



โรคคอมพิวเตอร์

ถึงวันนี้...ชาวโลกคงปฏิเสธไม่ได้ว่าคอมพิวเตอร์ไม่ใช่แค่เป็นอุปกรณ์รูปร่างสี่เหลี่ยมๆ ที่ตั้งอยู่หน้าโต๊ะทำงาน หากได้กลายเป็น "วัตถุ"

สำคัญชิ้นหนึ่งของคนเราไปแล้ว ที่ไหนๆ ก็ใช้คอมพิวเตอร์ ชีวิตมนุษย์ดำเนินต่อไปได้ด้วยคอมพิวเตอร์ ไม่ว่าเราจะมองเห็นมันหรือไม่ คอมพิวเตอร์เปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่ของวิถีชีวิตมนุษย์ ยุคศตวรรษที่ ๒๑ มันมีอยู่ทั่วไปทุกพื้นที่บนโลกแล้ว



โรคคอมพิวเตอร์ที่ส่งผลกับผู้ใช้

สหรัฐอเมริกา ประเทศที่มีผู้ใช้คอมพิวเตอร์มากที่สุดในโลก มีรายงานว่า ประชากรอเมริกันกว่า ๕๐ ล้านคน จากทั้งหมด

๒๐๐ กว่าล้านคน ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานและมีเจ้าเครื่องสี่เหลี่ยมนี้ไว้ที่บ้าน ซึ่งไม่สามารถประเมินเป็นตัวเลขแท้จริงได้ว่า ทั้งประเทศมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์กี่ล้านคน เมื่อประมาณ ๒๐ กว่าปีก่อน อเมริกานับเป็นประเทศแรกๆ ที่ใช้คอมพิวเตอร์ก่อนใคร สมัยนั้นมีนักวิจัยทำรายงาน และเก็บสถิติได้ว่า คนที่ใช้คอมพิวเตอร์ในยุคนั้น ประสบปัญหาโรคทางสายตา เช่น ต้อกระจก เกิดอาการเครียด ปวดหัว มากที่สุด เพราะจอหรือมอนิเตอร์ของคอมพิวเตอร์ในยุคแรกๆ ยังไม่ได้รับการพัฒนา การนั่งเพ่งอยู่หน้าจอานานๆ จึงทำให้เกิดปัญหา



อาการปวดที่พบบ่อย

อาการที่พบบ่อยในคนทำงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ คืออาการปวดต้นคอ บ่า สอก ข้อมือ ข้อนิ้วมือ บางคนอาจมีปวดหลังร่วมด้วย สาเหตุที่เกิดขึ้นคือ คนทำงานจะพยายามให้ศีรษะอยู่นิ่ง เพื่อ

ช่วยในการมองเห็นจอ แป้นพิมพ์ และคีย์บอร์ด การทำเช่นนี้แม้จะไม่ใช่งานที่หนักของกล้ามเนื้อบริเวณคอและเอ็นของข้อ กระดูกสันหลัง แต่เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบคงที่ มีผลทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณกล้ามเนื้อที่คอและบ่าลดลง ส่วนของเอ็นที่อยู่ด้านหลังของ

คอจะถูกยืดทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นน้อยลง ดังนั้นการก้มคออยู่เป็นเวลานานโดยไม่เปลี่ยนมุมหรือเปลี่ยนบ่อยมาก ย่อมทำให้เกิดอาการปวดของกล้ามเนื้อบ่า และด้านหลังคอ บางท่านอาจมีอาการปวดศีรษะ ยิ่งถ้าเครียดอาการเหล่านี้จะมีมากขึ้น

การพักและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ควรพักเมื่อเริ่มรู้สึกปวดหรือเมื่อยบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย หรือถ้าไม่มีอาการปวดเลยควรพักทุก ๑ ชั่วโมง ขณะพักควรทำการออกกำลังกาย ในท่าที่นำเสนอมานี้ ไม่จำเป็นต้องทำครบทุกท่าในแต่ละช่วงการพัก เพียงแต่ทำให้ครบทุกท่าใน ๑ วัน บางท่านที่มีอาการปวดเมื่อยคอและบ่า ให้เน้นทำในท่าที่ ๑-๓ ข้อมือและศอก ใช้ท่าที่ ๔ นิ้วมือให้ใช้ท่าที่ ๕-๗ เป็นต้น สำหรับท่านที่มีอาการปวดเมื่อยหลัง ลองเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการยืนแอ่นหลัง ๕ วินาที ๒-๓ ครั้ง

ที่มา http://www.geocities.com/econ_10330/MSD.html
ข้อมูล ณ วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๒

