

อย่ารีรอ !! เรื่องสุขภาพหน้าจอ

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2553

โดย LuckyAries

เคยอ่านพบในพระไตรปิฎกว่า **แม่แต่เทวดา** นางฟ้าที่สวยงามในสวรรค์ยังสามารถหมดอายุขัยได้ก่อนกำหนด เพราะเพลิดเพลินอยู่ในความสุข จนลืมรับประทานอาหารทิพย์ เรื่องนี้ผุดขึ้นมาแวบแรก เมื่อได้อ่านข่าวที่มีคนไหลตาย จากการเล่นเกมหน้าคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องข้ามวันข้ามคืน เลยทำให้ฉุกคิดว่า ในชีวิตคนทำงานในปัจจุบัน เราก็ก้าวหน้าต้องชุกอยู่กับมันหลายพันชั่วโมงต่อปี อย่างนี้อาจมีโอกาสไหลตาย หรือเป็นโรคร้ายสะสม

ตั้งนั้นสาวเวิร์กกิ้งทั้งหลาย จึงไม่ควรนั่งนอนใจ ก่อนที่คุณอาจจะนอนไม่กลับ หลับไม่ตื่น จึงควรได้รู้ถึงผลกระทบ วิธีเซฟสุขภาพ จากจอคอมพิวเตอร์และนี่คือขอเท็จจริง

1. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ถ้าเล่นจนเกินขอบเขต เกินความพอดี อาจเป็นอย่างไรหนังสือพิมพ์ลงข่าวว่ามีนักศึกษา เล่นเกมจนช็อกตายหรือไหลตายคาร้านอินเทอร์เน็ต

2. กลุ่มคนที่มีโอกาสพบปัญหาไหลตายในอนาคต คือ เด็กวัยรุ่นที่เล่นเกมโดยไม่นอนทั้งคืน หรือคนทำงานที่เสพข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตแบบหามรุ่งหามค่ำบ่อยๆ ในทางการแพทย์เชื่อว่ามักเป็นโรคทางพันธุกรรม และเกิดจากการขาดวิตามินบางตัว และส่วนหนึ่งเกิดจากร่างกายทำงานหนักเกินจะรับไหว จากสถิติพบว่าคนในวัยกลางคนที่มียุติกรรมเช่นนี้ มีความเสี่ยงมากที่สุด

3. การไหลตายหน้าจอคอมพิวเตอร์ เกิดด้วยสาเหตุรวมของการอดนอนมาก ๆ ขาดวิตามินบางตัวหรือสารอาหารบางตัว มีปัญหาโรคโดยไม่ทราบสาเหตุ ติดคอมพิวเตอร์คลาดติดสิ่งเสพติดจนต้องเพิ่มขนาดปริมาณ เดี่ยวอีก 10 นาทีจะนอน กลายเป็นติสๆ และ 6 โมงเช้าต้องตื่นกลางวันต้องทำงาน ก็ตีงมกาแพไปมาก ๆ บางครั้งต้องไชยากระตุณประสาทเพื่อไม่ให้ง่วง ถ้ามีพฤติกรรมแบบนี้ คุณต้องคิดใหม่ทำใหม่ ด่วน!!!!

4. ผลกระทบทางตรงของคอมพิวเตอร์ คือ ดวงตา อาจเกิดการเบลอๆ มองภาพไม่ชัดเจน ซึ่งเกิดชั่วคราวจากรังสีที่แผ่ออกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ อาการที่เกิดขึ้นจากการมองจอภาพเป็นเวลานาน ๆ นี้เรียกว่า Computer Vision Syndrome (CVS) และเมื่อเราใช้คอมพิวเตอร์ไปนาน ๆ หรือเพ่งจ่อมาก ๆ จะทำให้รู้สึกปวดตา อาจทำให้สายตา มีปัญหา เช่น สายตาสั้น จึงควรพักสายตา เมื่อใช้มันจอหน้าจอนาน ๆ จนเริ่มปวดตาควรหยุด โดยละสายตามองทางอื่น หรือลุกขึ้นไปเพื่อผ่อนคลายก่อน แล้วจึงลงมานั่งทำงานต่อ อย่าฝืนมากเกินไปอาจจะเป็นผลเสียต่อตัวเอง

