การเจ็บไข้ได้ป่วยจากการทำงานในห้อง

ศ.นพ.สารเนตร์ ไวคกุล
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อต้องนั่งทำงานในห้องที่ทำงานเป็นเวลานานๆ อาจเกิดโรคที่พบบ่อยได้ในหลายระบบ ระบบแรกคือ ระบบกระดูกเอ็น ข้อและกล้ามเนื้อ ผู้ที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งมักจะลืมตัวทำงานติดต่อกันนานๆ ร่างกายอาจจะอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เนื้อเยื่อบางส่วนในระบบนี้ต้องทำงานมากกว่าปกติและมีการอักเสบ หากเป็นมานานอาจเกิดการอักเสบเรื้อรัง ผู้ป่วยมีการเจ็บปวดเรื้อรัง และตามมาด้วยภาวะเนื้อเยื่อต่างๆเสื่อมเร็วกว่าที่ควร กล้ามเนื้อเป็นเนื้อเยื่อส่วนแรกที่มักจะพบความผิดปกติ กล้ามเนื้อบริเวณคอ บริเวณไหล่ บริเวณต้นแขน และหลังมักมีการเกร็งหรือตึงตัวอย่างผิดปกติ ในขณะที่ผู้ป่วยนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ กล้ามเนื้อเหล่านี้เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ให้เกิดการทรงตัวให้ถูกต้อง เมื่อกล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นเวลานานๆ เกิดการคลั่งของสารที่เรียกว่า Lactic acid ในกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากการที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยมักมีอาการปวดเมื่อเวลาทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน เมื่อพักหรือผ่อนคลายหรือรับประทานยาแก้ปวดธรรมดาก็มักจะหาย เมื่อกลับไปทำงานอีกก็จะมีอาการปวดขึ้นอีก แต่หากทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้องเช่นนี้นานๆ อาการปวดนั้นอาจจะไม่หายไปอย่างสมบูรณ์ จะมีบางช่วงที่มีอาการปวดมาก และส่วนใหญ่จะมีอาการปวดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้การรักษายุ่งยากขึ้น อาจจะมีความจำเป็นต้องรักษาด้วยยา โดยใช้ยาต้านการอักเสบ หรือการรักษาทางกายภาพบำบัด และการฉีดยาเฉพาะที่

ข้อแนะนำคือ เมื่อทำงานไประยะหนึ่ง ทุก 30-45 นาทีควรเปลี่ยนอริยาบท มีการบริหารร่างกาย มีการยืดกล้ามเนื้อ แล้วก็มีการเคลื่อนไหวของข้อที่ทำงานนั้นในทุกๆด้าน การยืดกล้าเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การรักษาโดยทางยานั้น ใช้ต่อเมื่อมีความจำเป็น เพราะการใช้ยาต้านการอักเสบนั้น ผู้ป่วยอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากยา ที่พบบ่อยคือเกิดการอักเสบของกระเพาะอาหารและเกิดมีแผลในกระเพาะอาหาร การรักษาทางกายภาพบำบัดนิยมให้การรักษาโดยให้ความร้อน เมื่อทุเลาลงแล้ว จึงเป็นการบริหารกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง เพื่อให้ทำงานได้ดีขึ้น ในรายที่เป็นเรื้อรังมานานๆ อาจจะเกิดการผิดรูป เช่น หลังคดหรือไหล่เอียง

ในผู้ป่วยบางรายที่ต้องใช้ข้อมือ ข้อไหล่ หรือข้อศอกเกร็งทำงาน อาจจะมีการอักเสบที่บริเวณที่กล้ามเนื้อหรือเอ็นเกาะกับกระดูก ที่พบบ่อยคือ บริเวณข้อศอกและบริเวณข้อมือ ที่ไหล่พบบริเวณ

ด้านหน้าของข้อไหล่ การอักเสบของเอ็นในระยะแรกๆนั้น เมื่อพักก็หายเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเป็นเรื้อรังนานๆ ผู้ป่วยมักมีการอักเสบ มีการเจ็บบริเวณนั้นอยู่ตลอดเวลา และมีอาการมากขึ้น

