

## 7 วิธีใช้คอมพิวเตอร์ แบบทำร้ายตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2551

### วิธีที่ 1 ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ๆ จอ

เพราะระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างดวงตาของเรากับจอคอมพิวเตอร์อยู่ที่ 20-24 นิ้ว ดังนั้นถ้าเรายื่นหน้าเข้าไปใกล้กว่านั้น ดวงตาเราก็จะได้รับรังสีปริมาณมาก และได้เพ่งจ่อใกล้ๆ ด้วย ผลที่จะได้ระยะสั้นคือปวดหัว ปวดตา สวนระยะยาวคืออาจจะเป็นต้อหินและตาบอดได้ในที่สุดคะ

### วิธีที่ 2 ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา พยายามหันหน้าจอให้มีแสงจ้าๆ สะท้อนเข้าตาเรา เช่น

วางจอไว้ใกล้หน้าต่างตอนกลางวัน หรือตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ใกล้ๆ หน้าต่าง เพราะแสงที่สะท้อนออกมาจากจอคอมพิวเตอร์สามารถทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้าได้ง่ายๆ สมใจคะ

### วิธีที่ 3 จ้องจอนานๆ พยายามจ้องจอคอมพิวเตอร์ให้มากกว่าครึ่งละ 30 นาที

ถ้าเริ่มรู้สึกปวดตาเมื่อไหร่แสดงว่าไซ้ไตแล้ว เพราะนั่นหมายถึงดวงตาเริ่มล้าแล้ว ทำบ่อยๆ คุณภาพตาจะแยลงเรื่อยๆ ถ้าไม่กระทบรีบตาเลยจะยิ่งดี เพราะจะทำให้ตาแห้ง แล้วยังแสบตาในที่สุด ส่วนแผนกระจกกรองแสงถ้ามีก็ถอดออกเสีย เพราะจะเป็นการกรองรังสีจากจอ ดวงตาจะปลอดภัยเกินไปคะ

### วิธีที่ 4 นั่งให้ผิดท่า ชูดเก้าอี้และโต๊ะที่ใช้ถ้าหาแบบที่ต่างระดับกันได้มากๆ

จะทำให้ท่านั่งผิดสุขลักษณะ ซึ่งจะส่งผลเสียโดยตรงต่อกล้ามเนื้ออกกับกระดูกที่แขน ไหล่ หลัง และคอ และเราสามารถเพิ่มความอึดเสบของกล้ามเนื้อให้มากขึ้นด้วยการนั่งที่ผิดท่า นั่นก็คือเวลาใช้คอมพิวเตอร์อย่านั่งหลังตรง ไหล่คอมไปข้างหน้าบาง แอนไปข้างหลังบ้าง

### วิธีที่ 5 วางคีย์บอร์ดให้ผิดทาง เวลาพิมพ์งานลองหามุมวางคีย์บอร์ดแล้วทำให้ต้องวางมือยากๆ

ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น การพิมพ์ก็เิกทดแป้นพิมพ์ควรกดแป้นพิมพ์แรงๆ เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ จะเมื่อยและเจ็บนิ้ว และยังของแถมคือคีย์บอร์ดจะแจจเร็วขึ้น เก้าอี้ที่ไซ้ให้เลือกไซ้แบบที่ไม่มีที่โหวางแขน เพื่อที่แขนจะได้เกร็ง เมื่อเกร็งมากๆ ก็จะมีเมื่อยแขน ปวดไหล่ ปวดนิ้ว ลามไปถึงคอและหลังได้ด้วย

### วิธีที่ 6 กินขนมหน้าคอมฯ ให้หาขนมมากินขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ไปด้วย

เพราะมีโอกาสนี้เศษขนมหรือเกล็ดน้ำตาลจะหล่นลงไปเ็นแป้นคีย์บอร์ด แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ซึ่งถ้าเราใช้คีย์บอร์ดสลับกับกินขนมครั้งแบบนี้ก็ เราอาจจะไซ้คดีได้ทองเสีย เพราะนิ้วของเราอยู่กับแหล่งเพาะเชื้อตลอดเวลาั่นเอง

### วิธีที่ 7 แข็งตัวเองอยู่หน้าจอ พยายามหาเรื่องอะไรมาทำให้ตัวเองเพลินๆ

จะได้นั่งอยู่หน้าเครื่องนานๆ จะได้ลืมให้หมดว่าการที่ไม่เปลี่ยนอิริยาบถนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เครียดจนเมื่อยจนปวด จะได้ลืมว่าควรกินน้ำชั่วโมงละ 1 แก้ว

จะได้ลืมน่าถ้าปวดฉี่แล้วไม่ยอมไปห้องน้ำจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ที่มา กระปุก.คอม