

สุขภาพกับเทคโนโลยี (คอมพิวเตอร์)

ปัญหาด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นประจำ ปัญหาของบุคคลากรกลุ่มนี้คือ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น คอ หลัง สมออง ไหล่ และสายตา ซึ่งอาการต่างๆ มักจะเกิดขึ้นหลังจากทำงานหรือ เมื่อทำเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

กลุ่มอาการของการเจ็บป่วยเนื่องมาจากการทำงานกับคอมพิวเตอร์หรือการใช้จอขยสติกหรือการเล่นเกมส์กด งานคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้มือเป็นหลัก เพื่อการคลิกเมาส์การพิมพ์งาน ทำให้เกิดการล้าของมือ ส่วนใหญ่คือด้านข้อมือข้างที่กดกับการคลิกเมาส์ บางครั้งจะเกิดการอักเสบของพังผืดบริเวณข้อมือทำให้มีอาการบวม และ ไปกดเส้นประสาทได้พังผืดบริเวณข้อ อาจเกิดการชาของฝ่ามือได้

ปลายประสาทอักเสบ

ส่วนใหญ่การทำงานกับคอมพิวเตอร์ จะใช้นิ้วมือกดแป้นคอมพิวเตอร์อยู่เป็นประจำ ดังนั้นประสาทที่ปลายนิ้วจะถูกใช้งานตลอด เป็นเวลานาน ๆ ถ้าไม่มีการหยุดพัก หรือ กำหนดเวลาให้ชัดเจน อาจนำไปสู่การอักเสบของ ประสาทที่ปลายนิ้ว บางครั้งหลังจากทำงานเป็นเวลานาน เกิดการชาปลายนิ้วได้

อาการปวดกล้ามเนื้อ

คนที่ทำงานประจำกับการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ปกติถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ร่างกายขาดการฝึกฝนใช้งาน ภูมิต้านทานลดลง ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย เจ็บป่วย และเป็นหวัดบ่อย และอาจติดโรคทางเดินหายใจ เพราะนั่งอยู่ในห้องปรับอากาศตลอดเวลา ไม่ค่อยได้สัมผัสแสงแดด และอากาศบริสุทธิ์

ความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ลักษณะอาการที่สำคัญคือปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเอว ลักษณะดังกล่าวอาจต้องดูชั่วโมงนั่งทำงาน ความสูงของโต๊ะที่วางคอมพิวเตอร์ เก้าอี้นั่ง และแป้นพิมพ์ที่มีมือต้องใช้สัมผัส เพราะอาจเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้รับเลือดและออกซิเจนน้อย เกิดอาการเมื่อยล้า และปวดเมื่อยๆ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายตามมาภายหลัง

โรคตาอาหาร

ในกลุ่มที่เป็นเด็กและวัยรุ่น การเล่นคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้เพลนจนลิมทานอาหาร ไม่มีความรู้สึอยากอาหาร ทานอาหารก็แบบรีบๆ ทำงานง่าย เช่น บะหมี่ปรุงสำเร็จ อาหารกล่องแช่แข็ง ผลคือร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

โรคประสาทอาหาร

คอมพิวเตอร์ และการใช้ อินเทอร์เน็ต มีความจำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารและเขียนจดหมายโต้ตอบกันทางคอมพิวเตอร์ ทำให้เพลนจนเลยเวลารับประทานอาหาร ทำให้ทานอาหารไม่ตรงเวลา อาจเกิดแผลในกระเพาะอาหารกลายเป็นโรคกระเพาะ ดังนั้นจะต้องเตือนตนเองด้วยการรับประทานอาหารเช้า

โรคประสาทประสาท

ผู้ปฏิบัติงานจะนั่งทำงานหลายชั่วโมง ทำให้กล้ามเนื้อประสาทไว้ คิวว่างานเสร็จค่อยไปถ่ายปัสสาวะ โดยเฉพาะกลุ่มผู้หญิง กลั้นปัสสาวะได้นาน ทำให้เชื้อโรคบริเวณปากช่องคลอด เข้าไปในท่อปัสสาวะทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะ ผลคือปัสสาวะบ่อย มีอาการแสบขัด และอาจลุกลามไปที่ทวารไต่ทำให้มีอาการใช้ ปวดหลังได้ ดังนั้นการทำงานระยะเวลานานๆ ควรต้องรีบถ่ายปัสสาวะถ้ารู้สึกปวดรีบไปห้องน้ำ ไม่ควรผลัดไปเรื่อยๆ

