

QSHE TALK



โรดร้ายของพนักงานออฟฟิศ

โรคภัยของพนักงานออฟฟิศ

❖ 1. โรคพมร่่วง

มันเป็นโรคภัยเลขที่เตียว ไม่ใช่แต่ 1 แต่มัน ร่่วงถึง 30 เส้นต่อวัน ซึ่งมีสาเหตุมาจาก ความเตริยดของพนักงาน ยิ่งเตริยดยิ่งร่่วง แต่อีก ปัจจัยหนึ่งที่คุณอาจไม่เคยติด นั่นก็คือการขาด แสงอาทิตย์

ส่วนใหญ่แล้วพนักงานฯ จะไม่ต่อยได้รับแสงแดด ในยามเช้า เพราะแดดในยามเช้าจะช่วยให้ราสังเตราห์ วิตามิน K ที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมถึงหนังตีสระ: ด้วย

โรดร้ายของพนักงานออฟฟิศ

❖ 2. อาการปวดหัว ไมเกรน จลิซเมอร์ เบลอเป็นกิจวัตร

สาเหตุ เกิดจากความเครียด แต่สาเหตุอีกประการที่
น่าสนใจคือ การรับประทานแอลกอฮอล์ คาเฟอีน(กาแฟ
น้ำอัดลม ยาสูบทำล้ง) อาหารไขมันสูง อาหารประเภท
เนื้อสัตว์ 90%

อีกสาเหตุหนึ่งที่น่าสนใจคือ การขาดการออกกำลังกาย
โดยปกติเราต้องออกกำลังกายประมาณ 10 ชั่วโมงต่อ
สัปดาห์เป็นอย่างน้อย

โรคภัยของพนักงานออฟฟิศ

❖ 3. อาการปวดตา น้ำตาแห้ง เรตินาผิดปกติ

นอกจากความเครียดแล้วสาเหตุอื่นๆ ก็คือ
การนั่งหน้าจอเกินวันละ 6 ชั่วโมง และการพ่วงอยู่
หน้าจอในที่มืด รวมทั้งการขาดวิตามิน A และ
B-complex

โรคภัยของพนักงานออฟฟิศ

❖ 5. ปากเหม็น

อันเนื่องมาจาก**ความเครียด** แบบที่เรียงทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในภาวะที่**ตุนเครียด** และมีอาหารพวก **กาแฟ แอลกอฮอล์** รวมทั้ง**การพูดจาที่น้อยกว่าปกติ** ก็จะ**ทำให้น้ำลายบูด** เพราะเมื่อไม่ได้พูดน้ำลายจะไม่ถูกบีบออกมา ดังนั้นปากจึงแห้ง และแบบที่เรียงก็จะ**ออกมาช่วยน้ำลายมากกว่าปกติ** แล้วหลังจากนั้นมันก็จะ**ปล่อยแก๊สออกมา**

**** อากาศปนฝุ่นก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ปากเหม็นได้ ****

โรดร้ายของพนักงานออฟฟิศ

❖ 6. อาการปวดตอ ปวดไหล่ ปวดข้อ ปวดนิ้ว

โดยมากเกิดจากอาการนั่งทำงานพิศทำทาง นิ่ง
เก้าอี้หรือโต๊ะที่ไม่รองรับต่อการทำงาน แม้ท่านนั่งถูก
ท่าแล้ว แต่หากนั่งเป็นเวลานานๆ ก็ทำให้มือชาได้

โรดร้ายของพนักงานออฟฟิศ

❖ 7. อาการโรคอ้วน

เกิดจากการกินอาหารประเภทฟาสฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ น้ำอัดลม พิซซ่า รวมทั้งการกินอาหารแบบกินไปทำงานไป จะทำให้อ้วนขึ้นและกินติดมาก

ทุกวันเรากินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ มีพลังงานมากมายเข้าแต่ออกน้อยนิด มันก็อ้วนเป็นธรรมดา โดยที่ขาดความอ่อนโยนหรือหนักที่ช่วยไม่ได้ ยกเว้นยานั้นจะทำให้ไขมันในตัวท่านเปลี่ยนเป็นพลังงานทั้งหมด (ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

โรดร้ายของพนักงานออฟฟิศ

❖ 8. อาการโรคกระเพาะ: กระเพาะดราม่า ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว

ความเครียด ตื้อ ตั๊กการหลกั แต่การนอนไม่พอก็มี
ส่วนทำให้เกิดอาการเหล่านี้ด้วยเช่นกัน การกินอาหารแบบ
เร่งรีบ ทำให้กระเพาะและระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่มี
ประสิทธิภาพ

โรคภัยของพนักงานออฟฟิศ

❖ 9. ริดสีดวง

เกิดจากการนั่งนานเกินไป ทำให้ชั้นทวารได้รับการกดทับ และเส้นเลือดดำบริเวณปลายลำไส้ก็เกิดอาการเลือดตั่ง บวมเป่ง และถ้ายังมีน้ำหนักมาก อากาาก็เป็นไฉ ดวรลุกเดินบ้าง

สวัสดิ์...เซตต์



นำเสนอโดย..... QSHE Dept.