5. เกิดอาการ Repetitive Strain Injury หรือ RSI ซึ่งสามารถเป็นได้กับทุกส่วนของร่างกาย จากการนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่แขน, ข้อมือ, ขอนิ้ว, แขนหลัง, ต้นคอ, หัวไหล่ และสายตา เนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางถูกกึ่งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆ จนอักเสบ หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็น ปัจจุบันมีบริษัทที่ได้อพยพผลิตเครื่องป้องกันอันตรายจากคอมพิวเตอร์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ทำให้เมาส์มีรูปทรงการใช้งานในแบบขุานเหมาะสมมือ ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นเพื่อสร้างโต๊ะวางคอมพิวเตอร์ และเก้าอี้นั่งพิมพ์ให้เหมาะสมกับร่างกาย ของใหม่อาจจะมีราคาแพงกว่าของทั่วไป แต่ก็คุ้มกว่าการรักษาพยาบาล และสุขภาพที่เสื่อมโทรม

6. ในอเมริกาอาการของโรค RSI เป็นโรคที่เกิดจากการทำงานที่

มีตัวเลขสูงเป็นอันดับหนึ่งมีผู้ป่วยใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี ประมาณ 300,000 คน

อัตราการเจริญเติบโตเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ประมาณ 20% พนักงานต้องขาดงานโดยเฉลี่ย 30 วันทำงานต่อปี
แม้ขณะนี้ RSI จะยังไม่ใช่ปัญหาของสังคมไทย แต่คาดว่าจะอนาคตอันใกล้ คนไทยจะมีเปอร์เซ็นต์จาก
อาการเจ็บป่วยเมื่อใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ มากขึ้น เพราะมีการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นจนหนักแล้วในทุกกลุ่มคน

7. ระวังจะเป็น Qwerty Tummy โรคที่ตั้งชื่อตามตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด ซึ่งอาจจะบาดเจ็บที่ทำงานได้

หากว่าแป้นคีย์บอร์ดมีแบคที่เรีย สาเหตุเกิดจากอาหารเป็นพิษ โดยผู้ใช้รับประทานอาหารไปพร้อมกับใช้งานคีย์บอร์ด
การ ศึกษาแสดงว่าคีย์บอร์ด เป็นแหล่งเพาะแบคทีเรียที่หนักแล้วด้วยคนทำงาน 1 ใน 10
ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ด และ 20% ไม่เคยทำความสะอาดเมาส์ ขณะที่
50% ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ดภายในเวลาหนึ่งเดือน ดังนั้นจึงควรทำความสะอาด
คีย์บอร์ดเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ด้วยผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำหมาดๆ อย่างน้อยเดือนละครั้งเสมอ

8. จัดระเบียบเบอร์ด (กุ่ม) เพื่อระบบสุขภาพที่ดี ด้วยการสำรวจ ทำนั้งเวลาทำงานของตัวเอง ควรนั่งตัวตรง

ห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ 18-24 นิ้ว เก้าอี้ที่ดีควรจะมีล้อ สามารถปรับหนักพองได้ และต้องมีที่วางแขน
โต๊ะควรมีพื้นที่วางสำหรับวางเครื่องมืออื่น ๆ ในการทำงาน และ สูดหายใจอยากกดระหนักรันใหม่ก็คือ
อันตรายคลื่นลูกใหม่ที่มาจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และหลอดภาพของจอคอมพิวเตอร์
เมื่อเราเปิดเครื่องใช้ก็จะมีรังสีแผ่ออกมา จึงไม่ควรนั่งใกล้จอเกินไป โดยเฉพาะเวลาใช้แล็ปท็อปซึ่งทำให้เราต้อง
นั่งใกล้เครื่องมากกว่าพีซี ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้แผ่นป้องกันรังสี
หรือเลือกใช้จอคอมพิวเตอร์ที่ไม่แผ่รังสีไฟฟ้าออกมา แม้ราคาจะแพงกว่า แต่ปลอดภัยกว่า
หากไม่ใช่เครื่องก็ควรปิด โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ที่ตั้งอยู่ในห้องนอน

7 นิสัยเสียสุขภาพ ที่ควร ลด ละ เลิก

ยึนหน้าเข้าไปใกล้ ๆ จอ
ตั้งจอให้แสงสะท้อนเขาตา
อยู่หน้าจอโดยไม่ลุกเดิน
วางคีย์บอร์ดผิดทิศทาง
จ้องจอนาน ๆ
นั่งหลังเกร็ง
กินขนมหน้าคอมพิวเตอร์

เกาท์ภัยที่หนักแล้วและอันตรายที่สุดมักมากับความเงียบบในรูปแบบของความเพลิดู เพลิน
ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับใครไม่ยุ่งยากมีอันตรายผอนสง คือการรู้จักสำรวจตัวเองเป็นระยะด้วยการตรวจสุขภาพ
และใช้เวลาทำทุกอย่างรอบตัวอย่างสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำจัดนิสัยเสีย ๆ จากความสุขที่ส่งผลต่อร่างกาย

ขอบคุณข้อมูลจาก :: WAMAN PLUS