

8 ผลกระทบ

จากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน

การนั่งทำงานที่เดิมเป็นเวลานานส่งผลเสียต่อสุขภาพ เรามีหลายวิธีที่สามารถลดผลข้างเคียงที่เกิดจากการนั่ง ที่คุณสามารถทำได้มาแนะนำ ดังนี้



ปวดคอ

การมองหน้าจอคอมพิวเตอร์สามารถเพิ่มความตึงเครียดให้กระดูกสันหลังใช้กล้ามเนื้อ

วิธีแก้ปัญหา: จัดตำแหน่งคอมพิวเตอร์ใหม่ โดยให้กึ่งกลางของหน้าจออยู่ในระดับเดียวกับคาง ซึ่งมันจะช่วยให้อคอของคุณอยู่ในตำแหน่งที่เป็นกลาง เพื่อให้คุณไม่ต้องก้มดูหน้าจอ



ไม่มีสมาธิ

การนั่งเป็นเวลานานจะไปขัดขวางการไหลเวียนของเลือด และทำให้สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ส่งผลให้สมองตื้อ และไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้

วิธีแก้ปัญหา: ควรหาเวลาเดิน หรือเคลื่อนไหวร่างกาย โดยอาจเดินไปส่งเอกสาร หรือเดินไปถ่ายเอกสาร แต่ให้ทำสิ่งเหล่านี้ทีละครั้งแทนการทำรวดเดียว ตอนลุกขึ้นเดินแต่ละครั้ง



ภาวะซึมเศร้า

มีงานวิจัยที่ถูกเผยแพร่ใน American Journal Preventative Medicine ระบุว่า ผู้หญิงวัยกลางคนที่นั่งมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวันมีแนวโน้มที่จะตกอยู่ในภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนที่นั่ง 4 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านี้ต่อวัน

วิธีแก้ปัญหา: ลองใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ และหากิจกรรมที่ทำให้มีความคิดที่ไม่ดีหรือเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้าและโรคทางจิตอื่น ๆ ลดลง



ปวดหลังช่วงล่าง

การนั่งที่โต๊ะเป็นเวลานานสามารถทำให้เกิดอาการปวดเพียงเล็กน้อยในช่วงเริ่มแรก แต่สุดท้ายแล้วอาการก็อาจแยงจนถึงขั้นที่ทำให้คุณปวดหลังการนั่งทำงานที่ไม่ดีสามารถทำให้เกิดปัญหากับกระดูกสันหลังได้

วิธีแก้ปัญหา: จัดท่าทางนั่งให้เหมาะสม ถ้าเป็นไปไม่ได้ให้ใช้คีย์บอร์ดแยกออกมาจากแล็ปท็อป เพื่อป้องกันไม่ให้ต้องก้มหลัง และจัดคีย์บอร์ดให้อยู่ในตำแหน่งที่ข้อศอกงออยู่ใกล้ลำตัวและข้อมือยืดออกได้เล็กน้อย



กระดูกอ่อนแอ

มีงานวิจัยชิ้นเล็กๆ ใน Journal of Bone Mineral Research ระบุว่า การนั่งอยู่กับที่ที่สามารถทำให้กระดูกเสื่อมสภาพและทำให้แร่ธาตุในกระดูกลดลง

วิธีแก้ปัญหา: คุณสามารถเสริมความแข็งแรงให้กระดูกโดยทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ผักโขม อาหารที่มีวิตามินดีอย่างไข่และปลาทูน่า ทั้งนี้วิตามินดีจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น



ปวดขา

เมื่อเราไม่ได้เหยียดขาหรือเคลื่อนไหว มันก็จะทำให้เริ่มปวดกล้ามเนื้อ และหากละเลยปัญหานี้ อาการปวดก็จะยิ่งแยงลง

วิธีแก้ปัญหา: วางเก้าอี้ใหม่เพื่อให้ขาของคุณอยู่ในตำแหน่งที่ทำให้รู้สึกสบาย ในขณะที่นั่ง ให้วางฝ่าเท้าราบไปกับพื้น และปรับเก้าอี้ให้สูง เพื่อให้หัวเข่าสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย



ไขมันสะสมมากขึ้น

มีงานวิจัยที่ถูกเผยแพร่ใน Exercise and Sport Sciences Reviews พบว่า การมีไลฟ์สไตล์ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายมีความเชื่อมโยงกับการลดลงของกิจกรรมการเผาผลาญไขมัน

วิธีแก้ปัญหา: ลุกขึ้นยืน หรือเปลี่ยนท่านั่ง หากไม่สามารถเดินออกจากที่นั่งได้บ่อยครั้ง ให้พักทุก 15 นาที โดยไม่ต้องยืน และใช้เวลา 5 วินาที เคลื่อนอวัยวะ 1 ส่วนหรือมากกว่านี้ เช่น โดยอาจหมุนข้อศอก มองเพดาน พึงเท้าอู๋ ขยับนิ้ว เป็นต้น



นิ้วขลุ่ยมีปัญหา

เพียงแค่การนั่งนาน ๆ สะสมต่อเนื่องติดกันหลาย ๆ วัน มันก็สามารถทำให้กิจกรรมของนิ้วขลุ่ยลดลง เมื่อร่างกายไม่ได้ใช้นิ้วขลุ่ยอย่างเหมาะสม คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 มากขึ้น

วิธีแก้ปัญหา: ควรพกขวดน้ำติดตัว เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำ ระดับของฮอร์โมนวาโซเพรสซินจะเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถทำให้ระดับของน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และทำให้ร่างกายสูญเสียความสามารถในการใช้นิ้วขลุ่ยได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ มีงานวิจัยของประเทศฝรั่งเศสพบว่า คนที่ดื่มน้ำมากขึ้นมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ลดลง สำหรับปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวันคือ 17-34 ออนซ์

ที่มา : www.bigkidinoffice.com

