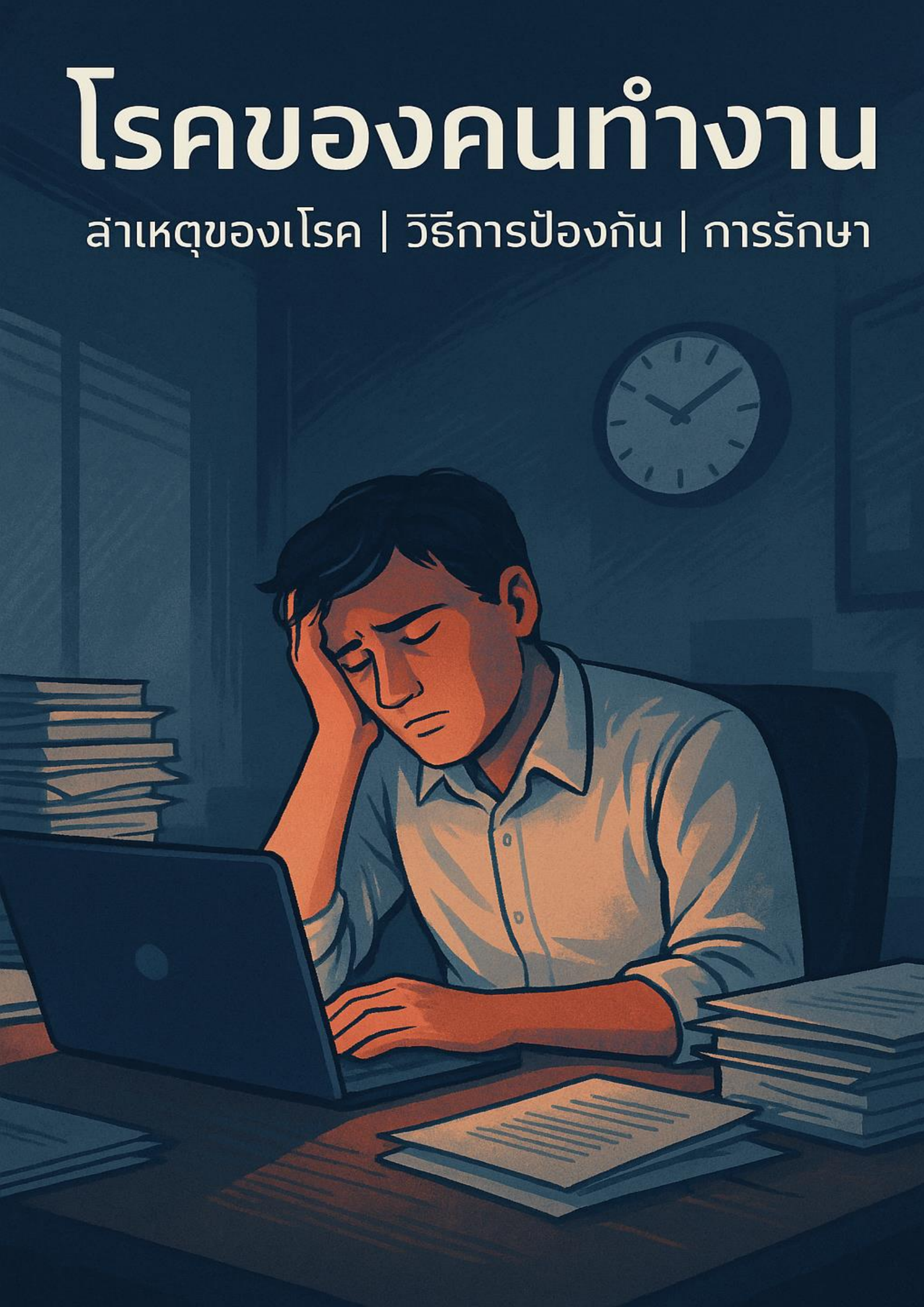
โรคของคนทำงาน

สาเหตุของเโรค | วิธีการป้องกัน | การรักษา



บทนำ

ในยุคที่การทำงานเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน การแข่งขันที่รุนแรงในตลาดแรงงานทำให้หลายคนต้องทุ่มเทเวลา แรงกาย และจิตใจอย่างมาก จนลืมดูแลสุขภาพของตนเองไปโดยไม่รู้ตัว ความเครียดสะสม พฤติกรรมการนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่เรียกว่า “โรคของคนทำงาน”

โรคเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดตา หรือโรคเรื้อรังจากความเครียดเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอารมณ์แปรปรวน ซึ่ง

อาจนำไปสู่ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ย่ำแย่ และคุณภาพชีวิตที่แย่ลงโดยรวม

eBook เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางการป้องกันโรคที่พบบ่อยในหมู่คนทำงาน โดยแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อหลัก ได้แก่ สาเหตุของโรค วิธีการป้องกัน และแนวทางการรักษาอย่างเหมาะสม เพื่อให้คุณสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิตการทำงานอย่างยั่งยืน

สารบัญ

บทนำ 2

– ความสำคัญของสุขภาพในกลุ่มคนทำงาน

– วิถีชีวิตยุคใหม่และความเสี่ยงด้านสุขภาพ

– เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้

บทที่ 1: โรคยอดฮิตของคนทำงาน 7

– ออฟฟิศซินโดรม

– โรคเครียดเรื้อรัง

– ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout)

– โรคอ้วนและเบาหวานจากการนั่งนาน

– ภาวะการนอนหลับผิดปกติ

บทที่ 2: สาเหตุของโรคในกลุ่มคนทำงาน 13

– พฤติกรรมการนั่งนานและขาดการเคลื่อนไหว

– ความเครียดจากงานและความกดดัน

– การพักผ่อนไม่เพียงพอ

– พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม

– สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ

บทที่ 3: วิธีการป้องกันโรคของคนทำงาน **16**

– การจัดท่าทางการทำงานให้ถูกหลัก

– เทคนิคการยืดเหยียดและบริหารร่างกาย

– การบริหารความเครียด

– การวางแผนพักผ่อนและการนอนหลับ

– การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

บทที่ 4: การรักษาและแนวทางฟื้นฟูสุขภาพ **19**

– แนวทางการรักษาทางการแพทย์

– การใช้กายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู

– การบำบัดทางจิตใจและอารมณ์

– การเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์อย่างยั่งยืน

บทสรุป 22

– ความตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ

– การทำงานอย่างสมดุล

– สุขภาพที่ดี เริ่มได้จากตัวเราเอง