การป้องกัน และเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

1. ทำนั้งทำงานให้ถูกต้อง
2. การจัดอุปกรณ์ และจอคอมพิวเตอร์ตามมาตรฐาน
3. ระยะเวลาการทำงาน เวลาการทำงานมากไปกับเครื่องคอมพิวเตอร์อาจทำให้เกิดการเมื่อยล้า จากกล้ามเนื้อรวมไปถึงระบบประสาท และสายตาด้วย ผลคือ ประสิทธิภาพการทำงานจะลดต่ำลง ดังนั้นควรกำหนดเวลาการทำงานให้มีหยุดพักตามความเหมาะสม เช่น การทำงานอย่างอื่น ร่วมไปด้วย เพื่อมีเวลาทำงานกับเครื่องน้อยลงหรือถ้ามีความจำเป็นต้องใช้แป้นพิมพ์ตลอดเวลาควรทำติดต่อ 40-50 นาที พัก 10-15 นาที เป็นต้น
4. การบริหารร่างกาย เนื่องจากการทำงานในท่าเดิมๆ เป็นระยะเวลานานเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อขาดออกซิเจน ดังนั้นควรป้องกันโดยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือให้ขยับ เคลื่อนไหว เพื่อให้กล้ามเนื้อและร่างกายได้ยืดเส้นยืดสายบ้าง เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้สะดวก
5. ความเมื่อยล้าของสายตา ผู้ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์เวลานานๆ จะต้องใช้สายตาจ้องหน้าจอ แป้นพิมพ์และเอกสารสลับกันไปตลอดเวลา รวมถึงปัจจัยสิ่งแวดล้อมเช่น แสงสว่าง ความห่างของการใช้สายตา และการปรับสายตาให้สอดคล้องกับแสงกระพริบในจอคอมพิวเตอร์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดความล้าของสายตาถ้าใช้เพ่งนานๆ ผลที่ตามมาคือ อาการระคายเคืองตา และตาแห้ง ดังนั้นควรต้องมีการป้องกันและเฝ้าระวัง เช่น การทำงานทุกๆ 40-50 นาที ควรมีการพักสายตา 10-15 นาที หรือการกระพริบตาบ่อยๆ เพื่อให้ น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาได้กระจายทั่วๆ หรือใช้ผ้าข้อมือหรือผ้าชุบน้ำอุ่น ปิดที่เปลือกตาสักครู่ (1 นาที) นอกจากนี้อาจบริหารกล้ามเนื้อตาโดยมองไกลๆ แล้วมองกลับที่จอเครื่องซ้ำไปมา 3-5 ครั้ง หรืออาจจกโลกตาไปมาเป็นวงกลมกว้างๆ ตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา 3-5 รอบ
6. ความเครียด ส่วนใหญ่ผู้ทำงานกับคอมพิวเตอร์จะขาดการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น หรือใช้เวลานานเกินไป เพื่อให้งานเสร็จ ทำให้เกิดความเครียด และสมองทำงานหนักความเครียดนั้นจะนำไปสู่ความผิดปกติ ของร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขควรประกอบด้วย
 - 6.1 อุณหภูมิ และสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมไม่ร้อนและหนาวเกินไป ควรใช้เครื่องปรับอากาศ ควรใช้ประมาณ 25-28 °C แต่ถ้าเป็นเครื่องปรับอากาศควรตรวจสอบเรื่องของเชื้อแบคทีเรีย) เพื่อให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม และปลอดภัยจากเชื้อก่อโรค