ข้อแนะนำในการป้องกันทำเช่นเดียวกับการป้องกันการอักเสบของกล้ามเนื้อ คือผู้ที่ทำงานอยู่ ควรหยุดการทำงานเป็นระยะ แล้วบริหารให้ข้อมีการเคลื่อนไหวทุก 30-45 นาที โดยการยืดและเกร็งสลับกันไป ก็จะทำให้เอ็นมีการผ่อนคลาย มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น หากไม่ทุเลาจำเป็นต้องให้การรักษาทางยา ซึ่งอาจจะให้ยาแก้ปวดธรรมดา เช่น พาราเซตามอน หรือยาต้านการอักเสบ ในผู้ป่วยที่เป็นมากอาจให้การรักษาโดยวิธีทางกายภาพบำบัด หรือทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งวิธีการนั้นก็จะจำเพาะเจาะจงไปในแต่ละส่วนของร่างกาย

ภาวะข้ออักเสบพบได้บริเวณคอ เนื่องจากต้องนั่งเกร็ง มองดูจอคอมพิวเตอร์หรือเครื่องพิมพ์ดีด หรือนั่งอ่านหนังสือในท่าที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานานๆ ข้อที่กระดูกคอต้องทำงานมากกว่าปกติ ผู้ที่ทำงานเหล่านี้มักพบอาการข้อกระดูกคอเสื่อมเร็วกว่าปกติ ข้อกระดูกคอเสื่อมในระยะแรกๆ มีอาการเจ็บบริเวณคอ แต่ถ้าหากข้อเสื่อมมากขึ้น มีแคลเซียมไปเกาะที่บริเวณเยื่อหุ้มข้อของกระดูกคอหรือมีกระดูกงอกรบกวนเส้นประสาท ผู้ป่วยก็จะมีอาการเจ็บที่ต้นคอแล้วร้าวมาที่แขน มีอาการชาหรืออ่อนแรงที่มือและแขน

การป้องกันผู้ที่ต้องทำงานในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ มีการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอให้แข็งแรง ถ้าไม่ทุเลา อาจให้การรักษาทางยาและทางกายภาพบำบัด หรือเวชศาสตร์ฟื้นฟู ในรายที่มีอาการปวดมากและมีการรบกวนเส้นประสาท อาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

อาการเส้นประสาทไขสันหลังถูกกดทับ มักจะพบในผู้ป่วยที่ทำงาน นั่งทำงานในห้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยเส้นประสาทที่ผ่านมาบริเวณข้อมือ อาจจะถูกกดเนื่องจากผู้ป่วยทำงานซ้ำและติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยข้อมืออาจจะอยู่ในท่ากระดกขึ้นหรือกระดกลงมากเกินไป เกิดการกดเส้นประสาทที่ข้อมือ ผู้ป่วยมักจะมีอาการชา มีอาการอ่อนแรงที่มือ ในบางรายมีอาการปวดชามากระหว่านอนหลับในตอนกลางคืน ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารหลับได้ อาการชาและไม่สบายที่มืออาจจะทุเลาเมื่อเปลี่ยนตำแหน่งของข้อมือ

เส้นประสาทที่บริเวณศอกก็อาจจะถูกกดในรายที่นั่งท้าวโต๊ะหรือต้องงอข้อศอกมากกว่าปกติ บริเวณไหล่ตอนที่เส้นประสาทผ่านจากคอมาสู่ไหล่ ก็เป็นอีกตำแหน่งหนึ่งที่เส้นประสาทอาจถูกกด ผู้ที่ใช้ไหล่อย่างไม่ถูกต้อง นั่งตัวเอียง ตัวบิด หรือก้มตัวมากเกินไปก็จะเกิดการกดเส้นประสาทในบริเวณส่วนต่อระหว่างคอกับไหล่นี้ได้ เส้นประสาทที่บริเวณคอก็อาจจะถูกกดจากการที่มีภาวะข้อกระดูกคอเสื่อม หรือผู้ป่วยที่ต้องทำงานในท่าก้มหน้าก้มหรือเงยหน้าติดต่อเป็นเวลานานๆ ในทางคลินิกพบบ่อยว่าผู้ป่วยมักจะมีการกดของเส้นประสาทมากกว่า 1 ตำแหน่ง

ในการรักษาภาวะเส้นประสาทถูกกด แนะนำให้ผู้ป่วยแก้ไขท่าทางขณะทำงานให้ถูกต้อง ให้ผู้ป่วยนั่งตัวให้ตรง คอต้องตรง ต้องจัดโต๊ะระดับเก้าอี้ให้เหมาะสม โต๊ะเก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ผู้ป่วยต้องก้มตัวหรือเงยศีรษะมากเกินไป อาจทำให้เกิดการทำงานผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อ รวมทั้งเกิดการกด

