posttoday.com

Rating: ★★★★★

บันทึกไฟล์เมื่อ: จันทร์ 11 พฤศจิกายน 2562 เวลา 14:19 **Site Value:** 50,000 **PRValue (x3):** 150,000

หัวข้อข่าว: 7 โรคยอดฮิตที่ตามติดชีวิตคนทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

7 โรคยอดฮิตที่ตามติดชีวิตคนทำงาน

วันที่ 11 พ.ย. 2562 เวลา 07:00 น.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ National Health Commission Office (NHCO)
ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ถ.ติวานนท์ 14 หมู่ที่ 4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001
สานพลัง สร้างสุขภาวะ www.nationalhealth.or.th

posttoday.com

Rating: ★★★★★

บันทึกไฟล์เมื่อ: จันทร์ 11 พฤศจิกายน 2562 เวลา 14:19 **Site Value:** 50,000 **PRValue (x3):** 150,000

หัวข้อข่าว: 7 โรคยอดฮิตที่ตามติดชีวิตคนทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ภัยสุขภาพที่คุกคามชีวิตคนทำงานในยุคนี้มีอะไรบ้าง ไปดูกัน

คนวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสุขภาพมากนัก เพราะวันนี้บังไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน เราจึงมักจะลืมคำนึงถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ไลฟ์สไตล์และการใช้ชีวิตอยู่กับความเร่งรีบตลอดเวลา ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย กินอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ล้วนเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคต่างภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ National Health Commission Office (NHCO)
ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ถ.ติวานนท์ 14 หมู่ที่ 4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001
สานพลัง สร้างสุขภาวะ www.nationalhealth.or.th

1. **โรคปลอกประสาทอักเสบ** จากข้อมูลทางสถิติ โรคปลอกประสาทอักเสบเป็นโรคใกล้ตัวหญิงวัยทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 20-40 ปี หากเป็นมากจะสูญเสียการเคลื่อนไหวของร่างกาย จนอาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

2. **โรคเครียดลงกระเพาะ** ส่วนมากเกิดจากความเครียด เพราะในขณะที่เราเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติ จะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ จนเกิดการระคายเคือง ส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร

3. **โรคความดันโลหิตสูง** เนื่องจากพนักงานออฟฟิศส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความกดดันอยู่บ่อยครั้ง นอกจากนี้โรคนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย อีกด้วย จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 จะมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน

4. **ออฟฟิศซินโดรม** เป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยตรงกับพนักงานออฟฟิศ ด้วยพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนทำงานที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์อยู่เป็นเวลานานโดยไม่ได้ขยับตัว จนทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการตึง ก่อให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบได้ จากสถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า "คนวัยทำงานร้อยละ 60 มีภาวะโรคออฟฟิศซินโดรม"

5. **โรคหัวใจ** มักเกิดขึ้นกับคนวัยทำงาน คนวัยทำงานมีการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงแถมยังมีรสชาติจัด และไม่มีเวลาออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้แหละ ที่ส่งผลทำให้ตัวคุณอาจเกิดโรคหัวใจได้อย่างง่ายดาย

6. **โรคกรดไหลย้อน** เป็นโรคที่คนทำงานหลายคนมักมองข้ามไป แต่ความจริงแล้วโรคดังกล่าวเป็นภัยเงียบที่หนุ่มสาววัยทำงานควรระวังไว้ เนื่องด้วยชีวิตที่เร่งรีบของคนทำงาน อาจมีตัวเลือกสำหรับอาหารไม่มากนัก ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องบริโภคอาหารรสจัด ของมัน ของทอด หรือน้ำอัดลม อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือบางคนที่ทำงานดึกดื่น จนไม่มีเวลากินข้าวจนต้องมากินข้าวก่อนจะนอน เมื่อกินเสร็จก็นอนทันที นับได้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ เป็นพฤติกรรมที่ส่อให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

7. **โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ** อีกหนึ่งโรคยอดฮิตของวัยทำงาน สาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้คนเกิดโรคนี้คือ เมื่อปวดปัสสาวะแล้วไม่ยอมลุกไปเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำน้อย หรือเลือกดื่มกาแฟแทนน้ำเปล่า ซึ่งพฤติกรรมที่เราทำจนเกิดเป็นนิสัยแบบนี้ส่งผลให้เกิดโรคร้ายได้

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ National Health Commission Office (NHCO)
ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ถ.ติวานนท์ 14 หมู่ที่ 4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001
สานพลัง สร้างสุขภาวะ www.nationalhealth.or.th

- พิชิตอาการฮิต 'ออฟฟิศซินโดรม
- เตือนมนุษย์เงินเดือน ระวังปวดคอ-ปวดหลัง อาจไม่ใช่แค่ออฟฟิศซินโดรม
- 3 กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมที่พบบ่อยในคนทำงาน

ภาพ freepik

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ National Health Commission Office (NHCO)
ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ถ.ติวานนท์ 14 หมู่ที่ 4
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001
สานพลัง สร้างสุขภาวะ
www.nationalhealth.or.th