- 6.2 การควบคุมเสียง โดยทั่ว ๆ ไปการทำงานบางครั้งอาจต้องใช้ความคิด และต้องการความสงบในการทำงาน ต้องใช้สมาธิ **ดังนั้นห้องทำงานนี้ ควรควบคุมระบบเสียง** เช่น การเกิดเสียงจากการกดแป้นเครื่องพิมพ์ เสียงเครื่องพิมพ์โดยอาจใช้การบุผนังหรือพรมในห้องทำงาน เพื่อลดการสะท้อนของ เสียงส่วนใหญ่**ปกติเสียงควรตั้งไม่เกิน 65 เดซิเบล**
- 6.3 การทำความสะอาด อุปกรณ์การทำงาน ควรมีการทำความสะอาดเป็นประจำ เพราะบางครั้งจะมีฝุ่นติดอยู่ตามเครื่องมือ โต๊ะเก้าอี้ และรวมถึงฝุ่นที่มาจากเครื่องพิมพ์ (เป็นส่วนหนึ่งของงานคอมพิวเตอร์) **ผลที่เกิดจากฝุ่นอาจทำให้ผู้ทำงานและเพื่อนๆ ในห้องเกิดการแพ้ และไอจามนาน** เกิดการแพ้อย่างเรื้อรัง อาจนำไปสู่โรครูมิแพ้ หรือโรกระบบทางเดินหายใจได้ ถ้ามีฝุ่นอยู่มาก อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและติดเชื่อเมื่อทำงานกับเครื่องมือที่ไม่สะอาด และใช้งานร่วมกัน เช่น โรคหวัด ดังนั้นควรมีการกำจัดฝุ่นอาจโดยการใช้เครื่องดูดฝุ่นช่วยในบางเวลา และมีการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อทำความสะอาดอุปกรณ์



ปัจจุบันการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการทำงาน และการสื่อสารมีบทบาทสำคัญ สำหรับชีวิตประจำวันของมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตาม **หากต้องการที่จะนำสิ่งใด มาใช้ก็ตามควรมีการศึกษาในรายละเอียดและดูประสิทธิภาพของการ นำมาใช้ เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุด** หลีกเลี่ยงปัญหา ส่วนที่เป็นอันตราย เพื่อเรียนรู้และป้องกันก่อนที่จะสายไป

ปัญหาที่พบบ่อยๆ และมีผลต่อสุขภาพ

1. ปวดไหล่ เกร็งข้อมือ เคลื่อนไหวไม่สะดวก และตึงตั่นคอ
2. มีอาการเครียด เมื่องานเร่ง อาจมีอาการไมเกรนตามมาได้
3. สายตาจะเมื่อยล้าเมื่อใช้สายตานานๆ ตาแห้งขาดน้ำหล่อเลี้ยง
4. ในต่างประเทศรายงานว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นต่อหิน

วิธีการป้องกัน

- **แก้ปัญหาสายตา**ด้วยการใช้แว่นให้เหมาะสมใช้จอภาพที่มีคุณภาพดี คมชัดและแสงพอ
- **ปรับแสงสว่างให้เพียงพอ** และภาพไม่กระพริบปรับแสงเพื่อป้องกันการ ระคายเคืองของตา
- **ปรับสภาพแวดล้อม** อุดมภูมิและเสียงรบกวน เช่น การจัดเก้าอี้ที่นั่ง และ โต๊ะให้เหมาะสม
- **หากมีปัญหาเรื่องการมองเห็น** หรือเกี่ยวกับสายตาควรพบแพทย์
- **ปรับจอภาพบนคอมพิวเตอร์**ให้แสงสว่างเป็น 3 เท่าของความสว่างในห้อง ทำงานไม่ควรดับไฟในห้องแล้วทำงาน
- **ปรับระดับจอภาพให้ต่ำกว่าระดับสายตา** ~ 15-20 องศา และตาเหลือบ มองล่างเล็กน้อย ไม่ต้องเงยหน้า ซึ่งอาจทำให้ปวดแขน ไหล่และหลังได้



- **ควรใช้แว่นสายตาชั้นเดียว** สำหรับผู้ที่ย่างเกิน 40 ปี
- **ควรตัดแว่นสายตา ทำให้สายตาวางกว่า** หรือบอกผู้ประกอบแว่นใช้ ระยะ 50-70 ซม. (ปกติการอ่านหนังสือจะใช้ที่ 30 ซม.)
- **โต๊ะเก้าอี้และแป้นพิมพ์**ระดับความสูงของคอมพิวเตอร์ ควรปรับให้สูงต่ำ ได้ตามทำนองที่สบายถูกสุขภาพลักษณะ
- **ตั้งจอภาพให้ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย** นั่งตรงที่มีที่วางข้อมือระหว่าง แป้นพิมพ์

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน
ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ
ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151

สุขภาพกับเทคโนโลยี (คอมพิวเตอร์)



การป้องกันและเพื่อการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ปัญหาที่พบบ่อยๆ และมีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกัน

