

## 4 โรคฮิต...ผู้ใช้ Notebook

นำเสนอเมื่อ : 24 มี.ค. 2552

ในยุคที่เครื่องคอมพิวเตอร์แบบ Notebook มีราคาถูกลง ทำให้เพิ่มความสะดวกในการเคลื่อนย้าย และมีขนาดที่เล็กกว่าเครื่อง Desktop จึงมีผู้นิยมใช้โน้ตบุคเพิ่มมากขึ้น คุณก็เป็นอีกคนหนึ่งใช่ไหมล่ะ...ที่ตัดสินใจเลือกซื้อโน้ตบุคมาไว้ใช้งาน แต่คุณทราบหรือไม่ว่า..ผู้ใช้โน้ตบุคมักจะมีปัญหาสุขภาพที่ควรระวัง ดังนี้

### 1. สายตาสั้น

ตามปกติแล้วการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง นอกจากจะทำให้สายตาสั้นแล้ว แสงจากจอที่จ้าเกินไป อาจจะทำให้แสบตา ปวดตา และสายตาสั้นลงไปเรื่อยๆ จึงแนะนำให้แก้ไขด้วยการติดตั้งแผ่นกรองแสงหรือฟิลเตอร์ให้หน้าจอ

### 2. ปวดหลัง ปวดแขน ปวดคอ

ผู้ใช้โน้ตบุคมักจะนั่งทำงานด้วยการเอนหลังพิงหมอน วางโน้ตบุคไว้บนตัก ส่งผลให้ต้องโน้มคอกไปด้านหน้าเล็กน้อยเพื่อมองจอ ต้องเกร็งมือเพื่อกดแป้นคีย์บอร์ด และต้องเกร็งมือเพื่อจับเมาส์ เมื่อเวลาผ่านไป นั่นจะกลายเป็นที่มาของอาการปวดคอ ปวดหลัง และปวดข้อมือ ควรแก้ไขด้วยการวางโน้ตบุคไว้บนโต๊ะ เพื่อให้ถูกตามหลัก Ergonomic และยืนหลังตรงเพื่อเปลี่ยนท่าทางบ้าง

### 3. เมื่อยไหล่

ถ้าต้องเคลื่อนย้าย โน้ตบุคไปมาบ่อย การใส่กระเป๋าสะพายบ่า ก็จะทำให้เกิดการเมื่อยไหล่ได้ ทั้งนี้ก็อยู่ที่น้ำหนักของโน้ตบุคด้วย ทางที่ดีควรใช้กระเป๋าเป้แบบที่สะพายได้ด้วยไหล่ทั้งสองข้างจะดีกว่าเพื่อให้น้ำหนักได้ถ่ายเทอย่างสมดุลย์

### 4. มือฉ่ำ

เพราะโน้ตบุคบางรุ่นนั้นมีความร้อน แผลออกมาที่คีย์บอร์ด เมื่อสัมผัสกับนิ้วอาจส่งผลให้นิ้วของคุณแห้งและคันได้ คำแนะนำสำหรับกรณีนี้คือ น่าจะหา Cooling Pad มาใช้

คุณล่ะ... เป็น 4 โรค ที่ว่านี้ไหม ถ้ายังไม่เป็น เป็นแล้ว หรือกำลังจะเป็น ก็ลองใช้งานทำตามคำแนะนำนี้ดูบ้างนะคะ จะได้มีสุขภาพดี...

จิราภรณ์ หอมกลิ่น / ขอขอบคุณที่มา : นิตยสาร Hair

