อย่ารีรอ !! เรื่องสุขภาพหน้าจอ

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2553

โดย LuckyAries

เคยอ่านพบในพระไตรปิฎกว่า แม้แต่เทวดา
นางฟ้าที่เสวยสุขในสวรรค์ยังสามารถหมดอายุขัยได้ก่อนกำหนด เพราะเพลิดเพลินอยู่ในความสุข
จนลืมรับประทานอาหารทิพย์ เรื่องนี้ผุดขึ้นมาแวบแรก เมื่อได้อ่านข่าวที่มีคนไหลตาย
จากการเล่นเกมหน้าคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องข้ามวันข้ามคืน เลยทำให้ฉุกคิดว่า ในชีวิตคนทำงานในปัจจุบัน
เราก็จำเป็นต้องคลุกอยู่กับมันหลายพันชั่วโมงต่อปี อย่างนี้อาจมีโอกาสไหลตาย หรือเป็นโรคร้ายสะสม

**ดังนั้นสาวเวิร์กกิ้งทั้งหลาย จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ ก่อนที่คุณอาจจะนอนไม่กลับ หลับไม่ตื่น
จึงควรได้รู้ถึงผลกระทบ วิธีเซฟสุขภาพ จากจอคอมพ์และนี่คือขอเท็จจริง**

1. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ถ้าเล่นจนเกินขอบเขต เกินความพอดี
อาจเป็นอย่างที่หนังสือพิมพ์ลงข่าวว่ามีนักศึกษา เล่นเกมจนช็อกตายหรือไหลตายคาร้านอินเทอร์เน็ต

2. กลุ่มคนที่มีโอกาสพบปัญหาไหลตายในอนาคต คือ เด็กวัยรุ่นที่เล่นเกมโดยไม่นอนทั้งคืน
หรือคนทำงานที่เสพข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตแบบหามรุ่งหามค่ำบ่อยๆ
ในทางการแพทย์เชื่อว่ามันเป็นโรคทางพันธุกรรม และเกิดจากการขาดวิตามินบางตัว
และส่วนหนึ่งเกิดจากร่างกายทำงานหนักเกินจะรับไม่ไหว จากสถิติพบว่าคนในวัยกลางคนที่มีพฤติกรรมเช่นนี้
มีความเสี่ยงมากที่สุด

3.การไหลตายหน้าจอคอมพิวเตอร์ เกิดด้วยสาเหตุรวมของการอดนอนมาก ๆ
ขาดวิตามินบางตัวหรือสารอาหารบางตัว มีปัญหาโรคโดยไม่ทราบสาเหตุ
ติดคอมพิวเตอร์คล้ายติดสิ่งเสพติดจนต้องเพิ่มขนาดปริมาณ เดี๋ยวอีก 10 นาทีจะนอน กลายเป็นตีสาม และ 6
โมงเช้าต้องตื่นกลางวันต้องทำงาน ก็ดื่มกาแฟไปมาก ๆ บางครั้งต้องใช้ยากระตุ้นประสาทเพื่อไม่ให้ง่วง
ถ้ามีพฤติกรรมแบบนี้ คุณต้องคิดใหม่ทำใหม่ ด่วน!!!!

4.ผลกระทบทางตรงของคอมพิวเตอร์ คือ ดวงตา อาจเกิดอาการเบลอๆ มองภาพไม่ชัดเจน
ซึ่งเกิดชั่วคราวจากรังสีที่แผ่ออกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ อาการที่เกิดขึ้นจากการมองจอภาพเป็นเวลานาน ๆ
นี้เรียกว่า Computer Vision Syndrome (CVS) และเมื่อเราใช้คอมพิวเตอร์ไปนาน ๆ หรือเพ่งจอมาก ๆ
จะทำให้รู้สึกว่าปวดตา อาจทำให้สายตา มีปัญหา เช่น สายตาสั้น จึงควรพักสายตา เมื่อใช้มันจองหน้าจอนาน ๆ
จนเริ่มปวดตาควรหยุด โดยละสายตามองทางอื่น หรือลุกขึ้นไปเพื่อผ่อนคลายก่อน แล้วจึงลงมานั่งทำงานต่อ
อย่าฝืนมากเกินไปอาจจะเป็นผลเสียต่อตัวเอง

