

# ข่าวสารแนะนำ รับสมัครงาน

งานแนะแนวฯ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
โทร. (ท่าพระจันทร์) 0-2221-2828  
(รังสิต) 0-2564-4444 ต่อ 1125  
E-mail : sukanya@alpha.tu.ac.th

ฉบับที่ 16 ปีที่ 33 ปักษ์หลัง ประจำเดือน สิงหาคม 2553 

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นเลิศ เป็นธรรม ร่วมนำสังคม

## 10 โรคคนทำงาน



จาก หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

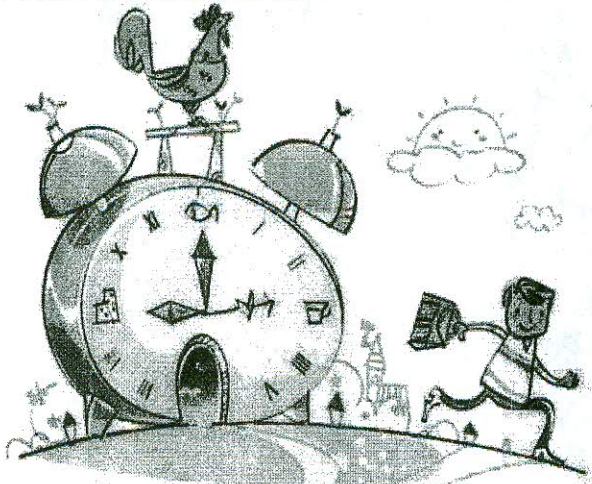
ฉบับที่ 11819

ฉบับหน้าพบกับเรื่อง ปรับตัว ปรับใจ ก่อนวัยทำงาน

หลังจากคอมพิวเตอร์มีระบบ “อี-เมลล์” การติดต่อระหว่างคนสองคน หรือคน หนึ่งกับหลายคนก็สะดวกสบายและ รวดเร็ว แต่ก็มันแหละ เมื่อมีความคล่องตัว การติดต่อ ที่รวดเร็วในที่สุด เราก็ได้รับ “อี-เมลล์” ขยะวันหนึ่ง มากมายจนทึ่งไม่ทัน และ – เปลี่ยนกระดาษกับหมึก พิมพ์หมด

แต่ก็อีกนั่นแหละ ทำให้งานประชาสัมพันธ์ของ หน่วยงานไม่ว่าเอกชนหรือราชการคล่องตัวขึ้นอีกโข

วันก่อนโรงพยาบาลกรุงเทพส่งเรื่องของสุขภาพ มาให้พิจารณาขึ้นต้นไฟเพราะว่า



บีมขอฝากสื่อกฎี “10 โรคชุดคนทำงาน” เพื่อ เป็นการกระตุ้นเตือนพนักงานตลอดจนผู้บริหารให้หัน มาให้ความสำคัญกับสุขภาพคะ หวานออกอย่างนั้น ข้าพเจ้า (ผู้เขียน) จะละเลยได้อย่างไร

เอกสารเกริ่นนำไว้ว่า ภัยร้ายสำหรับพนักงาน ออฟฟิศตั้งแต่ผู้บริหารจนถึงพนักงานทุกคนโดยเฉพาะผู้ ที่อยู่ในช่วงวัย 40 ปีขึ้นไปอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคสูงกว่าปกติ

แนวโน้มโรคคนทำงานมีหลายโรค อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคเครียด โรคนิวในถุงน้ำดี และ โรคอ้วน



ผู้ที่อยู่ในวัย 25-39 ปีก็หนีไม่พ้นโรค ประเภทนี้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่นั่งทำงานหน้าจอ คอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง การอดหลับอดนอน อดอาหาร รับประทานไม่เป็นเวลา โอกาสเป็นโรค ดังต่อไปนี้สูง คือ

นิวในถุงน้ำดี เกิดจากการกินอาหารที่มี ไขมันสูงเป็นประจำ อาจก่อให้เกิดนิวในถุงน้ำดี ซึ่ง มักจะพบในหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป คนอ้วนมักจะเป็น โรคนี้มากกว่าคนผอม

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ สาวออฟฟิศที่ นั่งทำงานนาน ๆ บางครั้งลืมเข้าห้องน้ำ หรือกลั้น เอาไว้ก่อนมีโอกาสกระเพาะปัสสาวะอักเสบโรคนี้มัก เกิดจากแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะ พบใน หญิงมากกว่าผู้ชาย

โรคเครียด นอนไม่หลับ เป็นโรคฮิตติด อันดับสำหรับคนวัยทำงานไม่ว่าจะเริ่มทำงานใหม่ ๆ หรือทำงานมาแล้วเป็นสิบปี บางคนอาจไม่รู้ตัวว่า เป็นโรคเครียดก็ได้ วิธีหลีกเลี่ยงอย่างง่ายคือ พยายามไม่เครียด รู้จักผ่อนคลายบ้าง เช่น หยุด ทำงานแล้วไปเดินเล่นสัก 10 นาที

โรคความดันโลหิตสูง มักจะพบเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป อาจเกิดจากมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ ก็จะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนอื่นถึง 3 เท่า สาเหตุ อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น โรคอ้วน เครียด รับประทานอาหารรสเค็ม สูบบุหรี่ และดื่มเหล้า หรือทำงานนั่งโต๊ะจะมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ทำงานใช้กำลัง

โรคความดันสูงอาจนำมาซึ่งเส้นโลหิตแตก เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย พิกการ และหัวใจวายได้

โรคอ้วน พบมากในวัยคนทำงาน และพวกที่ ชอบทำงานไปรับประทานอาหารไป ไม่มีการออกกำลังกาย ผู้หญิงอ้วนง่ายกว่าผู้ชาย โรคนี้เป็นบ่อเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

