



Is Sitting Good for You?

life  beats

lyondellbasell

ท่าทางการนั่ง กับ โรคกล้ามเนื้อและกระดูกอักเสบ

- การนั่งที่ถูกต้อง ช่วยให้เราผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้
- เมื่อไหร่ที่การนั่งมากเกินไปเป็นปัญหา
- การวิจัยพบว่าการนั่งมากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคกระดูก, กล้ามเนื้อและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ

สำหรับเดือนนี้ เราจะแจ้งให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง “พฤติกรรมประจำ”

ประเด็นที่สำคัญ

- พฤติกรรมที่ทำประจำคืออะไร
- สถานการณ์ที่เจอบ่อยๆ
- ทำไมเราต้องระวังพฤติกรรมที่ทำประจำของเรา
- เราทำอะไรได้บ้าง



พฤติกรรมการอยู่ประจำ

- พฤติกรรมการอยู่ประจำ คือ "กิจกรรมใด ๆ ก็แล้วแต่ที่มีการใช้พลังงาน ≤ 1.5 MET * ทั้งในทำนั่งหรือนอน"
- ค้าง่ายๆ; นั่ง หรือ นอน
- ยกตัวอย่างกิจกรรมประจำที่เราทำ
 - ดูทีวี เล่นวิดีโอเกมส์
 - เล่นคอมพิวเตอร์/โทรศัพท์ หรือ เล่นอินเทอร์เน็ต “ที่ต้องอยู่กับหน้าจอนานๆ”
 - การขับรถ/การเดินทาง
 - อ่านหนังสือ, นั่งประชุม, ฟังเพลง
 - ทานข้าว & นั่งดื่ม



* MET หมายถึง “ค่าการเผาผลาญเมตาบอลิซึม
 1 MET = ปริมาณของออกซิเจนที่ร่างกายใช้ในขณะพักผ่อน

นี่ใช่กำหนดการของคุณหรือไม่?

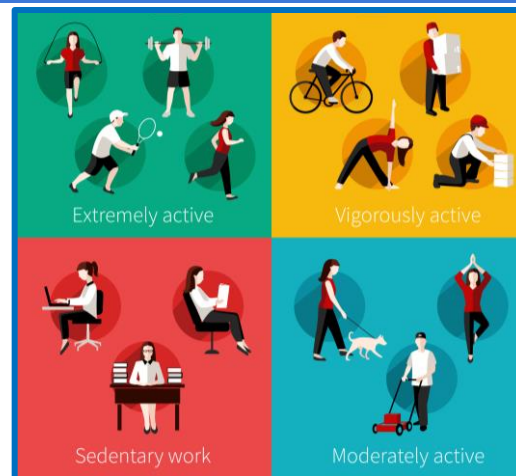
ตัวอย่างเช่นกิจกรรมใน / สำนักงาน					
	ชั่วโมง		MET	อยู่ประจำที่	นั่งชั่วโมง
อาหารเช้า	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
การเดินทาง	0.5	นั่งในรถ	1	ใช่	0.5
ทำงาน	3.5	นั่งในสำนักงาน	1.5	ใช่	3.5
	0.5	เดิน หรือการออกกำลังกายทางอื่น	2.5	ไม่	0
พักกลางวัน	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
ทำงาน	3.5	นั่งในสำนักงาน	1.5	ใช่	3.5
	0.5	เดิน หรือการออกกำลังกายทางอื่น	2.5	ไม่	0
เดินทาง	0.5	นั่ง	1	ใช่	0.5
ทานอาหารเย็น	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
พักผ่อน	3	นั่ง หรือ นอน	1.1	ใช่	3
	13.5				12.5

ตารางการทำงานของ Operator/Maintenance/Logistics/Lab					
	ชั่วโมง		MET	อยู่ประจำที่	อยู่ประจำที่
อาหารเช้า	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
การเดินทาง	0.5	นั่งในรถ	1	ใช่	0.5
ทำงาน	1.5	นั่งทำงาน หรือนั่งประชุม	1.5	ใช่	1.5
	2.5	เดิน หรือการออกกำลังกายทางอื่น	2.5	ไม่	0
พักกลางวัน	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
ทำงาน	1.5	นั่งทำงาน หรือนั่งประชุม	1.5	ใช่	1.5
	2.5	เดิน หรือการออกกำลังกายทางอื่น	2.5	ไม่	0
การเดินทาง	0.5	นั่ง	1	ใช่	0.5
ทานอาหารเย็น	0.5	นั่ง	1.5	ใช่	0.5
พักผ่อน	3	นั่ง หรือ นอน	1.1	ใช่	3
	13.5				8.5

หรือว่าอันนี้?

