

คอมพิวเตอร์ วิชั่น-ออฟฟิศ ชินโดรม โรคฮิตของคนเมืองทางแกเริ่มที่ตัวเอง

● นำเสนอเมื่อ 12 ก.ค. 2553

โรคคอมพิวเตอร์ วิชั่น ชินโดรม 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 ทำให้กระดูกคออาจทำให้เกิดปัญหาหมอนรองกระดูก หากนั่งไขว่ห้างสลับข้างไปมาก็จะไม่ส่งผลอะไรแต่ถ้านั่งนานทำให้สมดุลของร่างกายเสีย กระดูกเชิงกรานอาจบิดเบี้ยว กระดูกสันหลังงอ นอกจากนี้การวางตำแหน่งของไซ้ในออฟฟิศก็มีผลเช่นกัน เช่น ถาดหันไปรับโทรศัพท์ ซึ่งวางตรงข้ามกันทำให้กล้ามเนื้อเกิดการกระชาก ซึ่งบอกไม่ได้ว่าโรคเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ขึ้นอยู่กับคน อายุ พื้นฐานร่างกายดั้งเดิม และการปฏิบัติตัว

ในวัยเด็ก มักเกิดจากการเล่นเกม และการเรียนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ การใช้สายตานานทำให้สายตาสั้นเร็วกว่าปกติ อาการที่เกิดกับเด็กคือ ตาแดง น้ำตาไหล ขี้ตา ตาบวม พอมืดดูจางอาจไม่พบ ในวัยทำงานเกิดจากทำงานกับคอมพิวเตอร์ เราจะไม่รู้วสายตาไม่ปกติ ก็นั่งทำงานไปเรื่อย ๆ ทำให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานชดเชย นอกจากนี้ นิสัยแอรยังทำให้ตาแห้ง 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. ถ้าวางเหมาะสม หรือหลับตาทุก ๆ 30 นาที ก็จะช่วยให้

ผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูงควรมีรองเท้า 2 คู่ไว้เปลี่ยนในออฟฟิศ แบบสูงและแบนใส่สลับ กัน ยิ่งการยืนบนรถไฟฟ้าบีทีเอสนั้นควรยืนลง นำหนักเท่าทั้งสองข้างให้สมดุลกัน เกาะให้มันคง จับราว ยืนตรงพอประมาณ และต้องทำเป็นนิสัย บางคนขี้อาย ยืน คองอ ก็จะทำให้กระดูกมีปัญหาได้ อาจทำให้ปวดดูราวไปที่แขนและขาได้ ควรใช้กระเป๋าใบเล็ก ส่วนอีกหนึ่งโรคที่ตอนนี้งำลังฮิต คือ นิ้วล็อก มาจากการใช้บีบี ยืนกดตลอดเวลา ทำให้เอ็นผิดท่า ทั้งนิ้ว และด้วยจอเครื่องเล็ก ทำให้ปวดตาดังนั้นควรพักทุก ๆ 30 นาที การนั่ง ความสูงของพนักเก้าอี้ควรสูงถึงศีรษะ ที่นั่งที่เหมาะสมเอนได้ 135 องศา จัดคอมพิวเตอร์และหนังสือให้เขามาหาตัว อย่าเอาตัวเขามาหาหนังสือ การรักษาโรคออฟฟิศ ชินโดรมนั้นต้องทำการบำบัด ควรมีการบริหารร่างกายในการทำงาน เดินไปคุยกับแผนกอื่นบ้าง พักหรือเบรกเป็นระยะ

“ตอนนี้ต่างประเทศจะมีอีกคำที่ใช้กัน คือเบิร์น-เอาท์ ชินโดรม เมื่อพนักงานทำงานไปนาน ๆ สมองจะหลังสารเคมีที่ทำให้เบื่อ ในประเทศแถบยุโรปบังคับให้พนักงานลาพักร้อนเพื่อไปพักผ่อน 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](#)