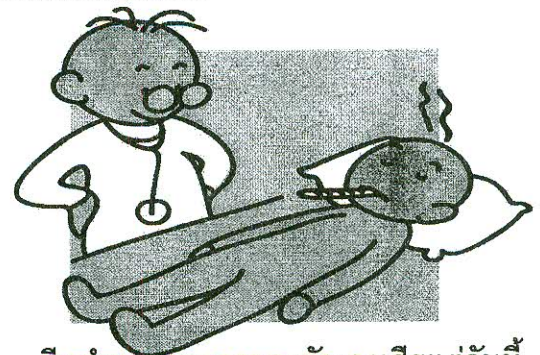
โรคกรดไหลย้อน ส่วนมากเกิดกับการกินอยู่ไม่เป็นเวลา กินอย่างเร่งรีบ เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด มักเสี่ยงเป็นโรคนี้หากป่วยเรื้อรัง กว่า 10 ปี อาจเกิดเป็นโรคมะเร็งหลอดอาหารส่วนปลายได้

โรคปวดหลังเรื้อรัง ขึ้นอยู่กับการใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ วันละ 8 ชั่วโมง โดยไม่ได้พัก ใส่รองเท้าส้นสูง อาจทำให้ปวดคอ ปา ไหล่ และสะโพก เกิดเนื่องจากกระดูกสันหลัง ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง

มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก เป็นการอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือ การใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ ในท่าเดิมนาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบ โรคนี้เกิดจากความทันสมัยคือการใช้ BlackBerry และ เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ที่มีปุ่มขนาดเล็กต้องเกร็งนิ้วเวลากด

ต้อหิน ตาพร่ามัว 1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงสูงเป็นต้อหิน หรือเป็นโรคนี้ โดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตาอาจบอดได้

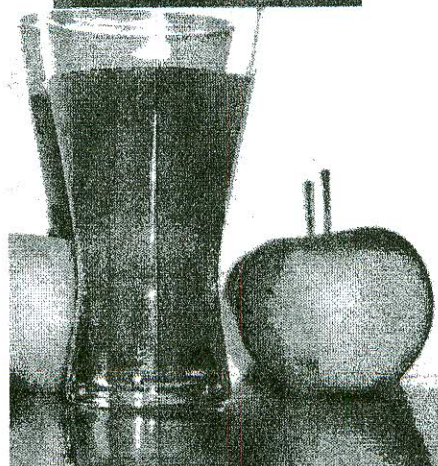
โรคทั้ง 10 อย่างนี้ คนในเมืองที่ทำงานหนัก มีโอกาสเป็นมากกว่าเพราะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม



รีบสำรวจอาการของตัวเองเสียแต่วันนี้ หากสงสัยให้ไปพบแพทย์โดยพลัน

TIP

ดื่มน้ำแอปเปิ้ลคั้นวันละ 2 แก้ว หรือ รับประทานแอปเปิ้ลสดวันละ 2-3 ผล ช่วยให้ความจำดี เพราะสารต้านอนุมูลอิสระในแอปเปิ้ลจะกระตุ้นให้เซลล์สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

ตำแหน่ง	คุณสมบัติ/ประสบการณ์	สถานที่รับสมัคร	หมายเหตุ
<b>วิศวกรควบคุม</b> คุณภาพ 6 อัตรา	- เพศชาย/หญิง - วุฒิปริญญาตรี สาขาวิศวกรรม- อุตสาหการอิเล็กทรอนิกส์ ไฟฟ้า หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง - มีประสบการณ์ 1-3 ปีในโรงงานที่ผลิต PCB หรืออิเล็กทรอนิกส์ - สามารถพูด เขียนภาษาอังกฤษได้ดี	สนใจติดต่อได้ที่ ฝ่ายบุคคล บริษัท ซีเอ็มเค คอร์ปอเรชั่น ประเทศไทย จำกัด 334 ม.7 ต.ท่าตูม อ.ศรีมหาโพธิ จังหวัดปราจีนบุรี 25140 โทร. 03720-7500-30	จากหนังสือพิมพ์ สมัครด่วน ฉบับที่ 1143 (5-11 ส.ค.2553)
<b>เจ้าหน้าที่คลังสินค้า</b> 2 อัตรา	- เพศชาย - วุฒิ ปวส.-ปริญญาตรี สาขาที่เกี่ยวข้อง - มีประสบการณ์ 1-3 ปีในการควบคุม คลังสินค้า - สามารถพูด เขียนภาษาอังกฤษได้ดี - สามารถขับรถโฟร์คลิฟท์ได้		
<b>วิศวกรฝ่ายผลิต</b> 5 อัตรา	- เพศชาย/หญิง - วุฒิปริญญาตรี วิศวกรรมอุตสาหการ อิเล็กทรอนิกส์ไฟฟ้า หรือสาขาที่ เกี่ยวข้อง - มีประสบการณ์ 1-3 ปีในโรงงานผลิต PCB หรืออิเล็กทรอนิกส์ - สามารถพูด เขียนภาษาอังกฤษได้ดี - มีประสบการณ์ในการวางแผนและ ติดตามงานตัวอย่าง		
<b>วิศวกรที่วิเคราะห์</b> ข้อมูล	- เพศชาย/หญิง - วุฒิปริญญาตรี สาขาสถิติ หรือสาขา ที่เกี่ยวข้อง - มีประสบการณ์ 1-2 ปีในการวิเคราะห์ ข้อมูลการผลิต - สามารถพูด เขียนภาษาอังกฤษได้ดี - มีประสบการณ์ในการวางแผนและ ติดตามงานตัวอย่าง (ต่อ)		

