

## 7 วิธีใช้คอมพิวเตอร์ แบบทำร้ายตัวเอง

● นำเสนอเมื่อ 25 พ.ย. 2551

### วิธีที่ 1 ยื่นหน้าเข้าไปใกล้จอ

เพราะระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างดวงตาของเรากับจอคอมพิวเตอร์อยู่ที่ 20-24 นิ้ว ดังนั้นถ้าเรายื่นหน้าเข้าไปใกล้จอเกินไป ดวงตาเราก็จะได้รับทั้งรังสีปริมาณมาก และได้ฟังจอใกล้ๆ ด้วย ผลที่จะได้ระยะสั้นคือปวดหัว ปวดตา สวนระยะยาวคืออาจจะเป็นต้อหินและตาบอดได้ในที่สุดคะ

**วิธีที่ 2 ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา** พยายามหันหน้าจอให้มีแสงจ้าๆ สะท้อนเข้าตาเรา เช่น วางจอไว้ใกล้หน้าต่างตอนกลางวัน หรือตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ใกล้ๆ หน้าจอ เพราะแสงที่สะท้อนออกมาจากจอคอมพิวเตอร์สามารถทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้าได้ง่ายๆ สมใจคะ

**วิธีที่ 3 จ้องจอนานๆ** พยายามจ้องจอคอมพิวเตอร์ให้มากกว่าครึ่งละ 30 นาที ถ้าเริ่มรู้สึกปวดตาเมื่อไหร่แสดงว่าใช้ได้แล้ว เพราะนั่นหมายถึงดวงตาเริ่มล้าแล้ว ทำบ่อยๆ คุณภาพตาจะแยลงเรื่อยๆ ถ้าไม่กระพริบตาเลยจะยิ่งดี เพราะจะทำให้ตาแห้ง แล้วก็แสบตาในที่สุด ส่วนแผนกระจกกรองแสงถ้ามีก็ถอดออกเสีย เพราะจะเป็นการกรองรังสีจากจอ ดวงตาจะปลอดภัยเกินไปคะ

**วิธีที่ 4 นั่งให้ผิดท่า** ชูดเก้าอี้และโต๊ะที่ใช้ถ้าหาแบบที่ต่างระดับกันได้มากๆ จะทำให้ท่านั่งผิดสุขลักษณะ ซึ่งจะส่งผลเสียโดยตรงต่อกล้ามเนื้ออกกับกระดูกที่แขน ไหล่ หลัง และคอ และเราสามารถเพิ่มความอึดของกล้ามเนื้อมากขึ้นด้วยการนั่งที่ผิดท่า นั่นก็คือเวลาใช้คอมพิวเตอร์อย่านั่งหลังตรง ไหล่คอมไปข้างหน้าบ้าง แอนไปข้างหลังบ้าง

**วิธีที่ 5 วางคีย์บอร์ดให้ผิดทาง** เวลาพิมพ์งานลองหามุมวางคีย์บอร์ดแล้วทำให้ต้องวางมือยากๆ ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น การพิมพ์ก็ให้กดแป้นพิมพ์ควรกดแป้นพิมพ์แรงๆ เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ จะเมื่อยและเจ็บนิ้ว และยังของแถมคือคีย์บอร์ดจะแจ่มเร็วขึ้น เกาอี้ที่ใช้ให้เลือกไซแบบที่ไม่มีที่ไหวางแขน เพื่อที่แขนจะได้เกร็ง เมื่อเกร็งมากๆ ก็จะมีเมื่อยแขน ปวดไหล่ ปวดนิ้ว ลามไปถึงคอและหลังได้ด้วย

**วิธีที่ 6 กินขนมหน้าคอมฯ** ให้หาขนมมากินขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ไปด้วย เพราะมีโอกาสที่เศษขนมหรือเกล็ดน้ำตาลจะหล่นลงไปบนแป้นคีย์บอร์ด แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ซึ่งถ้าเราใช้คีย์บอร์ดสลับกับกินขนมครั้งแบบนี้ อีก เราอาจจะโชคดีได้ทองเสีย เพราะนิ้วของเราอย่าอยู่กับแหล่งเพาะเชื้อตลอดเวลาตัวเอง

**วิธีที่ 7 แข็งตัวเองอยู่หน้าจอ** พยายามหาเรื่องอะไรมาทำให้ตัวเองเพลินๆ จะได้นั่งอยู่หน้าเครื่องนานๆ จะได้ลืมให้หมดว่าการที่ไม่เปลี่ยนอิริยาบถนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เครียดจนเมื่อยจนปวด จะได้ลืมว่าควรกินน้ำชั่วโมงละ 1 แก้ว

จะได้ลืมน่าถ้าปวดฉี่แล้วไม่ยอมไปห้องน้ำจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ที่มา กระปุก.คอม