นั่งหน้าคอมฯ นาน ๆ อาจตายได้!

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2552

แพทย์เชื่อว่า อาการเลือดจับตัวเป็นก้อนลิ่มในเส้นเลือดของผู้ป่วยใกล้ตายรายหนึ่ง
สาเหตุมาจากการที่ใช้เวลานั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย
หรือลุกออกไปไหนเลย มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์สามารถทำให้คุณตายได้
ซึ่งเราไม่ได้กำลังพูดถึงนักเล่นเกมที่ตายหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หลังจากอดอาหาร
และน้ำต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่หมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่กับโต๊ะ
คอมพิวเตอร์

นักวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่าการนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง
อาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลิ่ม เป็นอันตรายถึงตายได้ ลักษณะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกว่า DVT (Deep
Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกลๆ โดยเฉพาะชั้นที่นั่งราคาประหยัด
บางทีจึงเรียกอาการนี้ว่า "**economy-class sysdrome**" ข่าวเท็จจริงในเรื่องนี้ถูกค้นพบโดยนักวิจัยที่ได้ข้อมูลว่า
ชายวัย 32 ปี ผู้หนึ่งที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าเทอร์มินัลคอมพิวเตอร์ประมาณ 18 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งอาการโคม่า
เนื่องจากเกิดอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน โดยก้อนเลือดที่เกิดขึ้นนี้จะอยู่ในบริเวณขาของเขา
ก่อนที่จะแตกกระจายและเดินทางไปยังปอดทั้งสองของเขาอีกทีหนึ่ง อาการที่เรียกว่า DVT
นี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเลือดข้นอยู่ในเส้นเลือดดำ ซึ่งมันจะค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองไปเป็นก้อนลิ่ม

โดยอาการที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนคือ ขา จะเริ่มบวม
ส่วนอาการที่อันตรายจะเกิดขึ้นเมื่อลิ่มเลือดแตกออก และเดินทางไปยังหัวใจ หรืออวัยวะภายในที่สำคัญๆ
ซึ่งผลลัพธ์ของอาการที่เกิดขึ้นจะไม่อาจคาดเดาได้

ข้อแนะนำ

นอกจากการที่ไม่ควรนั่งทำงาน หรือเล่นคอมพิวเตอร์นานเกินไปแล้ว ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้
ในขณะที่รู้สึกว่านั่งนานเกินไปให้พยายามกระดิกนิ้วเท้า และข้อเท้า ดื่มน้ำ และไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้
ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่นั่งนานควรจะลุกขึ้นและยืดขาอย่างน้อยๆ ชั่วโมงละ 1 ครั้ง การใช้ยาแอสไพริน
ซึ่งช่วยให้เลือดไม่ข้นเกินไปก็สามารถช่วยได้เหมือนกัน
การนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ในท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงบ้าง ผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังตั้งข้อสังเกตว่า
ผู้ใช้โน๊ตบุ๊คคอมพิวเตอร์จะเสี่ยงต่ออาการผิดปกติที่ว่านี้เป็น 2 เท่า
โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งทำงานกับโน๊ตบุ๊คในชั้นที่นั่งราคาประหยัดบนเครื่อง

ข้อมูลจาก :: ไอเอ็นเอ็น