



4 โรคฮิตวัยทำงาน ควรดูแลสุขภาพยังไง ไม่ให้กระทบงาน



1.ออฟฟิศ ซินโดรม (Office Syndrome)

เป็นอาการที่เกิดจากการต้องนั่งทำงานในท่าทางเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนส่งผลให้เกิดโรค และอาการผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งการป้องกันโรคนี้นั้นก็ไม่ได้ยาก แค่ลุกขึ้นมาผ่อนคลายเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 20 นาที ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคได้มากแล้ว

2.กรดไหลย้อน(Gastroesophageal reflux disease:GERD)

เป็นอีกโรคหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนวัยทำงานที่มีความเครียดสูง ทานอาหารไม่เป็นเวลาและเร่งรีบ เมื่อกรดไหลย้อนกลับขึ้นมาทางลำไส้และหลอดอาหาร จะทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนที่กลางอก อาเจียน เป็นโรคที่สร้างความทรมานอย่างมาก การเลือกทานอาหารที่ย่อยง่าย และทานอาหารให้ตรงเวลา สามารถช่วยให้คุณรอดพ้นจากกรดไหลย้อนได้

3.กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่จำเป็นต้องนั่งทำงานติดโต๊ะนาน ๆ จนต้องกลั้นปัสสาวะอยู่เป็นประจำ คุณก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปัสสาวะไม่สุด หรือการใส่กางเกงที่รัดรูปมากจนเกินไป ซึ่งทำให้เกิดความอับชื้น จนกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ทำให้มีโอกาสติดเชื้อและเกิดการอักเสบได้ง่าย ซึ่งโรคนี้มักเกิดขึ้นกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สามารถป้องกันได้ด้วยการดื่มน้ำมากๆ และอย่ากลั้นปัสสาวะบ่อยจนเกินไป

4.ไข้หวัด (Common cold)

สาเหตุหลักของไข้หวัดจะเกิดจากเชื้อไวรัส แต่ปัจจัยหลักก็คือการที่คนวัยทำงานนั้น มักยุ่งอยู่กับการทำงาน จนละเลยการดูแลสุขภาพ ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ และเป็นไข้หวัดได้ง่ายในที่สุด เราจึงควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอหมั่นออกกำลังกาย และรักษาความอบอุ่นของร่างกาย โดยเฉพาะในออฟฟิศที่มีการปรับอากาศให้เย็นจนเกินความพอดี