



8



โรคร้าย

ของวัยทำงาน

Working
Syndrome



พ.ญ. ชัญวลี ศรีสุโข



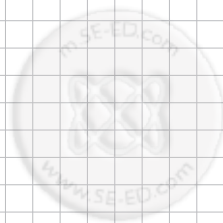
คู่มือพิชิตโรคยุคใหม่
เรียนรู้และป้องกันได้...ด้วยตัวคุณเอง!

8 โรคร้าย

ของวัยทำงาน

Working Syndrome

คู่มือพิชิตโรคยุคใหม่
เรียนรู้และป้องกันได้ด้วยตัวเอง!

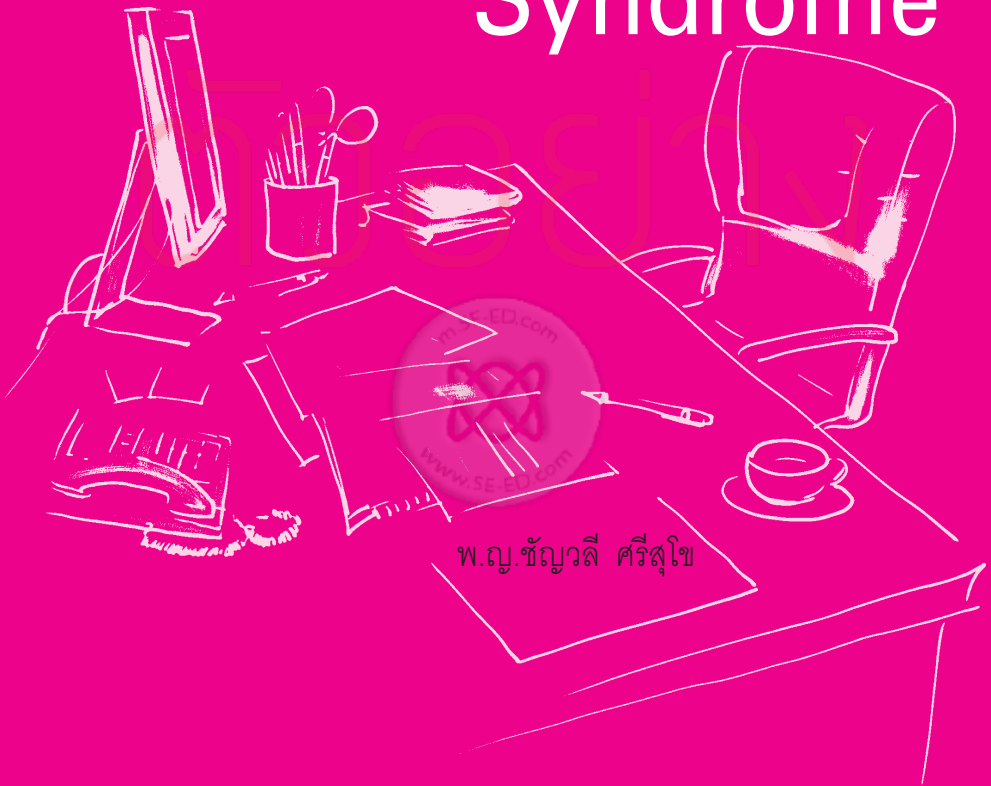




กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2552

8 โรคภัย ของวัยทำงาน

Working Syndrome



พ.ญ.ชัญวลี ศรีสุโข

8 โรคภัยของวัยทำงาน • พ.ญ.ชัญวลี ศรีสุโข

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, เมษายน 2552

ราคา 140 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ชัญวลี ศรีสุโข. พ.ญ.

8 โรคภัยของวัยทำงาน. กรุงเทพฯ : มติชน, 2552.

200 หน้า. ภาพประกอบ.

1. คนวัยทำงาน-การป่วย-โรค-อาการ

2. พนักงานออฟฟิศ-การป่วย I. ชื่อเรื่อง

614.54

ISBN 978 - 974 - 02 - 0344 - 5

ตัวอย่าง

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศิริสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นูนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เจริญเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์
- พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา • คอมพิวเตอร์กราฟิก : ลำราญ สังขมณี • ภาพประกอบ : littleblackoz
- ออกแบบปก-ศิลปกรรม : ประภาพร ประเสริฐโสภา • ประสาทสัมผัส : ดั่งฤดี ศรีไพโรจน์