5. เกิดอาการ Repetitive Strain Injury หรือ RSIซึ่งสามารถเป็นได้กับทุกส่วนของร่างกาย
จากการนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่แขน, ข้อมือ, ข้อนิ้ว, แผ่นหลัง, ต้นคอ,
หัวไหล่ และสายตา เนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางค้าง ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆ จนอักเสบ
หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็น ปัจจุบันมีบริษัทที่ได้พยายามผลิตเครื่องป้องกันอันตรายจากคอมพิวเตอร์
ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ทำให้เมาส์มีรูปทรงการใช้งานในแบบขนานเหมาะมือ ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป
นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นเพื่อสร้างโต๊ะวางคอมพิวเตอร์ และเก้าอี้นั่งพิมพ์ให้เหมาะสมกับร่างกาย
ของใหม่อาจจะมีราคาแพงกว่าของทั่วไป แต่ก็คุ้มกว่าค่ารักษาพยาบาล และสุขภาพที่เสื่อมโทรม

6. ในอเมริกาอาการของโรค RSI เป็นโรคที่เกิดจากการทำงานที่มีตัวเลขสูงเป็นอันดับหนึ่งมีผู้ป่วยใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ ละปีประมาณ 300,000 คน อัตราการเจริญเติบโตเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ประมาณ 20% พนักงานต้องขาดงานโดยเฉลี่ย 30 วันทำงานต่อปี แม้ขณะนี้ RSI จะยังไม่ใช่ปัญหาของสังคมไทย แต่คาดว่าอนาคตอันใกล้ คนไทยจะมีเปอร์เซ็นต์จาก อาการเจ็บป่วยเมื่อใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ มากขึ้น เพราะมีการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นจนน่ากลัวในทุกกลุ่มคน

7. ระวังจะเป็น Qwerty Tummyโรคที่ตั้งชื่อตามตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด ซึ่งอาจระบาดในที่ทำงานได้ หากว่าแป้นคีย์บอร์ดมีแบคทีเรีย สาเหตุเกิดจากอาหารเป็นพิษ โดยผู้ใช้รับประทานอาหารไปพร้อมกับใช้งานคีย์บอร์ด การ ศึกษาแสดงว่าคีย์บอร์ด เป็นแหล่งเพาะแบคทีเรียที่น่ากลัวด้วยคนทำงาน 1 ใน 10 ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ด และ 20% ไม่เคยทำความสะอาดเมาส์ ขณะที่ 50%ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ดภายในเวลาหนึ่งเดือน ดังนั้นจึงควรทำความสะอาด คีย์บอร์ดเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ด้วยผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำหมาดๆ อย่างน้อยเดือนละครั้งเสมอ

8. จัดระเบียบรัด (กุม) เพื่อระบบสุขภาพที่ดี ด้วยการสำรวจ ท่านั่งเวลาทำงานของตัวเอง ควรนั่งตัวตรง ห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ 18-24 นิ้ว เก้าอี้ที่ดีควรจะมีล้อ สามารถปรับพนักพิงได้ และต้องมีที่วางแขน โต๊ะควรจะมีพื้นที่ว่างสำหรับวางเครื่องมืออื่น ๆ ในการทำงาน และ สุดท้ายที่อยากตระหนักกันให้มากคือ อันตรายคลื่นลูกใหม่ที่มาจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และหลอดภาพของจอคอมพิวเตอร์ เมื่อเราเปิดเครื่องใช้ก็จะมีรังสีแผ่ออกมา จึงไม่ควรนั่งใกล้จอเกินไป โดยเฉพาะเวลาใช้แล็ปท็อปซึ่งทำให้เราต้อง นั่งใกล้เครื่องมากกว่าพีซี ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้แผ่นป้องกันรังสี หรือเลือกใช้จอคอมพิวเตอร์ที่ไม่แผ่พลังรังสีไฟฟ้าออกมา แม้ราคาจะแพงกว่า แต่ปลอดภัยกว่า หากไม่ใช้เครื่องก็ควรปิด โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ที่ตั้งอยู่ในห้องนอน

7 นิสัยเสียสุขภาพ ที่ควร ลด ละ เลิก

ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ ๆ จอ
ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา
อยู่หน้าจอโดยไม่ลุกเดิน
วางคีย์บอร์ดผิดทิศทาง
จองจอนาน ๆ
นั่งหลังเกร็ง
กินขนมหน้าคอมพิวเตอร์

เภทภัยที่น่ากลัวและอันตรายที่สุดมักมากับความเงียบในรูปแบบของความเพลิด เพลิน ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับใครไม่อยากมีอันตรายผอนส่ง คือการรู้จักสำรวจตัวเองเป็นระยะด้วยการตรวจสุขภาพ และใช้เวลากับทุกอย่างรอบตัวอย่างสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำจัดนิสัยเสีย ๆ จากความสุขที่ส่งผลต่อร่างกาย

ขอบคุณข้อมูลจาก :: WAMAN PLUS