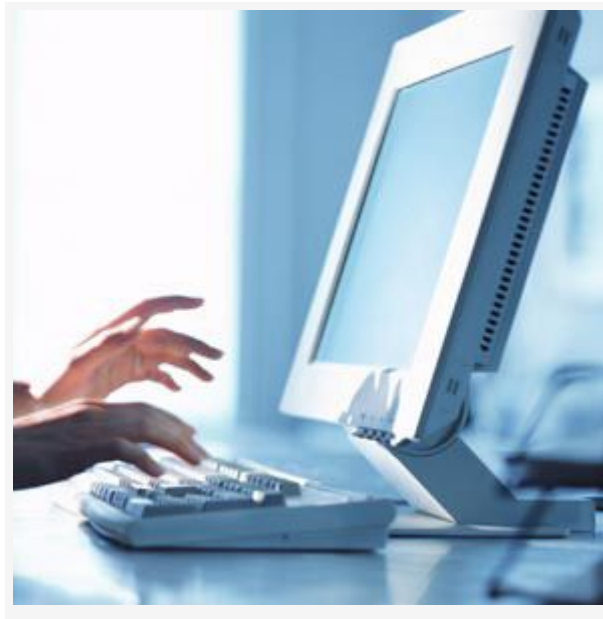


รวมมิตรโรคฮิตจากคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เผยผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์เดือนพ.ย.52 พบปัญหาสายตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แขน ข้อมือ แขนหลัง ตนคอ หัวไหล่ และทองรวงเพราะคีย์บอร์ด...

คนทำงานรุ่นใหม่มักเจอปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ถ้าเผลอเข้าไป
ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหัว ปวดตา ปวดเมื่อยเนื้อตัวหรือไม่ว่าผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์
ในการทำงาน ,เล่นเกม หรืออินเทอร์เน็ตนั้น **สามารถจัดกลุ่มเรียกว่าเป็น "โรคฮิตจากคอมพิวเตอร์" ได้**
โดยจดหมายข่าวรายเดือนของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เดือนพฤศจิกายน
รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้



-ปัญหาเกี่ยวกับสายตา การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันจะทำให้ตาขุ่นน้ำเหลืองเกิดอาการระคายเคือง และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่ามองไม่เห็นชั่วคราว รวมทั้งสายตาสั้น นอกจากนี้ ยังมีอาการไมเกรนตามมา เพราะกล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเลนส์ตาจนลา

-"คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม" หรือซีวีเอส จะมีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลัง และไหล่

-"รีพิททีฟ สเตรน อินเจอร์" หรืออาร์เอสไอ เกิดจากการที่เรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ สามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ แขนหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี

-อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (QWERTY Tummy) ชื่ออาการนี้มาจากกลุ่มตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด สาเหตุที่ทำให้ท้องร่วง เพราะคีย์บอร์ดมีแบคทีเรียสะสมอยู่ **บางคนมักรับประทานอาหารหน้าจอกอมขี้คีย์บอร์ด มือที่สัมผัสคีย์บอร์ดติดเชื้อแบคทีเรีย** เมื่อหยิบอาหารอาจทำให้แบคทีเรียเหล่านั้นปะปนในอาหารได้

-"คาร์ปาล ทูเนล ซินโดรม" เกิดจากการใช้ งานซ้ำๆที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้ในเมื่อการทำงานโดยไซคอมพิวเตอร์ยังต้องดำเนินต่อไป ก็ต้องคอยเตือนตัวเองให้ปรับสภาพการทำงานให้ถูกสุขลักษณะ ลุกจากที่นั่งขึ้นมายืดเส้นยืดสายเป็นระยะเสียบ้าง เพื่อจะได้ไหวบรรเทาเบาบางจากโรคฮิตเหล่านี้.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