สำนักพิมพ์มติชน • www.matichonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1335 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matichon Public Co., Ltd. 12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



คำแนะนำนักพิมพ์	6
คำแนะนำผู้เขียน	9
1 ——— โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ	14
2 ——— โรคปวดหัวไมเกรน	48
3 ——— โรคนิ้วล็อก	66
4 ——— โรคกรดไหลย้อนกลับ	74
5 ——— โรคจิตสีดวงทวารหนัก	92
6 ——— โรคปวดกล้ามเนื้อและข้อ	118
7 ——— โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน	156
8 ——— โรคทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ หอบหืด	182
เกี่ยวกับผู้เขียน	198



คำแนะนำนักพิมพ์

สุขภาพดีไม่มีวางขาย--มีแต่ต้องสร้างด้วยตัวเราเอง

ความจริงในข้อนี้ คิดว่าทุกคนรู้กันเป็นอย่างดี เพียงแต่จะมีสักกี่คนกันหนอ...ที่ตระหนักและปฏิบัติในการดูแลสุขภาพกันอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ จนเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีไม่มีโรค

โรคภัยไข้เจ็บในทุกวันนี้นับวันมีแต่จะเพิ่มจำนวนขึ้น และจะสังเกตได้ว่ามีโรคใหม่ๆ ที่เราไม่เคยรู้จักอุบัติขึ้นมาเรื่อยๆ แต่สาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ นั้น โดยส่วนใหญ่ มักมีสาเหตุปัจจัยมาจากการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราแทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้คนในสังคมเมืองหลวงที่ต้องอยู่กับความรีบเร่งตลอดเวลา รวมถึงการ ‘กิน-อยู่-หลับนอนไม่เป็นเวลา’ สะสม

กลายเป็นต้นเหตุของความเคร่งเครียด ความวิตกกังวลในชีวิต
นั้น ทอนภูมิคุ้มกันและสุขภาพของตัวเองอย่างที่ไม่ควรจะเป็น

ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มหนุ่มๆ สาวๆ ไฟแรงที่เพิ่งจะเริ่มต้นชีวิต
การทำงานและมีความมุ่งมั่นสูง จนบางครั้งก็มัวแต่โหมทำงาน
จนละเลยเรื่องการดูแลตัวเอง กว่าที่รู้สึกตัวก็สายเสียแล้ว!...
ส่วนวัยกลางคนก็เริ่มประสบปัญหาสุขภาพเช่นกัน แม้จะมีความ
มานะแต่กำลังร่างกายก็ไม่อำนวย ยิ่งถ้าขาดการใส่ใจดูแลตัวเอง
ด้วยแล้ว ย่อมหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บได้ยาก

หนังสือ **‘8 โรคภัยของวัยทำงาน’** จึงทำหน้าที่เสมือน
‘เครื่องเตือนใจ’ ให้คนวัยทำงานตระหนักและเรียนรู้เกี่ยวกับโรคภัย
เสียตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่ความเจ็บป่วยนั้นจะมาเยือน หรือผู้ที่ต้อง
เผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บนั้นอยู่ก็จะเกิดกำลังใจและปฏิบัติตัวได้อย่าง
ถูกต้อง เพราะนอกจาก **แพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข** จะให้ความ
รู้เกี่ยวกับโรคนั้นๆ แล้ว ยังเน้นนำเสนอวิธีป้องกันและการดูแล
ตนเอง รวมทั้งวิธีบริหารร่างกายที่สามารถปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ
และเห็นผล

อย่างไรก็ดี การปฏิบัติอย่างสุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่งคง
ไม่ประสบผลเท่ากับการกิน-อยู่-หลับนอนให้เพียงพอ ร่วมด้วย
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญ เมื่อต้องเผชิญ
กับโรคภัยไข้เจ็บ ก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการมีสติ ทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับโรคและศึกษาวิธีดูแลตัวเอง บางครั้ง...หากเราหันกลับ
มาเรียนรู้ที่จะมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ รอบตัว และเรียนรู้ในการ

ใช้พลังจากธรรมชาติเฝ้ารักษาดูแลตนเองให้มากขึ้น มากกว่าจะ
พึ่งพาแต่ “ยา” อย่างเดียว อาจจะทำให้เรามองเห็นแสงสว่าง
ที่สดใสในชีวิตมากขึ้นก็ได้

อโรคา ปรมะ ลาภา

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านสุขภาพแข็งแรงโดยถ้วนหน้ากัน

