

โรคจากอริยาบถที่ผิดสุขลักษณะ

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

[สายตากับคอมพิวเตอร์](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 350 | เดือน/ปี: 06/2008

ถาม : ชวลิต/ราชบุรีการไซคอมพิวเตอร์ทุกวัน บางวันหลายชั่วโมงด้วย

จะป้องกันอันตรายที่เกิดกับดวงตาได้อย่างไรตอบ : นพ.ศุภชัย

กิจศิริไพบูลย์จะมีปัญหาเรื่องปวดเมื่อยลำตาหรือแสบเคืองตาจากอาการตาแห้งได้ ดังนั้น1.

ควรพักสายตาโดยทำอะไก็ได้ที่ไม่ต้องมองไกล (1-2 ฟุต) ประมาณ 5-10 ...

[ปวดदनคอ](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 346 | เดือน/ปี: 02/2008

ปวดदनคอ ทำอย่างไรถาม : ไชยา/กรุงเทพฯผมมีอาชีพรับโทรศัพท์ของศูนย์บริการสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์

แต่ละวันนั่งรับโทรศัพท์ไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง พอช่วงบ่ายๆ รู้สึกเวลาและปวด ดนคอมาก จะทำอย่างไรดีตอบ :

นพ.พนมกร ดิษฐสุวรรณการนั่งทำงานรับโทรศัพท์ทั้งวัน เป็นระยะเวลายาวนาน ยอมปวดदनคอได้ ...

[ปวดไหล่และแขน](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 346 | เดือน/ปี: 02/2008

พิศิษฐ์ เบญจมงคลวารี โครงการฟื้นฟูการนวดไทย มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาและคณะบรรเทาอาการ

ปวดไหล่และแขนจากการไซคอมพิวเตอร์ทุกวันนี้ที่คลินิกของผจะมีผู้เข้ารับบริการนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดศีรษะ

ะ คอ บา และไหล่ เป็นจำนวนมาก ...

[ถุงน่องรักษาเส้นเลือดขอดได้จริงหรือ](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 346 | เดือน/ปี: 02/2008

ถุงน่องรักษาเส้นเลือดขอด... ได้จริงหรือปัญหาเส้นเลือดขอดที่เกิดขึ้นที่ขาหรือน่อง เป็นสิ่งที่พบเห็นกันมากขึ้นเรื่อย

ๆ และมักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยส่วนมากสาเหตุเกิดมาจากการทำงานที่ต้องยืน เดิน นาน ๆ

แต่ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้ เช่น ...

[ปวดกล้ามเนื้อ](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 337 | เดือน/ปี: 05/2007

คนกับงาน ผศ.ดร.วรรณชัชวาลย์นุเดชะ คณะกายภาพบำบัดและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวประยุกต์

มหาวิทยาลัยมหิดลปวดกล้ามเนื้อป้องกันได้ด้วยกายยืดเหยียดอาการปวดเมื่อยลาของกล้ามเนื้อมักพบได้บ่อยทั้งใน

คนทำงานนั่งโต๊ะและผู้ใช้แรงงาน ...

[สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 330 | เดือน/ปี: 10/2006

สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ถาม : ดาลัด/นครราชสีมาดิฉันเล่นอินเทอร์เน็ตประจำ

อ่านขอความบนจอคอมพิวเตอร์ที่มีพื้นหลังสีขาวจะรู้สึกแสบตามาก จะทำให้ตาเสียไหมคะ

และแต่ละครั้งไม่ควรเกินกี่ชั่วโมง ทำทางานหนึ่งที่ถูกตองควรเป็นอย่างไร ...

[หมอนรองกระดูกกับอาการปวดหลังจากการทำงาน](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 328 | เดือน/ปี: 08/2006

หมอนรองกระดูกกับอาการปวดหลังจากการทำงานไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บแบบเฉียบพลัน

และแบบค่อยเป็นค่อยไปนั้นป้องกันได้ ความรู้และความเข้าใจของคนทำงานมีส่วนสำคัญอย่างมาก

เพื่อป้องกันตัวเองมิให้บาดเจ็บจากการทำงาน คนทำงานมักพบอาการปวดหลังได้บ่อย คนทั่วไปประมาณ ๑ ใน ๖ ...

[กระดูกสันหลังทับเส้นประสาท](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 328 | เดือน/ปี: 08/2006

กระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ถาม :

สมัคร/กรุงเทพฯมีอาการปวดหลังไปตรวจแล้วพบว่ากระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ควรดูแลตนเองอย่างไร

ตอบ :

นพ.สุธี ศิริเวชฎารักษ์การรักษาระดุกสันหลังทับเส้นประสาทนั้นที่ไ้ใช้กันอยู่ คือ การกินยา
ทำกายภาพบำบัดและผ่าตัด ...

[ขอเทาเคล็ด ขอเทาเพลง](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 327 | เดือน/ปี: 07/2006

ขอเทาเคล็ด ขอเทาเพลงขอเทาเคล็ด ขอเทาเพลง เกิดจากการเคลื่อนไหวผิดท่า ทำให้เกิดการหมุน พลิก บิด
ของขอเทา เช่น เดินพลาด ตกหลุม เขี่ยบูกอนหิน ถูกกระแทก หรือของหลนทับ มักมีอาการปวด บวม เจ็บ
เคลื่อนไหวไม่ถนัดการปฐมพยาบาล. ให้ขอเทาที่ได้รับบาดเจ็บพักนิ่งๆ ...

[หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทกับงานเบาๆ...เป็นไปได้หรือ](#)

นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่: 325 | เดือน/ปี: 05/2006

หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทกับงานเบาๆ...เป็นไปได้หรือหมอนรองกระดูกเป็นส่วนที่อยู่ระหว่างข้อกระดูกสันห
หลังทุกข้อ ตั้งแต่คอถึงเอว มีหน้าที่รองรับน้ำหนักของร่างกาย ลดแรงกระแทก
และทำให้หลังสามารถเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท
ชื่อของโรคนี้คงไม่มีใครอยากเป็น ...