โรครวัยๆ วัยทำงาน

โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรครวัยๆวัยทำงาน

นั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน !

	เกิดอะไรขึ้น	ความเสี่ยงระยะยาว
นั่งไม่เต็มก้น	ปวดหลังเพราะหลังรับน้ำหนักแทนก้น	หลังค่อม
นั่งหลังค่อม	กล้ามเนื้อเกร็งค้างเมื่อยล้าตลอดเวลา	กระดูกสันหลังงอ/ผิดรูปถาวรได้
นั่งไขว่ห้าง	เลือดที่ขาไหลเวียนไม่ดี	กล้ามเนื้อผิดรูป/หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท
นั่งขัดสมาธิ	เลือดไหลเวียนไม่สะดวกเป็นเหน็บชา	ข้อเข่าเสื่อม
วางโน้ตบุ๊กบนตัก	ปวดคอ ปวดหลัง ปวดตา เพราะต้องก้มดูจอ	หมอนรองกระดูกคอเสื่อม สายตาเสีย

'รู้โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ที่มา: เว็บไซต์โรงพยาบาลศิครินทร์, ไทยรัฐออนไลน์