



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 14 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2565 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,214,946.-



ปรับไลฟ์สไตล์ให้สมดุล ขยับกายออกกำลังกาย 'แข็งแรง'



การใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในปัจจุบันมีแนวโน้มในการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวน้อยลง อีกทั้งการทำงานที่เคร่งคร่ง นิ่ง ในท่าเดิม นานานโดยไม่ขยับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพ

การปรับพฤติกรรม ปรับไลฟ์สไตล์ใช้ชีวิตอย่างสมดุลมี ความสุข สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญ สพล แปรมพงษ์ นักวิชาการ สาธารณสุข สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้หลักการ ดูแลสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกาย สร้าง ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานว่า ปัญหา สุขภาพของกลุ่มวัยทำงานที่พบส่วนใหญ่ เป็นเรื่องของน้ำหนักตัว น้ำหนักมาก น้ำหนักเกิน

จากที่กล่าวปัจจุบันการทำกิจกรรม ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ในกิจวัตรประจำวันลด ลง การเดินขึ้นลงบันได เดินระหว่างชั้น ใช้ลิฟต์ แทน หรือการลุกเดิน หยิบสิ่งของใกล้ตัวจะไม่ ลุก ใช้เก้าอี้นั่งทำงานซึ่ง ส่วนใหญ่ในออฟฟิศเป็น

เก้าอี้ล้อเลื่อน เลื่อนตัว เองไปเพื่อหยิบสิ่งของ าลา เมื่อร่างกายขยับ เคลื่อนไหวน้อยลง การ เฝ้ามลาญในร่างกยก็ ลดลงเช่นกัน ส่งผลต่อ ภาวะน้ำหนักตัวที่มีเพิ่ม ขึ้น บวกรวมกับการรับ ประทานอาหารไม่ถูก หลัก ทั้งหวาน เค็มและ มัน าลา จึงส่งผลกระทบต่อ สุขภาพ และอีก

ปัญหาคือ **ออฟติซินโดรม** ซึ่งมาจากไลฟ์สไตล์และกิจกรรม เคลื่อนไหวที่น้อยลง

“การรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายในแต่ละวันมีความสำคัญ ทั้งนี้ในการรับ ประทานอาหารต้องมีความเข้าใจถึงหลักโภชนาการ ไม่ว่าจะเป็น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจการออก กกำลังกาย โดยนอกจากออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แข็ง แรง การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักก็จะเป็นอีกรูปแบบ แต่ อย่างไรก็ตาม **การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย**”

ในวัยทำงานการเสริมสร้างสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นักวิชาการสาธารณสุข สพล อธิบายเพิ่มอีกว่า จากการศึกษา ค้นคว้าพบว่า การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันทำน้อยไป สิ่งนี้ควรปรับเปลี่ยน เคลื่อนไหวให้เพิ่มขึ้น อย่างเช่น การออกกำลังกาย หากมีเวลา จากัดสามารถปรับเปลี่ยนโดยเพิ่มในกิจวัตรประจำวันเพิ่มขึ้น เช่น ถ้าทำงานอยู่ชั้นสอง ใช้การเดินขึ้นลงบันได การเดินจะช่วยเหลือ ผลลัพธ์ผลงานได้ดี หรือการจอดรถที่ขยับมาทำงาน จอดให้ไกล



จากเดิมเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหว เพิ่มการเดิน ฯลฯ อีกวิธีที่ช่วยให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน

จากที่กล่าว “ออฟฟิศซินโดรม” อีกภัยเงียบสุขภาพ สิ่งที่จะปรับเปลี่ยนได้ อย่างแรกเริ่มจากการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพการทำงาน อย่างเช่น การนั่ง นั่งให้ถูกวิธี นั่งให้ถูกต้อง ทั้งนี้การนั่งหลังค่อม นั่งท้อไหล่ นั่งทำงานนาน ใช้แขน ข้อศอก ข้อมือไม่ถูกต้อง หรือไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ก็มีความเสี่ยง เกิดการบาดเจ็บตึง คอ บ่า ไหล่ได้ ซึ่งการปวดเกร็งเกิดจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง เมื่อเกิดขึ้นต้องคลายกล้ามเนื้อยืดเหยียด

“การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ อย่างน้อยในทุกหนึ่งหรือสอง ชั่วโมง ควรลุกเดินบ้าง ยืดเหยียดแขน บิดตัวซ้ายขวาบ้าง หรือละสายตาจากการเพ่งหน้าจอ มองออกไปไกล ๆ เพื่อผ่อนคลายบ้าง ซึ่งควรทำ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลาไม่นานสองถึงสามนาที การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังยังช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อส่วนนี้แข็งแรงเพิ่มขึ้น”

และไม่ว่าจะเป็น โรคอ้วน หรือออฟฟิศซินโดรม มองว่าเป็น **ปัญหาพฤติกรรม** อย่างออฟฟิศซินโดรมที่เกิดขึ้น เกิดจากพฤติกรรมซ้ำ ๆ เดิม ๆ กระทั่งกล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็ง หรือปัญหาน้ำหนักเกิน

**“ปฏิบัติประจำเพิ่มขึ้น
ส่งผลดีต่อสุขภาพ”**

ก็เพราะพฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหวาน มัน และเค็มเป็นประจำ ทุกอย่างเป็น **พฤติกรรม หากปรับเปลี่ยนต้องเปลี่ยนที่พฤติกรรม** ควบคุมอาหาร งดของมันของทอด ลดหวาน และออกกำลังกายทั้งคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง จะมีสุขภาพและหุ่นที่ดีได้

