

# โรคในออฟฟิศ

รศ.นพ.ศุภชัย รัตนมณีจักร  
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในปัจจุบันมักจะพบเห็นการนำคอมพิวเตอร์มาใช้งานในออฟฟิศ หรือสำนักงานได้โดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ราชการหรือเอกชน และตามบริษัทห้างร้านต่างก็ให้เห็นอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์มากมายเหลือคณานับ อย่างไรก็ตาม การนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ โดยมิได้พักผ่อนเท่าที่ควร พฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายขึ้นได้ โรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ได้แก่

## 1. กลุ่มอาการทางตาจากคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome: CVS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดกับสายตาและการมองเห็น

**สาเหตุ** เกิดจากการใช้สายตามองจอคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้มีผลต่อดวงตา รวมถึงรังสีที่แผ่ออกมาที่บริเวณหน้าจอก็มีส่วนด้วย

**อาการ** อาจจะรู้สึกแสบตา ไม่สบายตา เกิดอาการระคายเคืองตา เจ็บตา ตาพร่าจากการจ้องมองที่ไม่ค่อยกระพริบตา เป็นผลให้มีอาการตาแห้ง ซึ่งเป็นอาการเพียงชั่วคราว แต่หากเป็นอยู่บ่อย ๆ และนานขึ้น อาจเกิดอันตรายได้ เช่น กระจกตาอักเสบแห้ง มีการเปลี่ยนแปลงเป็นสายตาสั้นชั่วคราว ประมาณร้อยละ 32 นอกจากนี้ อาจมีอาการปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ใหญ่ปวดหลัง จากที่นั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมร่วมด้วย

**การรักษา** อาจจำเป็นต้องใช้น้ำตาเทียมหยอดตาบ่อยๆ หรือยาหยอดตาชนิดที่ยับยั้งการคั่งของเลือดบริเวณตา

### การป้องกัน

- ไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากจะทำให้สายตาเกิดความเมื่อยล้า ฉะนั้นจำเป็นต้องพักสายตา เช่น หลับตาทุก 10 นาทีต่อการทำงาน 1 ชั่วโมง หรือพักทุก 15 นาทีต่อการทำงานต่อเนื่อง 2 ชั่วโมง เป็นต้น ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมงติดต่อกัน พบว่ามีอาการ CVS ร้อยละ 88
- ควรจัดสถานที่ตั้งคอมพิวเตอร์ในที่ที่มีแสงสว่างพอเหมาะ โดยเฉพาะจอภาพ แป้นพิมพ์ และที่วางเอกสาร เป็นต้น จะช่วยให้สบายตา หรืออาจใช้หลอดไฟโซเดียมเพื่อให้แสงสว่าง
- ควรใช้แผ่นกรองแสงเพื่อลดแสงจ้าและแสงสะท้อน จะช่วยลดความล้าของสายตาลงได้

## 2. กลุ่มอาการปวดข้อ(Carpal Tunnel Syndrome: CYS)

เป็นกลุ่มอาการของผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดอาการของโรคกระดูกข้อมือเจ็บปวด ข้อกระดูกนิ้วมือเสื่อม และชา

**สาเหตุ** เกิดจากการกดแป้นพิมพ์ และการใช้เมาส์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน การจับเมาส์โดยมีข้อมือเป็นจุดหมุน อาจเกิดพังผืดบริเวณข้อมือ หากปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการชา จนไม่สามารถหยิบของได้

**การรักษา** หากเริ่มมีอาการอาจต้องรับประทานยาแก้ปวด และหยุดการเคลื่อนไหวโดยการพักข้อมือ อาการก็อาจทุเลาลงได้ อาการปวดจะหายไปในที่สุด หากปวดบวม ให้รับประทานยาระงับปวดและอาจต้องสวมอุปกรณ์ประคองมือ เพื่อลดการเคลื่อนไหวของข้อมือ หรือฉีดยากลุ่มสตีรอยด์เข้าบริเวณข้อมือ เพื่อลดการอักเสบโดยตรง ส่วนในรายที่เป็นมานาน อาจจำเป็นต้องผ่าตัดจึงจะได้ผลดี