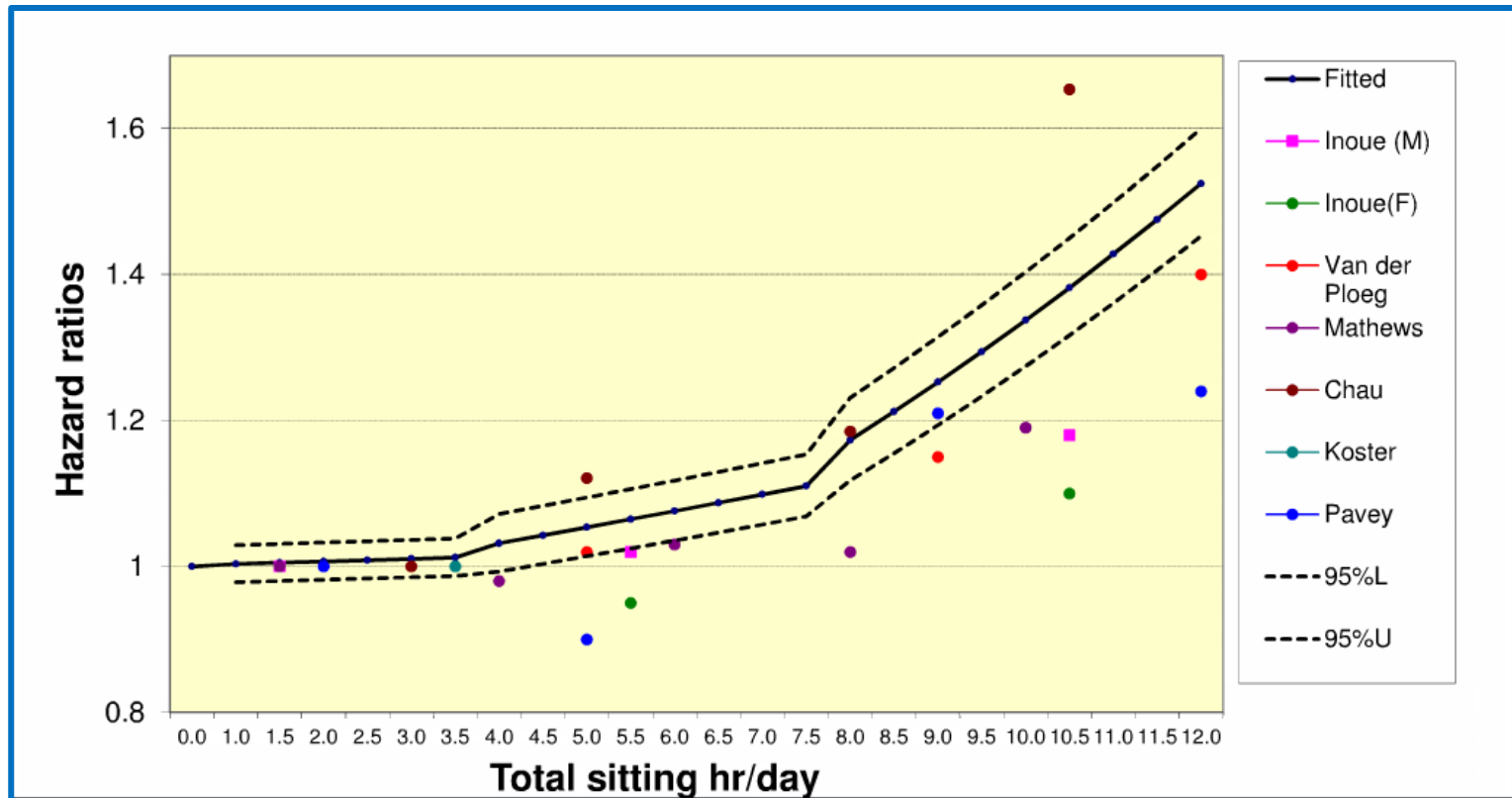
กิจกรรมงานบ้าน		ชั่วโมง	MET	อยู่ประจำที่	นั่งชั่วโมง
เตรียมอาหารเช้า	1	การจัดเตรียมและการนั่งและทำความสะอาด	2.2	ไม่	0
ทำงานบ้าน	2	เช็ดพื้น ถูพื้น กวาดพื้น จัดสวน	3	ไม่	0
ช้อปปิ้ง	1	ช้อปปิ้ง ซื้อของ	2.1	ไม่	0
ขับรถ	1.5	ขับรถไปซื้อของ ขับรถไปรับเด็กๆจากรร.	1	ใช่	1.5
พักผ่อน	1.5	นั่ง (อ่านหนังสือ, ดูทีวี, จิบชาหรือกาแฟ)	1.1	ใช่	1.5
เตรียมอาหารกลางวัน	1	จัดเตรียม นั่งทาน เก็บล้าง	2.2	ไม่	0
ทำงานบ้าน	1.5	เช็ดพื้น ถูพื้น กวาดพื้น จัดสวน	3	ไม่	0
เตรียมอาหารเย็น	1	จัดเตรียม นั่งทาน	2.2	ไม่	0
ทานอาหารเย็น	0.5	นั่ง (อ่านหนังสือ, ดูทีวี, จิบชาหรือกาแฟ)	1	ใช่	0.5
พักผ่อน	2.5	จัดเตรียม นั่งทาน เก็บล้าง	1	ใช่	2.5
	13.5				6

