

.....ที่เกิดจากคอมพิวเตอร์.....

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2551

โรคที่เกิดจากคอมพิวเตอร์

โรคที่เกิดจากคอมพิวเตอร์



ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ดูเหมือนจะเป็นเรื่องปกติสำหรับคุณยุคสมัยนี้
ถึงแม้จะให้ดูเหนื่อย แต่หาคอมพิวเตอร์ก็มีโทษเหมือนกัน
ล่าสุด ที่ทำให้ตกใจกันทั่วคือ เมื่อนักวิจัยชาวอังกฤษได้ทำการศึกษาและพบว่า คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์นั้น เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียอันตราย
มากกว่า toilet ถึง 5 เท่า!!! และทำให้ผู้ใช้ของเสียโดยไม่รู้ตัว ไม่เพียงเท่านั้นยังมีอีกหลายโรคที่เกิดเพราะคอมพิวเตอร์

* ท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด

โรคที่ตั้งชื่อตามตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ดว่า Qwerty Tummy
อาจะระบาดในที่ทำงานได้ หากภาแนคีย์บอร์ดมีแบคทีเรีย
ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ และผู้ใช้รับประทานอาหารไปพร้อมกับใช้งานคีย์บอร์ดเครื่องคอมพิวเตอร์
การศึกษาครั้งนี้ แสดงว่าคีย์บอร์ดเป็นแหล่งเพาะแบคทีเรียที่น่ากลัวด้วยคนทำงาน 1 ใน 10 ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ด และ 20%
ไม่เคยทำความสะอาดเมส ขณะ 50% ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ดภายในเวลาหนึ่งเดือน

นอกจากนี้ ด้วยรูปแบบการทำงานสมัยใหม่ ที่พนักงานต้องย้ายโต๊ะทำงานไปเรื่อยๆ ทำให้พวกเขาไม่มีทางรู้ว่า
ใครใช้คีย์บอร์ดที่กำลังใช้อยู่และใช้งานอย่างไรบ้าง

ทางแก้ไขคือ

ผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์จึงควรทิ้งทั้งที่บ้านและที่ทำงานควรทำความสะอาด
คีย์บอร์ดเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย

วิธีการคือ

ทำความสะอาดด้วยผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำหมาดๆ ที่สำคัญคือ อย่าลืมถอดปลั๊กคอมพิวเตอร์ก่อน

* โรคอื่นๆ อีกมากมาย

คอมพิวเตอร์จะไม่เป็นอันตราย หากว่าคุณไม่ใช้มันจนติดเป็นนิสัย ซึ่งหมายความว่า นั่งจ่อมอมอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์
เกือบจะตลอดวันและทุกวัน คนที่ใช้คอมพิวเตอร์บางเป็นบางครั้งอาจยอมไม่ได้เจ็บป่วยเพราะคอมพิวเตอร์ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น
แต่ละคนก็จะได้รับผลกระทบจากเครื่องใช้ไฮเทคนี้มาก-น้อย-เร็ว-ช้าไม่เหมือนกัน หลายๆ อาการเจ็บป่วยจากคอมพิวเตอร์นั้น
อาจจะเป็นสิ่งที่เรารู้กันดี แต่บางครั้งก็หลงลืม ลองมาทบทวนกันดูหน่อยดีไหม

ปวดตา :

เพราะการใช้คอมพิวเตอร์ทำให้ตาต้องจ้องจอสว่างๆ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหา
เรื่องสุขภาพสายตา จึงควรระวังแสงที่จะส่องตรงมา
โดยเฉพาะแสงจากด้านหลังของจอคอมพิวเตอร์ ควรให้แสงเข้ามาด้านข้าง
(ด้านขวาก็จะดี) ถ้าเป็นไปได้ให้ติดแผ่นป้องกันรังสี
รวมทั้งปรับความสว่างของจอให้เหมาะสมกับดวงตา การอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่เพียงทำให้เกิดอาการปวดตาเท่านั้น
แต่อาจเป็นสาเหตุของโรคต้อหินในในอนาคตด้วย โดยเฉพาะในหมู่ที่สายตาสั้น นอกจากนี้ จอคอมพิวเตอร์ที่สีนํ้า
หรือเป็นคลื่นนั้นควรระงับไปซ่อมซะ ควรเปลี่ยนสายจากจอบางเป็นครึ่งเป็นคราว
กะพริบตาเป็นระยะ เพราะดวงตาของคุณต้องการความชุ่มชื้น

โรคเส้นประสาทบริเวณข้อมือถูกกดทับ :

ปรับระดับความสูงของเก้าอี้หรือโต๊ะที่วางคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ข้อมืออยู่สูง 90-100 องศา วางคีย์บอร์ดให้เหมาะสม
เวลาใช้คีย์บอร์ดจะได้ไม่ต้องงอมือให้อยู่ในท่าที่ไม่สะดวกสบาย ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น ควรพื้คีย์บอร์ดและใช้เมาส์อย่างเบามือ
ถ้ามีเวลาถืออกกำลังกายข้อมือและนิ้วบางหากสามารถทำงานด้วยวิธีการอื่น
โดยไม่ใช้คอมพิวเตอร์ก็ลุกขึ้นจากโต๊ะและทำซะ

ปวดคอและหลัง :

สำรวจทำนังเวลาทำงานของตัวเอง ควรนั่งตัวตรง ห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 18-24 นิ้ว เก้าอี้ที่ดีควรจะมีล้อ สามารถปรับหนักพื้ได้
และต้องมีที่วางแขน โต๊ะควรจะมีพื้ที่วางสำหรับวางเครื่องมืออื่นๆ ในการทำงาน

และสุดท้ายที่อยากตระหนักกันให้มากคือ อันตรายคลื่นลูกใหม่ที่มาจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและหลอดภาพของจอคอมพิวเตอร์,
เมื่อเราเปิดเครื่องใช้จะมีรังสีแผ่ออกมา จึงไม่ควรนั่งใกล้จอเกินไป โดยเฉพาะเวลาใช้แล็ปท็อปซึ่งทำให้เราต้องนั่งใกล้เครื่องมากกว่าพีซี
ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้แผ่นป้องกันรังสี หรือเลือกใช้จอคอมพิวเตอร์ที่ไม่แผ่รังสี

ไฟฟ้าออกมา แมรดาจะแพงกว่า แต่ปลอดภัยกว่า
หากไม่ใช่เครื่องก็ควรปิด โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์ที่ตั้งอยู่ในห้องนอน

รู้แล้วก็ลงมือทำซะวันนี้ ถึงแม้ว่าคอมพิวเตอร์จะไม่ฆ่าเราทันทีทันใด
แต่คงจะเป็นเรื่องที่ดีกว่า ถ้าเราไม่เสี่ยงกับการเกิดโรคภัยเหล่านี้
เพื่อนๆที่ใช้คอมพิวเตอร์ทุกวัน ต้องหมั่นเช็ดทำความสะอาด พักสายตา
ยืดเส้นยืดสาย ขยับร่างกายกันบ้างนะครับ ไม่งั้นโรคถามหาแน่นอน

ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก Posttoday



อ้างอิง : www.budpage.com