะมีผลต่อการย่อย

หากเครียดจัดคิดไม่ตกจะทำให้ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เพราะการกังวลทำให้ชีไม่ไหลเวียน นานวันจะเกิดเป็นความร้อนการไม่ไหลเวียนทำให้ปวด ความร้อนส่งผลต่อการนอนและทำให้เจ็บคอ ท้องผูก ความดันสูง

การนั่งทำงานตลอดเวลาทำให้ชี้อไหลเวียนช้า ก็จะทำให้เกิดท้องผูกได้เช่นกัน การนั่งในห้องที่อุณหภูมิต่ำเกินไป ทำให้ระบบการไหลเวียนของชี้อและเลือดแข็งช้า ผนวกกับการที่ต้องนั่งนิ่งๆ ก็จะส่งผลให้การไหลเวียนชี้อช้ามากขึ้นไปอีก จนเกิดเป็นอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ตาแห้ง ตามัว เกิดจากการที่เพ่งสายตานานๆมีการใช้เลือดตบมากขึ้น เลือดมาหล่อเลี้ยงตาน้อยลง การป้องกัน การป้องกันให้ช้อนดูที่ต้นเหตุและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

การรักษา ใช้การฝังเข็ม ทานสมุนไพรจีน นวดทุยหนา ออกกำลังกาย ในรายที่ยังมีปัญหของกระดูกคอเสื่อม กระดูกสันหลังเสื่อม จนมีการกดทับของเส้นประสาท ควรพบแพทย์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

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) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.