เส้นประสาทได้ ในรายที่อาการเป็นมากและมีอาการซาหรืออ่อนแรง อาจให้การรักษาโดยการฉีดยาเฉพาะที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สเตียรอยด์ หรือให้ยาต้านการอักเสบ เพื่อลดการอักเสบของเส้นประสาท แต่ถ้าหากผู้ป่วยมีอาการเป็นมาก อาจให้การรักษาโดยการผ่าตัด

ระบบที่สองคือระบบทางเดินหายใจ พบในผู้ป่วยซึ่งต้องนั่งทำงานในห้องทำงานที่มีระบบปรับอุณหภูมิแบบปิด และเป็นสถานที่ซึ่งมีคนทำงานหลายคนอยู่ด้วยกัน มีสิ่งของมากมายอยู่ในห้อง ผู้ป่วยมักจะเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากผงฝุ่นเชื้อรา หรือผงฝุ่นละออง ผงฝุ่นจากสารเคมีที่ทำเคลือบหนังสือ หรือกลิ่นจากหมึกพิมพ์ก็มีส่วนทำให้เกิดการอักเสบภายในทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ ในกรณีที่ต้องอยู่ในปรับอากาศเป็นเวลานานๆ และนั่งร่วมทำงานอยู่หลายคน หากมีผู้ร่วมงานเป็นไข้หวัด มีการไอ หรือจาม ก็จะทำให้เชื้อโรคหวัดแพร่ติดต่อไปยังคนอื่นได้ง่าย นอกจากนี้ระบบปรับอากาศที่ไม่เหมาะสม ไม่มีการกรองและการทำความสะอาดแผ่นกรองที่ดีเพียงพอ เชื้อราอาจเจริญเติบโตบริเวณแผ่นกรอง ทำให้มีการปล่อยผงฝุ่นละอองของราและสปอร์ของรา ทำให้ผู้ป่วยมีอาการโรคภูมิแพ้ มีการอักเสบของทางเดินหายใจเรื้อรัง

การป้องกันคือ ควรทำความสะอาดแผ่นกรองเครื่องปรับอากาศ เปิดหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทไหลเวียน ควรทำความสะอาดพื้นและหลังตู้เอกสาร เก็บสิ่งของที่ไม่จำเป็นเข้าตู้ การกำจัดผงฝุ่นและเชื้อราก็จะมีส่วนช่วยลดอุบัติการณ์ของโรคลงได้

ระบบที่สาม คือ ระบบการมองเห็น ในผู้ป่วยที่ต้องใช้สายตา จ้องมองคอมพิวเตอร์ หรืออ่านหนังสือเป็นเวลานานๆ จำเป็นจะต้องมีการปรับแสงให้เหมาะสม แสงสว่างจากจอคอมพิวเตอร์ที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทำให้เกิดอาการตาแห้งและกล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ก็เกิดภาวะตรึงเครียดของกล้ามเนื้อของบริเวณตา ทำให้เกิดอาการเมื่อยตา ซึ่งหากเป็นนานๆ ก็จะมีผลกับการมองเห็น นอกจากนี้รังสีที่ส่องออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ก็จะทำให้เกิดการระคายเคืองของเยื่อบุตา หรือกระจกแก้วตา ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง และอาจจะตามมาด้วยการเกิดเนื้องอกชนิดไม้ร้ายแรงขึ้นมาปิดคุมบริเวณแก้วตา หรือทำให้เล็นซ์ตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ

ระบบสุดท้ายที่พบพยาธิสภาพบ่อย คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ผู้ที่ทำงานมักมีความเครียดสูงโดยไม่รู้ตัว ความเครียดนำไปสู่อาการเจ็บป่วยเรื้อรังในระบบกระดูก เอ็น กล้ามเนื้อและข้อ และระบบทางเดินอาหารได้ง่ายและผู้ป่วยมักมีอาการไม่สบายเรื้อรัง ป้องกันโดยจำกัดเวลาการทำงานในแต่ละช่วงลง มีการพักเพื่อผ่อนคลายเป็นระยะ รวมทั้งการออกกำลังกายทั่วๆไป