สำนักพิมพ์มติชน

ตัวอย่าง





คำนำผู้เขียน

ฉันเป็นคนซีโรค ทุกโรคที่เขียนมานี้ฉันเคยเป็นแล้วทั้งนั้น

อาชีพแพทย์ก็เหมือนอาชีพอื่นๆ กลั้นปัสสาวะเป็นประจำ เพราะติดพันตรวจคนไข้หรือต้องยืนผ่าตัดนานๆ ฉันจึงเคยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบจนปัสสาวะเป็นเลือดสดๆ รู้ว่าความเจ็บปวดเมื่อปัสสาวะสุดเป็นไง...เจ็บจนน้ำตาเล็ด

อาหารการกินที่ไม่เลือก ยิ่งตอนเป็นแพทย์ฝึกหัดหรือแพทย์ประจำบ้าน ไม่มีเวลากินเวลานอน ต้องผูกประจำ รีดสีดวง ทวารหนักก็ถามหา

ไมเกรนนี่เป็นเพื่อนสนิท เป็นตั้งแต่อายุ 14 ปีจนถึงปัจจุบัน เป็นชนิดรุนแรงคือไมเกรนขึ้นตา เมื่อเริ่มเกิดจะเห็นเหมือนสายฝนพรำ ฟ้าแลบแปลบลาบ ต่อมากองอะไรไม่ชัด เห็นคนเพียง

ครึ่งล่าง ครึ่งบนหายไป หากเป็นเวลาขับรถต้องหยุดจอด เพราะมองไม่เห็นรถคันหน้า มองไม่เห็นลักพัก...จะตามมาด้วยอาการปวดหัวอย่างรุนแรงจนนึกว่าตนเองเป็นเหง้าเจี้ยที่ถูกพระถังซำจั๋งลงโทษร้ายมนต์วิเศษรัตติระชะให้ปวดหัวแทบตาย ตามมาด้วยคลื่นไส้อาเจียน กว่าจะหายสนิทใช้เวลาสามวันตามทฤษฎีเบรียะ

ปวดกล้ามเนื้อปวดหลังปวดคอปวดข้อต่างๆ นี่ก็เป็นประจำ แต่อาศัยการออกกำลังกายก็ควบคุมพวกมันไว้ได้ ทุกเช้าตอนแสงเงินแสงทองพาดขอบฟ้า ฉันก็เริ่มเอากะบองพาดบ่ารำรำ ขอบคุนแสงอาทิตย์ที่มอบความสวยงามและพลังให้แก่ทุกชีวิตในโลก แล้วชี้จักรยาน ชิตอัพจนเหนือแดก

โรคภูมิแพ้ เป็นชนิดภูมิแพ้ที่จุก โพร่งจุกบวมจนเกิดอาการหุ้อตามมา ตอนนั้นกินยามากจนแพ้ยา อาการแพ้ก็แปลกๆ ผุดลุกผุดนั่ง ใจไม่ดี แสบลิ้น ทำปากเปี้ยว คอแข็ง แพทย์ทั้งโรงพยาบาลที่ทำงานมาเยี่ยม บางคนคิดว่าฉันเป็นโรคเครียดหรือบ้า อาจจะต้องส่งไปโรงพยาบาลประสาท มีหมอคนหนึ่งมองไปมองมาสงสัยว่าฉันแพ้ยา พอให้ยาแก้แพ้อาการบ้าก็หายไปอย่างปลิดทิ้ง

โรคสุดท้ายคือกรดไหลย้อน...ฉันก็ผจญมาเป็นเวลานานเจ็บหน้าอกรุนแรงในเวลานอนจนนอนไม่ได้ คิดว่าเป็นโรคหัวใจ ตื่นเข้ามาคอกแห้ง มีกลิ่นเหม็นในคอ เมื่อรู้ว่าเป็นกรดไหลย้อน...การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและการรักษาด้วยยา ฉันจึงหายจากอาการ

หนังสือเล่มนี้จึงเขียนด้วยประสบการณ์ความเป็นหมอ

จากที่เผชิญด้วยตนเองและพบกับคนไข้ ทั้งค้นคว้าความรู้วิชาการที่ทันสมัย ด้วยหวังว่าทุกท่านจะได้รับความรู้และพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บที่มาจากการทำงาน

