คอมพิวเตอร์ วิชั่น-ออฟฟิศ ซินโดรม โรคฮิตของคนเมืองทางแก้เริ่มที่ตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2553

โรคคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่ถูกต้อง ใช้สายตา และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้ปวดตา มองไม่ชัด เคืองตา ปวดหัว เห็นภาพซ้อนและส่งผลไปที่ร่างกายในส่วนอื่น ทำให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม ตามมา โรคซีวีเอสเกิดได้กับทุกวัย มักเกิดกับคนอายุน้อยที่มีนิสัยในการทำงานไม่ดี เช่น ทำกิจกรรมซ้ำ ๆ อยู่ตลอดเวลา และทำเป็นเวลานาน ยืน นั่ง นอน เดิน ผิดท่าทำให้เกิดอาการปวดหลัง ผู้หญิงที่ใส่ส้นสูงมากกว่า 1.5 นิ้วครึ่ง ส่งผลให้โครงสร้างผิดปกติ ทำให้กระดูกคดอาจทำให้เกิดปัญหาหมอนรองกระดูก หากนั่งไขว่ห้างสลับข้างไปมาก็จะไม่ส่งผลอะไรแต่ถ้านั่งนานทำให้สมดุลของร่างกายเสีย กระดูกเชิงกรานอาจบิดเบี้ยว กระดูกสันหลังงอ นอกจากนี้การวางตำแหน่งของใช้ในออฟฟิศก็มีผลเช่นกัน เช่น ถ้าหันไปรับโทรศัพท์ ซึ่งวางตรงข้ามกันทำให้กล้ามเนื้อเกิดการกระชาก ซึ่งบอกไม่ได้ว่าโรคเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ขึ้นอยู่กับคน อายุ พื้นฐานร่างกายดั้งเดิม และการปฏิบัติตัว

ในวัยเด็ก มักเกิดจากการเล่นเกม และการเรียนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ การใช้สายตานานทำให้สายตาสั้นเร็วกว่าปกติ อาการที่เกิดกับเด็กคือ ตาแดง น้ำตาไหล ขยี้ตา ตาบวม พอมาตรวจอาจไม่พบ ในวัยทำงานเกิดจากทำงานกับคอมพิวเตอร์ เราจะไม่รู้ว่าสายตาไม่ปกติ ก็นั่งทำงานไปเรื่อย ๆ ทำให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานชดเชย นอกจากนี้ลมแอร์ยังทำให้ตาแห้ง เจ็บตา สภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การเอี้ยวตัวไปรับโทรศัพท์ การมองลงขณะใช้คอมพิวเตอร์ จะช่วยให้สายตาใช้งานไม่หนักมาก จอคอมพิวเตอร์ควรมีขนาด 17 นิ้วขึ้นไป ตัวอักษรควรมีความเหมาะสม ระยะห่างจากจอและสายตาควรห่าง 1.5-2 ฟุต ซึ่งเป็นระยะที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ โครงสร้างกล้ามเนื้อสายตาเสื่อมด้วยอายุ จะเกิดปัญหาเรื่องจอประสาทตา ถ้าใช้คอมพิวเตอร์ นาน ๆ ตาแห้งง่าย แสบตา ควรตรวจตาเป็นระยะ ๆ ไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์นาน วันละ 1-2 ชม. ถือว่าเหมาะสม หรือหลับตาทุก ๆ 30 นาที ก็จะช่วยได้

ผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูงควรมีรองเท้า 2 คู่ไว้เปลี่ยนในออฟฟิศ แบบสูงและแบนใส่สลับ กัน ยิ่งการยืนบนรถไฟฟ้าบีทีเอสนั้นควรยืนลง น้ำหนักเท้าทั้งสองข้างให้สมดุลกัน เกาะให้มั่นคง จับราว ยืนตรงพอประมาณ และต้องทำเป็นนิสัย บางคนขี้อาย ยืน คองอ ก็จะทำให้กระดูกมีปัญหาได้ อาจทำให้ปวดร้าวไปที่แขนและชาได้ ควรใช้กระเป๋าใบเล็ก สะพายอีกหนึ่งโรคที่ตอนนี้กำลังฮิต คือ นิ้วล็อก มาจากการใช้บีบี ยืนกดตลอดเวลา ทำให้ยืนผิดท่า ทั้งนิ้ว และด้วยจอเครื่องเล็ก ทำให้ปวดตาดังนั้นควรพักทุก ๆ 30 นาที การนั่ง ความสูงของพนักเก้าอี้ควรสูงถึงศีรษะ ที่นั่งที่เหมาะสมเอนได้ 135 องศา จัดคอมพิวเตอร์และหนังสือให้เข้ามาหาตัว อย่าเอาตัวเข้ามาหาหนังสือ การรักษาโรคออฟฟิศ ซินโดรมนั้นต้องทำการบำบัด ควรมีการบริหารร่างกายในการทำงาน เดินไปคุยกับแผนกอื่นบ้าง พักหรือเบรกเป็นระยะ

“ตอนนี้ต่างประเทศจะมีอีกคำที่ใช้กัน คือเบิร์น-เอาท์ ซินโดรม เมื่อพนักงานทำงานไปนาน ๆ สมองจะหลั่งสารเคมีที่ทำให้เบื่อ ในประเทศแทบยุโรปบังคับให้พนักงานลาพักร้อนเพื่อไปพักผ่อน ปรับสมดุลของร่างกาย มนุษย์เราต้องมี 3 วงในชีวิต คือ การทำงาน, การพักผ่อน เช่น สันทนาการ สังคม ออกกำลังกาย และการนอนหลับ พักผ่อน ซึ่งทำยากมาก ดังนั้นต้องจัดและประคอง 3 วงนี้ให้ได้

ถ้าวงใดวงหนึ่งแตกจะทำให้ชีวิตขาดสมดุล จะส่งผลอย่างอื่นตามมา และส่งผลถึงร่างกายและจิตใจ
แม้ว่าบางวงอาจกินพื้นที่อีกวงไปบ้าง แต่ก็ต้องปรับสมดุลของแต่ละวงให้ดี ซึ่งทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวเรา”

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์