สพล ให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพในมิติอาหาร ของวัยทำงานเพิ่มอีกว่า **ถ้าเป็นการลดน้ำหนักอย่างง่าย ๆ ควรหลีกเลี่ยงของมัน ของทอด อาหารติดมัน อีกทั้งเรียนรู้การรับประทานของหวาน** น้บแคลอรี ควบคุมแคลอรี ฯลฯ โดยรับประทานให้สมดุล เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้วิธีนับแคลอรีที่ทำได้ง่าย อย่างเช่น การอ่านฉลากอาหาร ในฉลากจะบอกพลังงานโดยรวม พลังงานจากไขมัน ฯลฯ เมื่อมีข้อมูลก็สามารถนำมาวางแผนต่อได้ เป็นต้น

ส่วนอาการของออฟฟิศซินโดรม การปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ไม่ว่าจะด้วยการจด การเขียน ฯลฯ อยู่ในรูปแบบนั้นนาน ๆ ก็ทำให้เกิดอาการ การแก้ไขที่สามารถทำได้ทันที ทำได้จากที่โต๊ะทำงานคือ **การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ** ลุกเดิน บิดตัวยืดเหยียด

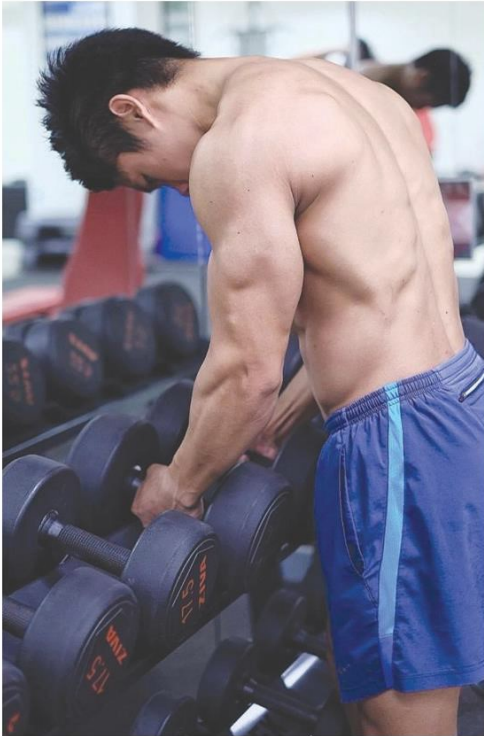
“กล้ามเนื้อที่จะพบอาการปวดได้มากคือ ส่วนหลังบนหรือบริเวณบ่า ถ้านั่งทำงานจดจ่ออยู่กับงานนาน มีอาการปวดตึง วิธียืดเหยียดคลายเส้น ให้ใช้มือขวาโค้งเหนือศีรษะไปจับหูซ้าย เอียงศีรษะไปทางด้านขวา ค่อย ๆ ทำค้างไว้ นับหนึ่งถึงสิบ จากนั้นสลับทำอีกข้างทำซ้ำสามรอบ ฯลฯ บริเวณบ่าที่ตั้งจะยืดคลายลง”

ถ้ามีอาการปวดหลัง ให้ยืนมือออกไปด้านหน้าตรง ๆ จากนั้นนำมือไขว่กันและกำมือ ยืดหัวไหล่ออกไปด้านหน้า ทำนี้จะช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อหลัง การยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อในลักษณะนี้จะยืนหรือนั่งทำอยู่บริเวณโต๊ะทำงานได้ ถ้านั่งทำ ควรนั่งหลังตรง นับหนึ่งถึงสิบในแต่ละเซต เป็นต้น **แต่อย่างไรก็ตามหากอาการ**



ไม่ดีขึ้น เกินหนึ่งสัปดาห์ หรือมีอาการปวด กระทั่งเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต อย่าวางใจ ควรพบแพทย์และไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

นักวิชาการสาธารณสุขให้มุมมองที่ต่างออกไปว่า การสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงจะช่วยบรรเทาอาการปวด อย่างอาการปวดฝ่ามือ นิ้วมือ การบริหารร่างกายยืดกล้ามเนื้อทำได้โดยเหยียดแขนออกไปด้านหน้าให้ตั้ง



ฉาก จากนั้นดันปลายนิ้วเข้าหาลำตัว นิ้วคางหนึ่งถึงสิบ และกดฝ่ามือก็ช่วยลดคลายความปวดเมื่อย หรือการกำมือ แม่มือ ฯลฯ จะช่วยบรรเทาลดคลายอาการปวดเมื่อยลงได้ ทั้งยังทำได้บ่อย ๆ ไม่ยุ่งยาก และทำได้ขณะนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน

“การยืดเหยียดยังช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น อาการบาดเจ็บปวดตึงจะดีขึ้น ส่วนในกรณีผู้ที่ได้รับการรักษาแล้วควรปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไม่เพียงส่งผลดีต่ออาการออฟฟิศซินโดรมก่อนการเล่นกีฬา การเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียด ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บ”

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่กลับไปทำพฤติกรรมรูปแบบเดิมที่ทำร้ายสุขภาพจึงมีความสำคัญ และการปรับเปลี่ยนที่ทำได้ทันทีคือ การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ฯลฯ โดยสิ่งสำคัญคือ “การเริ่มต้น” เป็นส่วนหนึ่งสร้างเสริมความแข็งแรง ความสดใส

สร้างสุขภาพดีให้กับวัยทำงาน.

◆ พงษ์พรรณ บุญเลิศ ◆