### การป้องกัน

- ไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้นๆ เนื่องจากจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
- ควรจัดวางคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากตัวพอดีกับแขนที่จับเมาส์และแป้นพิมพ์ให้สบายๆ ไม่เหยียดหรืองอข้อมือเกินไป
- ขณะปฏิบัติงานพิมพ์บนแป้นพิมพ์ ควรจัดให้ท่อนแขนวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น
- ควรมีแผ่นรองข้อมือมาวางเมาส์ จะช่วยผ่อนคลายนิ้วมือบริเวณข้อมือได้อย่างมาก
- การเคลื่อนไหวขณะนั่งปฏิบัติงานจะต้องให้ถูกลักษณะท่าทาง ไม่เอี้ยวตัวไปมามากเกินไป หากหยิบจับสิ่งของจำเป็นต้องออกแรงทั้งมือและนิ้ว

### ข้อเสนอแนะ

การปรับอุปกรณ์สำนักงานให้ถูกต้อง เป็นวิธีการป้องกันอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการเจ็บป่วยซึ่งมีผลมาจากการเคลื่อนไหวและการวางตำแหน่งของศีรษะในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง โดยมีแนวทางการปรับปรุงอุปกรณ์ต่างๆ ให้ถูกต้อง ดังนี้ คือ

1. **เก้าอี้** ควรเป็นขนาดที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ขอบด้านหน้าของเบาะนั่ง ควรมีลักษณะโค้งเพื่อให้มีพื้นที่ว่างระหว่างด้านหน้าของเบาะกับด้านหลังของหัวเข่า ความสูงของเบาะและพนักพิงจะต้องปรับได้ สะโพก หัวเข่า และข้อเท้า ควรทำมุมอย่างน้อย 90 องศา พนักพิงจะต้องสัมผัสกับแผ่นหลังโดยสมบูรณ์และที่เท้าแขนสามารถช่วยพยุงแขนขณะใช้แป้นพิมพ์
2. **จอภาพ** ควรอยู่ตำแหน่งตรงหน้าผู้ใช้ จัดให้ห่างจากผู้ใช้อย่างน้อย 3 ฟุต (ยิ่งห่างยิ่งดี) จอภาพควรอยู่ระดับต่ำกว่าระดับสายตา 5 นิ้ว หรือประมาณ 10-20 องศา และสามารถปรับความ

สูงของจอภาพได้ด้วยแท่นวางปรับมุมเงยของจอภาพ เพื่อลดแสงจ้าหรือแสงสะท้อนจากดวงไฟเหนือศีรษะหรือหน้าต่าง นอกจากนี้ ควรใช้จอที่กรองแสงเพื่อป้องกันแสงจ้าและรังสีต่าง ๆ

3. **แป้นพิมพ์และเมาส์** ควรวางตำแหน่งของแป้นพิมพ์และเมาส์ในระยะห่างและความสูงที่พอเหมาะ ปล่อยแขนตามธรรมชาติและให้ข้อศอกอยู่ใกล้ตัว ซึ่งจะช่วยให้เกิดมุมที่เหมาะสมระหว่างข้อศอกและข้อมือ

4. **ถาดวางแป้นพิมพ์และเมาส์** ควรมั่นคงแข็งแรงและปรับได้ในหลายลักษณะของการใช้งานที่เหมาะสม แต่ยังคงให้ข้อมืออยู่ในตำแหน่งตรงกลาง และสามารถวางที่พักข้อมือได้

5. **แป้นหนีบเอกสาร** จะต้องอยู่ระดับเดียวกันและใกล้จอคอมพิวเตอร์ให้มากที่สุด จะช่วยให้คออยู่ในตำแหน่งตั้งตรง ซึ่งจะช่วยลดการเคลื่อนไหวของศีรษะและลดความเครียดของกล้ามเนื้อตา

6. **ที่พักข้อมือ** จะต้องปราศจากขอบที่แข็งหรือคม โดยมีหน้ากว้างเพียงพอแก่การพยุงข้อมือและฝ่ามือ

7. **ที่วางเท้า** ควรมั่นคงแข็งแรงสามารถปรับความสูงได้ ไม่ลื่น และมีขนาดใหญ่เพียงพอที่จะให้ความสะดวกสบายขณะวางเท้า

8. **โคมไฟ** ให้แสงสว่างที่เพียงพอแก่การมองดูเอกสาร นิยมแสงแบบอุ่นจะช่วยลดแสงกระจายและสายตาสลัดขี้ตา โดยปราศจากแสงจ้าบนเอกสารหรือบนจอคอมพิวเตอร์

คำแนะนำเหล่านี้จะช่วยลดอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำงานได้ หากยังมีอาการอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม.