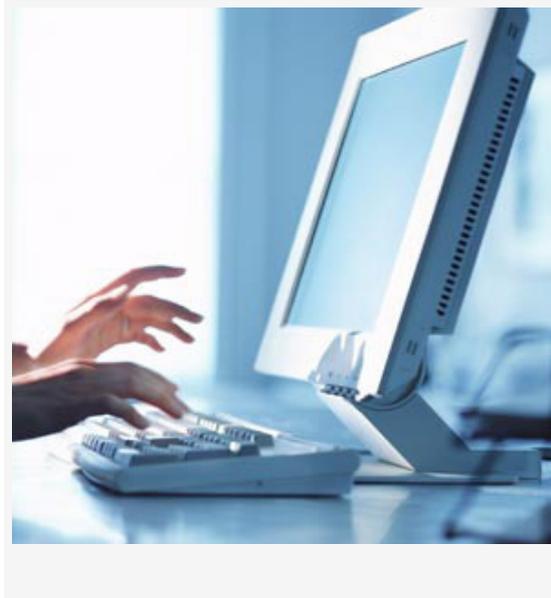


สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เผยผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์เดือนพ.ย.52 พบปัญหาสายตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แขน ข้อมือ แผ่นหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด...

คนทำงานรุ่นใหม่มักเจอปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ถ้าไม่ระวัง ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหัว ปวดตา ปวดเมื่อยเนื้อตัวหรือไม่ว่าผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในการทำงาน เล่นเกม หรืออินเทอร์เน็ตนั้น สามารถจัดกลุ่มเรียกว่าเป็น "โรคฮิตจากคอมพิวเตอร์" ได้ โดยจดหมายข่าวรายเดือนของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เดือนพฤศจิกายน รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้



- ปัญหาเกี่ยวกับสายตา การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานกว่า **6 ชั่วโมงต่อวัน**จะทำให้ตาขาดน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคือง และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่ามองไม่เห็นชั่วคราว รวมทั้งสายตาสั้น นอกจากนี้ ยังมีอาการไมเกรนตามมา เพราะกล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเลนส์ตาจนล้า
- "**คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม**" หรือซีวีเอส จะมีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามืด เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลัง และไหล่
- "**รีพิททีฟ สเตรน อินเจอร์**" หรืออาร์เอสไอ เกิดจากการที่เรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ สามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ นิ้ว แผ่นหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี
- อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (**QWERTY Tummy**) ชื่ออาการนี้มาจากกลุ่มตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด สาเหตุที่ทำให้ท้องร่วง **เพราะคีย์บอร์ดมีแบคทีเรียสะสมอยู่** บางคนมักรับประทานอาหารเช้าจากคอมพิวเตอร์ ที่มีคีย์บอร์ด มือที่สัมผัสคีย์บอร์ดติดเชื้อแบคทีเรีย เมื่อหยิบอาหารอาจทำให้แบคทีเรียเหล่านั้นปะปนในอาหารได้
- "**คาร์ปาล ทุนเนล ซินโดรม**" เกิดจากการใช้ งานซ้ำๆที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้ในเมื่อการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ยังคงดำเนินต่อไป ก็ต้องคอยเตือนตัวเองให้ปรับสภาพการทำงานให้ถูกสุขลักษณะ ลูกจากที่นั่งขึ้นมายืดเส้นยืดสายเป็นระยะเสียบ้าง เพื่อจะได้ให้บรรเทาเบาบางจากโรคฮิตเหล่านี้.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

