



## คนไข้ร้อนกับโรคออฟฟิศซินโดรม

แพทย์จีนอรุณ ผุยหนองโพธิ์ 陈武周

สภาพอากาศบ้านเราทุกวันนี้เรียกได้ว่ามีสภาพอากาศร้อนตลอดแทบทั้งปี การคลายร้อนนั้นก็มีการพัดวี เช่น คัมเครื่องคัมเย็นๆ อาบน้ำ เปิดพัดลม เปิดแอร์ เป็นต้น แต่คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่าความเย็นจากพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศนั้นแม้สามารถช่วยคลายร้อน แต่ก็สามารถก่อให้เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นกับเราได้โดยที่เราไม่รู้ตัวก็คืออาการของโรคออฟฟิศซินโดรม

อาการของโรคนี้คือปวดเมื่อยตึงบ่าคอ สะบัก แขน เอว ในรายที่เป็นมากส่วนใหญ่พบมีอาการปวดรุนแรงหรือมักมีอาการอื่นร่วมเช่นปวดศีรษะ วิงเวียน แขนมือนิ้วชา ถ้าเป็นเรื้อรังอาจก่อให้เกิดอาการกระดูกคอเคลื่อนหรือผิดรูปได้

ทำไมความเย็นจึงทำให้เกิดอาการปวดเกร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ก็เพราะความเย็นเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปจับที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นนั้นเกร็งและหดตัวจนเกิดอาการปวดเมื่อยขึ้นมา คนที่ต้องสัมผัสกับแอร์บ่อยๆ นานๆ ไม่ว่าจะในห้องทำงาน ห้องนอนหรือในรถยนต์ก็ตามแล้วไม่รักษาความอบอุ่นของร่างกายให้ดีจึงมีโอกาสเกิดอาการของโรคนี้ขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ชอบรับประทานอาหารจำพวกของหวาน อาหารมันๆ ของทอด ของเผ็ดเพราะอาหารเหล่านี้เมื่อทานแล้วจะทำให้ภายในร่างกายร้อน เมื่อภายในร้อนก็จะยิ่งชอบคลายร้อนด้วยการเปิดแอร์หรือพัดลมใส่ตัวเพื่อให้หายร้อนเร็วๆ หรือให้เหงื่อแห้งไวๆ ความเย็นจึงเข้าสู่ร่างกายจนเกิดอาการดังกล่าวข้างต้น

เมื่อมีอาการของโรคนี้แล้วบางคนอาจจะไปนวดหรือทำการรักษาด้วยการฝังเข็ม รมยา ครอบแก้ว กัวซาอื่นๆ ซึ่งสามารถทำให้อาการปวดเกร็งลดลงได้แต่ไม่นานก็จะกำเริบขึ้น ได้อีกเพราะไม่ทราบถึงสาเหตุหลักของโรค และไม่ได้แก้ไขที่ต้นเหตุนั่นเอง

การป้องกันสามารถปฏิบัติได้ดังนี้คือทำตามหลัก 5 อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย อิริยาบถและอบอุ่น

1. อาหาร รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ถ้าร่างกายร้อนควรลดการทานของหวาน มัน เผ็ด ทอด พลังงานสูง งดน้ำเย็นของเย็น งดเนื้อสัตว์ ทานผักสดผลไม้ให้มาก ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้ว
2. อารมณ์ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขันบ้างหรือทำสมาธิให้ใจสงบ
3. ออกกำลังกาย ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายเช่น เดิน วิ่ง แอโรบิก โยคะ เคนจิกกรมฯ เป็นต้น
4. อิริยาบถ พยายามอย่าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ควรขยับร่างกายหรือลุกขึ้นเดินไปเดินมาบ้างทุกๆ 20 นาที
5. อบอุ่น รักษาความอบอุ่นของร่างกาย หลีกเลี่ยงการเปิดแอร์หรือพัดลมใส่ตัว มือ เท้า แขนขา หรือศีรษะ ขณะที่กำลังรู้สึกร้อนอย่ารีบถอดเสื้อ เปิดแอร์ พัดลมใส่ตัวหรืออาบน้ำทันที ควรนั่งพักสักครู่ให้ร่างกายค่อยๆคลายร้อน รอให้เหงื่อแห้งแล้วจึงอาบน้ำ ถ้าอาบน้ำอุ่นไม่ควรเข้าห้องแอร์เย็นๆทันทีหลังอาบน้ำเสร็จเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันควรกระชับรูขุมขนด้วยน้ำอุณหภูมิธรรมดา ก่อนจึงเช็ดตัวให้แห้งไม่ควรเปิดแอร์เย็นเกินไปทั้งในห้องทำงานหรือห้องนอน บางทีการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพียงเล็กน้อยนี้จะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรมได้

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว 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.