

# นั่งหน้าคอมฯนานๆอาจตายได้!

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ค. 2552

**สำหรับผู้ที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา  
ควรที่จะระมัดระวังโรคที่เกี่ยวกับการนั่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานหรือที่เรียกว่า DVT**

## อาการเลือดจับตัวเป็นก้อนเมื่อนั่งใช้คอมพิวเตอร์นานๆ (DVT)

แพทย์เชื่อว่าอาการเลือดจับตัวเป็นก้อนลึ้มในเส้นเลือดของผู้ป่วยใกล้ตายรายหนึ่ง สาเหตุมาจากการที่ใช้เวลา นั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย หรือลุกออกไปไหนเลย มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์สามารถทำให้คุณตายได้ ซึ่ง เราไม่ได้กำลังพูดถึงนักเล่นเกมที่ตายหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หลังจากถอดอาหาร และน้ำต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่หมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์

นักวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่า การนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ชั่วโมง อาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลึ้ม เป็นอันตรายถึงตายได้ ลักษณะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกว่า DVT (Deep Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกลๆ โดยเฉพาะชั้นที่นั่งราคาประหยัด บางทีจึงเรียกอาการนี้ว่า “economy-class syndrome” ขอเท็จจริงในเรื่องนี้ถูกค้นพบโดยนักวิจัยที่โตขอมูลว่า ชายวัย 32 ปี ผู้หนึ่งที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าเทอร์มินัลคอมพิวเตอร์ประมาณ 18 ชั่วโมงต่อวันซึ่งอาการไคมา เนื่อง จากเกิดอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน โดยก้อนเลือดที่เกิดขึ้นนี้จะอยู่ในบริเวณขาบอบเขา ก่อนที่จะแตกกระจายและเดินทางไปยังปอดทั้งสองของเขาก็คือหนึ่ง อาการที่เรียกว่า DVT นี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเลือดขุ่นอยู่ในเส้นเลือดดำ ซึ่งมันจะค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองไปเป็นก้อนลึ้ม โดยอาการที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนคือ ขา จะเริ่มบวม ส่วนอาการที่อันตรายจะเกิดขึ้นเมื่อลึ้มเลือดแตกออก และเดินทางไปยังหัวใจ หรืออวัยวะภายในที่สำคัญ ซึ่งผลลัพธ์ของอาการที่เกิดขึ้นจะไม่อาจคาดเดาได้

## ข้อแนะนำ

นอกจากการที่ไม่ควรนั่งทำงาน หรือเล่นคอมพิวเตอร์นานเกินไปแล้ว ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่รู้สึกขาหนักนานเกินไปให้พยายามกระดิกนิ้วเท้า และข้อมือ ตีมน้ำ และไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่นั่งนานควรลุกขึ้นและยืดขาอย่างน้อยๆ ชั่วโมงละ 1 ครั้ง การไชยาแอสไพริน ซึ่งช่วยให้เลือดไม่ข้นเกินไปก็สามารถช่วยได้เหมือนกัน การนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ในท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงบ้าง ผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังตั้งข้อสังเกตว่าผู้ใช้โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์จะเสี่ยง ต่ออาการผิดปกติที่ว่าเป็น 2 เท่า โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งทำงานกับโน้ตบุ๊กในชั้นที่นั่งราคาประหยัดบนเครื่องบิน

ที่มา [www.thaicd.ddc.moph.go.th/index.html](http://www.thaicd.ddc.moph.go.th/index.html)