*: Cleaning, Washing, Storing HH items, Gardening



ชั่วโมงรวมๆของการนั่ง และความเสี่ยงของสุขภาพ

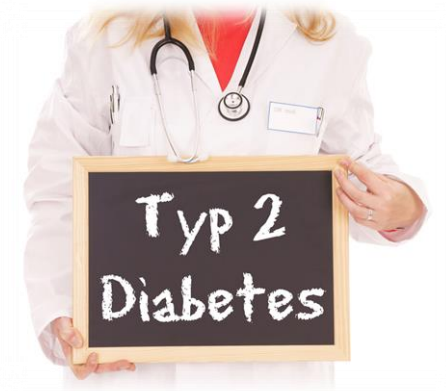
- เรานั่งโดยเฉลี่ย 6-13 ชั่วโมง / วัน
- เพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นถ้านั่งทั้งหมด > 7 ชั่วโมง/ วัน



Chau et al., PLoS One 2013

ทำไมเราจึงต้องห่วงสุขภาพเราเอง ?

- การศึกษาแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการอยู่ประจำที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการพัฒนาการเจ็บป่วย เช่น:
 - โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ
 - โรคหัวใจโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคอ้วน
 - โรคมะเร็งชนิดต่างๆ
- พฤติกรรมการอยู่ประจำที่จะเพิ่มขึ้น
- 1 ชั่วโมงของการเล่นกีฬาในตอนท้ายของวันก็ไม่สามารถชดใช้ความเสียหายของการนั่งเป็นเวลานานกว่า 7 ชั่วโมงได้



เราสามารถทำอะไรได้บ้าง?

- หลีกเลี่ยงการนั่งเป็นเวลานานเพราะกล้ามเนื้อของคุณจะหยุดทำงาน และหัวใจของคุณจะชะลอตัวลง
- กฎของหัวแม่มือ: เดิน 5 นาทีทุกชั่วโมงเพื่อให้กล้ามเนื้อและหัวใจได้ทำงาน
- ไอเดียดีที่อยากแนะนำ
 - จอดรถให้ไกลขึ้น
 - ขึ้นรถไฟหรือลงรถไฟก่อนสถานีเป้าหมายสัก 1 สถานี
 - ไปทำงานโดยจักรยาน
 - ทำอาหารกลางวันทาน และเดินหลังอาหารเย็น
 - แยกไปตากาแฟกับเพื่อนร่วมงาน
 - อย่าออกกำลังกายด้วยการยัดเส้น
 - นั่งและยืนสลับกันในขณะที่ทำการประชุม
 - ให้ห้องน้ำชั้นที่ไม่ได้นั่งทำงาน
 - ใช้บันไดขึ้นลงชั้นต่างๆ
 - นำเครื่องมือเข้ามาช่วยในการเตือนให้คุณปรับเปลี่ยนท่าทางการนั่ง เช่น (เพื่อนร่วมงาน, นาฬิกาจับเวลา เป็นต้น)



บทสรุป

- การนั่งทำให้คุณได้พักผ่อน และรู้สึกสดชื่น
- แต่การนั่งมากเกินไปก็มีผลเป็นลบต่อสุขภาพ
- มันไม่ใช่การออกกำลังกาย
- เดินให้ได้อย่างน้อยชั่วโมงละ 5 ก้าว ในหนึ่งวัน



Authored by: Wessel Drent - LBR

References & Links

- มหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม
- มหาวิทยาลัยเลสเตอร์
- วิทยาลัยอเมริกันของแพทย์อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม
- มหาวิทยาลัยซิดนีย์

ลิงค์ที่เกี่ยวข้อง

- [More Info About Sedentary Behavior](#)
- [Metabolic Equivalent \(MET\) Values for Activities](#)