สุขภาพดีเป็นต้นทุนของทุกอย่าง หากสุขภาพดี ไม่ว่าจะปรารถนาอะไรก็ย่อมหามาได้ สุขภาพดีไม่มีวางขาย ไม่มีว่ามีเงินเท่าไรก็ซื้อไม่ได้ มีแต่ว่าท่านต้องปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้รู้เท่านั้น

ด้วยความปรารถนาดี

ชัญวลี ศรีสุโข

E-mail:chanwaleesrisukho@hotmail.com

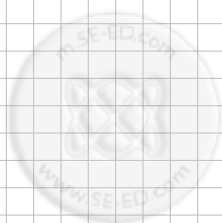




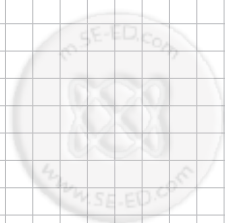
8 โรคร้าย

ของวัยทำงาน

Working Syndrome



ตัวอย่าง



1

โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ





เรื่องเล่าจากชีวิตจริง

คุณกุสุมา (นามสมมุติ) อายุ 28 ปี โสด อาชีพเป็นพนักงานธนาคาร

เธอมาปรึกษาฉันด้วยอาการปวดท้องน้อย ปัสสาวะแสบขัด เสียเวลาถ่ายปัสสาวะสุด และมีเลือดออกปนมากับปัสสาวะ

“คุณหมอคะ อาการอย่างนี้น่าจะเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบใช่ไหมคะ เกี่ยวกับการกลั้นปัสสาวะใหม่คะ ในช่วงเวลารีบด่วน หากลูกค้ายังไม่หมดก็ไม่สามารถไปปัสสาวะได้” คุณกุสุมาถาม

“ตอนนี้คุณกุสุมามีแฟนหรือมีเพศสัมพันธ์หรือเปล่าคะ” ดิฉันถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุของการอักเสบ

“ยังไม่มีค่ะ เนี่ยก็เลยทุกข์ใจ ใครๆ ก็ว่าโรคที่ดิฉันเป็นนั้นนะ เป็นกับคนมีแฟนแล้วเท่านั้น”

“ไม่ใช่หรอกค่ะ สาวโสดก็เป็นโรคนี้มาก แต่ที่หมอถามเพราะโรคปัสสาวะอักเสบที่เป็นมากจนถ่ายปัสสาวะออกมาเป็นเลือด พบในคนแต่งงานใหม่ๆ เรียกว่าปัสสาวะอักเสบช่วงฮันนีมูน” ดิฉันอธิบาย ถามต่อว่า “คุณกุสุมามีไข้ หรือปวดหลังปวดเอวไหมคะ”

หากมีไข้ ปวดหลัง ปวดเอว อาการมักจะรุนแรง

“ไม่มีค่ะ”

“ขอตรวจร่างกายของคุณก่อนนะคะ” ดิฉันขออนุญาตจากการตรวจร่างกาย พบว่าคุณกุสุมาปกติดีทุกอย่าง เว้นแต่มีอาการกดเจ็บที่หน้าท้อง

“อาการที่คุณเป็นน่าจะใช้กระเพาะปัสสาวะอักเสบอย่างที่คุณสงสัยจริง เดี่ยวขอตรวจน้ำปัสสาวะดูก่อนนะคะ” ดิฉันบอก

ผลการตรวจโดยห้องปฏิบัติการ พบว่าน้ำปัสสาวะของคุณกุสุมามีลักษณะขุ่น มีเลือดปนออกมาจางๆ มีเม็ดเลือดขาวเม็ดเลือดแดง และมีเชื้อโรคจำนวนมากปะปนอยู่

“ผลการตรวจน้ำปัสสาวะของคุณกุสุมา แสดงว่ามี การอักเสบอย่างรุนแรงของน้ำปัสสาวะค่ะ วินิจฉัยว่าเป็น

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบมากจนมีเลือดออก”

“โรคนี้น่ากลัวไหมคะ ร้ายแรงไหมคะคุณหมอ จะทำให้เป็นโรคอะไรต่อไปไหมคะ จะรักษาอย่างไร จะทำอะไรให้หายขาดได้คะ”

“เอ...หมอจะตอบคุณกุสุมาอย่างไรให้เข้าใจได้ง่ายๆ เอาอย่างนี้ มาฟังรายละเอียดของโรคนี้กันดีกว่าค่ะ”

