

# โรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

## โรคใกล้ตัวจากคอมพิวเตอร์ที่คอยทำลายสุขภาพ



ในสมัยนี้ คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าคอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทในการทำงานค่อนข้างมาก แต่ถึงกระนั้นการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ก็จะเป็นตัวทำลายสุขภาพจากการของตัวเราเองได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหัว ปวดตา ปวดเมื่อยเนื้อตัว ทราบหรือไม่ว่าผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในการทำงาน เล่นเกม หรืออินเทอร์เน็ตนั้น สามารถ จัดกลุ่มเรียกว่าเป็น โรคใกล้ตัวจากคอมพิวเตอร์ ไว้ดังนี้

### - ปัญหาเกี่ยวข้องกับสายตา

การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันจะทำให้ตาขุ่นน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคือง และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่า มองไม่เห็นชั่วคราว รวมทั้งสายตาสั้น นอกจากนี้ ยังมีอาการไมเกรนตามมาอีกด้วย เพราะกล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเล่นสตาจอนลา

### - คอมพิวเตอร์วิชั่น ซินโดรม หรือซีวีเอส(CVS)

จะมีอาการปวดเมื่อยและล้าบริเวณดวงตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลัง และไหล่

### - รีพิททีฟ สเตรน อินเจอร์ หรืออาร์เอสไอ

เกิดจากการที่เรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ สามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ แขน หลัง ต้นคอ หัวไหล่ และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี

### - อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (QWERTY Tummy)

โรคนี้เป็นโรคใกล้ตัวที่ทุกคนอาจจะละเลยกันมากนะครั้บ

ชื่ออาการนี้มาจากกลุ่มตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ดของท่านผู้อ่านนะครั้บ(Q W E R T Y) สาเหตุที่ทำให้ท้องร่วงก็เพราะ เพราะ คีย์บอร์ดมีแปคที่เรียสะอาดอยู่ และบางคนมักรับประทานอาหารหน้าจอกอมๆที่มีคีย์บอร์ด มือที่สัมผัสคีย์บอร์ดติดเชื้อแปคที่เรีย แล้วมาหยิบจับอาหารอาจทำให้แปคที่เรียเหล่านั้นปะปนในอาหารได้

### - คาร์ปาลทุนเนล ซินโดรม เกิดจากการใช้ งานซ้ำๆที่บริเวณข้อมือ

หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า “โรคมือขยับ” เพราะมักจะเกิดในท่านที่ใช้ข้อมือทำงานมาก ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้ในเมื่อการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ยังต้องดำเนินต่อไป จะต้องคอยเตือนตัวเองให้ปรับสภาพการทำงานให้ถูกสุขลักษณะ และลุกจากที่นั่งขึ้นมายืดเส้นยืดสายเป็นระยะเสียบ้าง เพื่อจะได้ให้บรรเทาเบาบางลง

เห็นมั้ยละครั้บว่าโรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์นั้น มันอันตรายไม่น้อยเลย ซึ่งบางโรคเป็นโรคที่เรามองข้ามและละเลยมันไป

ซึ่งบางครั้งอาหารมันอาจไม่ได้ร้ายแรงถึงชีวิต

แต่มันก็จะเป็ นสิ่ง ที่มาบั่นทอนชีวิตเราได้

หากเราไม่ ป้องกันและใช้งานให้ ถูกวิธี

*Healthgood* หวังว่าบทความนี้คงเป็นประโยชน์กับผู้อ่านและผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ อย่าลืมนะครับ “สุขภาพ จะไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป” , “โรคใกล้ตัวจากคอมพิวเตอร์”