

## ท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ดโรค (Qwerty Tummy)

เมื่อนักวิจัยชาวอังกฤษได้ทำการศึกษาและพบว่า คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์นั้น เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียอันตรายมากกว่าโถสุขภัณฑ์ถึง 5 เท่า!!! เพราะผู้ใช้ส่วนใหญ่ มักจะรับประทานอาหารไปพร้อมกับกับการใช้งานคีย์บอร์ดและทำให้ผู้ใช้ท้องเสียโดยไม่รู้ตัว



คีย์บอร์ดเป็นแหล่งเพาะแบคทีเรียที่น่ากลัวด้วย คนทำงาน 1 ใน 10 ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ด และ 20% ไม่เคยทำความสะอาดเมาส์ ขณะที่ 50% ไม่เคยทำความสะอาดคีย์บอร์ดภายในเวลาหนึ่งเดือน

### การป้องกัน

ผู้ใช้ควรทำความสะอาดคีย์บอร์ดเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย วิธีการคือ ทำความสะอาดด้วยผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำหมาดๆ ที่สำคัญคือ อย่าลืมถอดปลั๊กคอมพิวเตอร์ก่อน

### อ้างอิงจาก

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/8383.html>

## โรค DVT (Deep Vein Thrombosis)

### สาเหตุของโรค

มาจากการใช้เวลานั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย หรือลุกออกไปไหนเลย

### อาการของโรค



อาการบวมที่เท้าเนื่องจากการไหลกลับของเลือดไม่ดี มักจะบวมข้างเดียว บางรายอาจจะเห็นเส้นเลือดโป่งพอง อาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อหรือเป็นตะคริวพบได้ครั้งหนึ่ง

ของผู้ป่วยโดยเฉพาะเวลากระดุกข้อเท้าจะทำให้ปวดมากขึ้น เมื่อกดบริเวณน่องก็จะทำให้ปวด

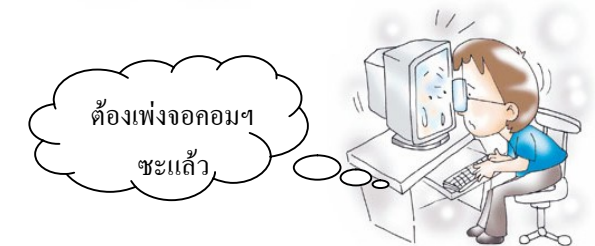
### การรักษา




หากวินิจฉัยว่าเป็น DVT จะต้องรีบให้การรักษาโดยรับตัวไว้ในโรงพยาบาล แพทย์จะเลือกให้ heparin หรือ low molecular weight heparin หลังจากนั้นต้องให้ warfarin เพื่อป้องกันลิ่มเลือดอีก 3 เดือน

### การป้องกัน

การลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำลึกและการป้องกันเส้นเลือดขาด และวิตามินอีช่วยลดการเกิดโรค

## โรค (คอมพิวเตอร์) อย่างนี้เกิดด้วย



-  คอมพิวเตอร์ทำให้เกิดโรคได้จริงหรือ?
-  ทำไมถึงเกิดโรค และมีสาเหตุมาจากอะไร ?
-  มีโรคใดบ้างที่เกิดจากคอมพิวเตอร์

# โรค (คอม) อย่างนี้ก็มีด้วย

คอมพิวเตอร์ที่ใช้งานอยู่ในปัจจุบัน หากเราใช้อย่างไม่ระมัดระวังอาจทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคได้ อาทิ เช่น บางคนเครียดโดยไม่รู้ตัว เพราะต้องทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาดูต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง การติดปกติทางสายตาเพราะแสงจากจอ มอนิเตอร์ทำให้เกิดอาการแสบตา ตาแดง เสี่ยงต่อโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ อย่าง ปวดหลัง ปวดคอ และเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อมือ เป็นต้น

## โรค CVS (Computer Vision Syndrome)






คนที่ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น เกินสองถึงสาม ชั่วโมง มักจะมีอาการปวดตา

แสบตา ตาเมัว และบ่อยครั้งที่จะมีอาการปวดหัวร่วมด้วย อาการทางสายตาเหล่านี้เกิดจากการจ้องดูข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไปเรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า "คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" หรือ "CVS" (Computer Vision Syndrome)

### สาเหตุของโรค

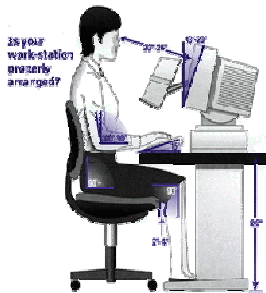
ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ค่อยกระพริบตา ปกติการกระพริบตาจะมีอัตราการกระพริบ 20 ครั้งต่อนาที หากเราอ่านหนังสือหรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบจะลดลงกว่าร้อยละ 60 ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการแสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืดๆ ในตา

### อาการของโรค

- ตาเมื่อยล้า, ตาแห้ง  
- ปวดศีรษะ  
- ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง  

### การป้องกัน

ให้พักสายตาเป็นระยะๆ หลังจากทำงานหน้าจอกคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาหลายๆ ควรหยุดพักสายตาประมาณ 15 นาที โดยการมองออกไปไกลๆ หรือหลับตาเฉยๆ หากเป็นไปได้ควรทำงานที่จ้องจอภาพวันละไม่เกิน 4 ชั่วโมง  
พิจารณาแสงสว่าง โดยจัดแสงภายในห้องทำงานไม่ให้มีแสงสะท้อนมาที่จอคอมพิวเตอร์ และปรับแสงสว่างหน้าจอกคอมพิวเตอร์ไม่ให้แสงจ้ามากเกินไป



นั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 16-30 นิ้ว จากดวงตา และควรให้จุดกึ่งกลางของหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20 องศา จัดเป็นท่านั่งทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด

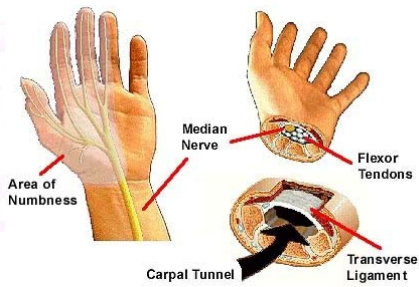
ระมัดระวังปัญหาปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ที่มักเกิดขึ้นร่วมกันได้บ่อยๆ

## โรค Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

### สาเหตุของโรค

เกิดขึ้นกับผู้ที่ใช้งานข้อมือทำเดิม ๆ ทำให้เกิดพังผืดตรงบริเวณช่องเส้นเอ็น จะสังเกตได้ง่ายมากสำหรับคนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ทุกคนจะเป็นพังผืดบริเวณข้อมือ เนื่องจากการใช้เมาส์โดยใช้ข้อมือเป็นจุดหมุนหรือเมาส์แต่กดคีย์บอร์ด

From Computer Desktop Encyclopedia  
Reproduced with permission.  
© 2003 www.carpal-tunnel.com



### อาการของโรค

เกิดอาการเสียวและชาไปทั้งมือ ก่อนจะรุนแรงถึงขั้นปวดร้าวไปทั้งแขน มืออ่อนแรงและกล้ามเนื้อหิวแม่มือลีบเล็กลงเรื่อยๆ

### การรักษา

การรักษาเมื่อเป็น CTS มีทั้งแบบให้ยาและผ่าตัดข้อมือ หรือนิด Corticosteroids เข้าอุโมงค์ข้อมือ เพื่อลดการอักเสบโดยตรงส่วนในรายที่เป็นมานานกว่า 6 เดือน อาจจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดเพื่อรักษาเท่านั้น