คุณผู้อ่านที่รัก

ไม่เฉพาะคุณกุสุมาที่เป็นพนักงานธนาคารฝ่ายบริการระดับต้น ผู้หญิงทุกคนที่เพิ่งแต่งงาน คนตั้งครรภ์ ผู้บริหาร นางแบบ นักร้อง นักกีฬา คนขับรถ คนที่ต้องเดินทางบ่อยๆ ครู แพทย์ พยาบาล แม่ค้าแม่ขาย ลูกจ้างในโรงงาน เรียกว่าคนทำงานทุกสาขาอาชีพล้วนแต่มีความเสี่ยงต่อโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบทั้งนั้น

มาฟังรายละเอียดของโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบกัน พร้อมกับคุณกุสุมานะคะ

ความรู้ทั่วไปของโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่ฮิตติดอันดับ พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

ข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศ พบคุณผู้หญิง 1 ใน 5 เคยเป็นโรคนี้ ส่วนใหญ่ไม่เป็นแค่ครั้งเดียว ร้อยละ 80 ของคนที่

เคยเป็นมักจะกลับเป็นซ้ำอีก โรคนี้คุณผู้หญิงเป็นมากกว่าคุณผู้ชายสองเท่า

ด้วยความคุ้นเคย โรคนี้จึงฟังดูเหมือนไม่ร้ายแรง แต่ขอ
บอกว่าโรคนี้ทั้งร้ายแรง ทั้งเรื้อรัง ทั้งมีผลกระทบต่อสุขภาพส่วน
ตัว ในคนที่ไม่ตั้งครรภ์นำไปสู่การเป็นหมันและเสียชีวิตได้ แต่
หากตั้งครรภ์อาจจะมีอันตรายต่อมารดาและบุตรได้

เมื่อต้นปีนี้เอง มีข่าวสดของนางงามบราซิลที่อายุเพียง
20 ปี ต้องกลายเป็นคนพิการและเสียชีวิตในเวลาต่อมา อันเนื่อง
มาจากติดเชื้อแบคทีเรีย Pseudomonas aeruginosa ที่กระเพาะ
ปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อในกระแสเลือดชนิดร้าย
แรงจนกระทั่งหมดต้องตัดมือและเท้า แต่ก็ไม่สามารถยื้อชีวิตเธอ
เอาไว้ได้ในที่สุด

สมัยก่อนโรคนี้ไม่มีใครพูดถึงว่าเกี่ยวข้องกับการทำงาน แต่ในยุคปัจจุบันที่ผู้หญิงและผู้ชายต่างทำงานนอกบ้าน บ้างหาเช้ากินค่ำ ชีวิตเร่งรีบ ไม่มีเวลาพักผ่อนและขี้บ่นทำให้เป็นเวลานี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พบโรคนี้มากขึ้นเรื่อยๆ

โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบจึงเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอีกโรคหนึ่ง

ความน่ากลัวของโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

- ข้อมูลจากองค์การสุขภาพและอาหารแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา (National Health and Nutrition of America) พบ

ผู้ใหญ่อายุ 20-74 ปี ร้อยละ 34 ให้ประวัติว่าตนเองเคยเป็นโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นเพศชายร้อยละ 13.9 เพศหญิงร้อยละ 53.5

- ประเมินว่ามีคนไข้โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบของประเทศไทยหรืออเมริกา ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ปีละ 10 ล้านคน

- **พบได้มากในเด็กอายุ 2 ขวบ** ซึ่งเป็นวัยที่กำลังหัดขับถ่าย ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ หากเป็นโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบต้องรีบตรวจรักษาและป้องกันการเกิดซ้ำ เพราะอาจจะมีผลต่อการทำงานของไต ทำให้ไตวายตั้งแต่ยังเป็นเด็กได้

- **โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบหากเป็นในผู้ชายและเด็ก** ส่วนใหญ่เกิดจากโรคที่แอบซ่อนอยู่ เช่น นิ้ว โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ โรคเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก หรือท่อทางเดินปัสสาวะตีบ, มีการอุดตันอุดตัน, มีถุงกระเปาะเชื้อโรคอยู่ ฯลฯ ดังนั้นเมื่อเด็กและผู้ชายมีอาการของโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ บางทีต้องสืบค้นหาสาเหตุของโรคโดยตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น ตรวจเอ็กซเรย์ส่วนของไต (KUB), ฉีดสีดูการทำงานของไต, ท่อไต, กระเพาะปัสสาวะ, รูปัสสาวะ (IVP), อัลตราซาวนด์, เอ็กซเรย์

