



ปี ปัจจุบันมีการใช้คอมพิวเตอร์กันอย่างแพร่หลาย ทั้งเล่นเกม พิมพ์งาน เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต แต่เมื่อเทคโนโลยีมีการพัฒนาไม่หยุดนิ่ง กิจกรรมข้างต้นสามารถทำผ่านช่องทางอื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต



ติด 'เทคโนโลยี' มีผลกระทบ ?!



แน่นอนว่า อุปกรณ์ที่ทันสมัยหากใช้ไม่ถูกต้องเหมาะสม แทนที่จะเกิดประโยชน์ ก็อาจเกิดโทษได้

เริ่มจาก นพ.ธำปวรงค์ ตั้งอุไรวรรณ จักษุแพทย์ รพ.พระนั่งเกล้า กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การทำกิจกรรมอะไรก็ตามเกี่ยวกับเทคโนโลยีจอใหญ่ จอเล็ก ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต การนั่งนาน ๆ จ้องนาน ๆ ไม่พั่นเป็นภาระดวงตา นิ้ว มือ แขน ไหล่ หลัง ก้น และขา ไม่ว่าเด็ก วัยรุ่น ยาวชน วัยกลางคน ผู้สูงอายุ หลายคนจะ



นพ.ธำปวรงค์ ตั้งอุไรวรรณ

ฝืนเพื่อความอยากรู้ อยากเห็น ด้วยความเพลิดเพลินทางอารมณ์ ต้องการรู้เหนือผู้อื่น ต้องการเป็นหนึ่งว่าฉันรู้ รู้ทุกอย่างที่คนอื่นไม่รู้ เพื่อจะเด่นในอาชีพ วิชาชีพของตนเอง จึงเป็นที่มาของโรคเย็บซึ่งเป็นภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลกระทบด้านร่างกาย คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับดวงตา และโรคทางกล้ามเนื้อ กระดูก ซึ่งจะทำให้มีโรคประจำตัวไปจนกระทั่งแก่เฒ่า และทำให้เป็นทุกข์ตลอดชีวิต

โรคเกี่ยวกับดวงตา การจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นเวลานาน ถ้าระดับที่วางความสว่างไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อระบบของการกลอกตา ระบบกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งจะเกิดหลังจากใช้สายตาานานติดต่อกัน ทำให้เกิดอาการดวงตาฝ้า ดวงตาตึงเครียด ตาชา ตาแดง แสบ

ข้อแนะนำ คือ ควรใช้เวลาทำงานหรือเล่นกับคอมพิวเตอร์ 25-30 นาที ในแต่ละช่วงและพัก 1-5 นาที จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น วางคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากตาประมาณ 20-26 นิ้ว วางคีย์บอร์ดและเมาส์ให้อยู่ต่ำกว่าศอก แสงไฟไม่ควรส่องจากด้านหลัง ที่สำคัญไม่ควรส่องเข้าจอคอมพิวเตอร์ ควรปรับหน้าจคอมพิวเตอร์ให้มีความสว่างเท่ากับความสว่างของห้อง ปรับความถี่ของคอมพิวเตอร์อยู่ในระดับ 70-80 เฮิรตซ์ หรือปรับให้สูงสุดเท่าที่ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ยังรู้สึกสบายตา การใช้ตัวหนังสือควรวัดตัวหนังสือสีถ่านบนพื้นสีขาว ใช้แผ่นกรองแสง และดูแลหน้าจคอมพิวเตอร์ไม่ให้มีฝุ่นเกาะติด เพื่อทำให้การมองเห็นชัดเจน ไม่จำเป็นก็ต้องใช้คอมพิวเตอร์หรือเล่นเกม ส่วน สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ก็ไม่ควรใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักสายตาเป็นระยะเช่นเดียวกัน

พญ.คารณี สุวพันธ์ ผอ.ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงโรคทางกล้ามเนื้อ กระดูก ว่า การนั่งจ้องหน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ หากนั่งไม่ท่าไม่เหมาะสม หน้าจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตา ต้องก้ม ๆ เงย ๆ อาจทำให้กระดูกคอเสื่อม กล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ ปวดคอ ปวดบ่า ปวดข้อมือ ปวดนิ้วมือและปวดหลังได้ ที่พบบ่อย คือ อาการปวดคอ มีอาการตึงเมื่อย เพราะอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ พบมากในคนที่ทำงานออฟฟิศที่ต้องอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ดังนั้นท่านั่งจึงมีความสำคัญ เวลาอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์ต้องไม่ก้มหน้ามาก หน้าจอควรอยู่ในระดับสายตา ไม่อยู่ไกลสายตาจนเกินไป คีย์บอร์ดต้องอยู่ในระดับพอดี สูงกว่าเข่าเล็กน้อย เพราะถ้าคีย์บอร์ดอยู่สูงเกินไป ต้องยกไหล่ขึ้น อาจทำให้ปวดเมื่อยได้

ส่วนการเล่นเกม อีพเคทข้อมูล บนสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หากอยู่ใน

[ต่อฉบับหลัง]

ทำที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานอาจทำให้ปวดคอ ปวดหลังได้เช่นกัน ส่วนการใช้นิ้วมือเป็นเวลานาน อันตรายส่วนนี้คงไม่มาก คืออาจทำให้ปวดเมื่อยข้อ นิ้วมือ เท่านั้น

การรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ จะเริ่มจากซักประวัติซึ่งมักพบว่า สาเหตุมาจากท่าที่ไม่เหมาะสม ถ้าอาการไม่รุนแรงจะแนะนำวิธีปฏิบัติตัว ปรับเปลี่ยนท่า นั่ง ไม่ควรนั่งนานเกิน 30 นาที ถ้าเกินกว่านี้ควรพักลุกขึ้นมาอื่น ขยับ

ตัว ขยับเอว และหลัง ปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ในกรณีที่มีอาการปวดมาก ต้องให้ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาด้านการอักเสบ ถ้าจำเป็นไปแล้วยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เนื่องจากความเคยชิน หรือมีอาการมานาน

อาจถึงขั้นต้องทำกายภาพบำบัด ซึ่งในคนมีอาการมานานแล้วการรักษาจะยุ่งยากขึ้น แต่ถ้าเพิ่งเริ่มมีอาการแล้วมาพบแพทย์เร็วการรักษาจะง่ายโดยแพทย์ที่ต้นเหตุ

“คนอายุน้อย ๆ ที่มาพบแพทย์ 20-30% มักมีปัญหาจากการนั่งหน้าจอกอมพิวเตอร์นาน ๆ ส่วนใหญ่ถ้ามาพบแพทย์เร็วก็จะแนะนำให้ปรับเปลี่ยนท่าทาง

ปรับเปลี่ยนนิสัย และจัดวางอุปกรณ์ให้เหมาะสม

ด้าน พญ.สุธีรา วีวเหลือง จิตแพทย์ กลุ่มงานจิตเวช สาขา



พญ.ดารณี
สุทนต์



พญ.สุธีรา
วีวเหลือง

จิตเวชเด็กและวัยรุ่น รพ.พระนั่งเกล้า กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงผลกระทบด้านจิตใจว่า การใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต มีทั้งด้านดีและไม่ดี ด้านดีคือ ได้เปิดความรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น เกิดกระบวนการพัฒนาได้

อย่างรวดเร็วทันใจ สะดวกในการค้นคว้าข้อมูล ได้สังคมเพิ่มขึ้น ทำให้มีการพัฒนาของสมอง เกิดการแก้ไข้ปัญหา พัฒนาการกระบวนการเรียนรู้ ฝึกการแก้ไขปัญหาได้รวดเร็วและมีมาตรฐาน

ด้านไม่ดี คือ ใช้นอกจุดประสงค์ ไม่เหมาะสม ควบคุมไม่ได้ ตัวพ่อแม่ห่วงเด็กหลายคนที่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เด็กจะใช้สิ่งเหล่านี้ในการเล่น คันหาอะไรที่ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น เรื่องเซ็กซี่ ที่สามารถรับรู้หรือเห็นข้อมูลได้ทันที หรือสามารถเห็นหน้ากันได้ แสดงออกได้เต็มที่ แบบไร้ขอบเขต ผ่านทางเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ สไกป์ นำไปสู่ปัญหาการมีเซ็กซ์ก่อนวัยอันควร และมีเรื่องยาเสพติดเข้ามาเกี่ยวข้อง

คือเด็กที่ใช้ออกอาจจะเก่งคอมพิวเตอร์ เก่งเรื่องเทคโนโลยี แต่อาจจะมีปัญหา เรื่องอารมณ์ ความก้าวร้าว หุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งชั่งใจ เพราะไม่เคยถูกฝึก มีปัญหาติดเกม การเรียนตกต่ำ เล่นเกมมากที่มีอารมณ์เล่นแต่ก็หงุดหงิด ยิ่งในปัจจุบันเกมมีมากขึ้น รูปแบบค่อนข้างเหมือนจริง แม้จะมีการควบคุมแต่ระบบการควบคุมยังไม่ชัดเจน บางทีเด็กเล่นเกม พ่อแม่ไม่รู้แม้กระทั่งมีอยู่ถูก ซึ่งความจริงการเล่นเกมที่ ไม่เหมาะสม จะทำให้เด็กเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่มีความรับผิดชอบ

เราไม่ได้ต่อต้านการเล่น แต่การเล่นต้องมีกฎกติกา ก่อนที่พ่อแม่จะให้อะไรกับลูก ต้องรู้ว่าลูกรู้จักใช้สิ่งเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ มิฉะนั้นสิ่งเหล่านี้จะกลับมาทำร้ายตัวเด็กและครอบครัว ดังนั้น ก่อนซื้ออะไรให้ลูก ควรพูดคุยและทำข้อตกลงให้ชัดเจน เมื่อถูกทำผิดกฎกติกาที่คุยกัน พ่อแม่จะต้องจริงจังกับกฎกติกาที่ตั้งไว้ ขณะเดียวกันก็ควรเป็นแบบอย่าง

สร้างวินัยในการเล่นให้กับลูก ไม่ใช่ห้ามลูกเล่นแต่พ่อแม่เล่นเอง แต่ที่ผ่านมามีพ่อแม่ไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้

กรณีที่เป็นผู้ใหญ่จะแตกต่างจากเด็ก เพราะผู้ใหญ่สามารถแบ่งเวลาได้ แต่เด็กไม่รู้จักการแบ่งเวลา เลิกเรียนก็จะเล่นเกมอย่างเดียว ดังนั้นการเล่นเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ เล่นเกม ของผู้ใหญ่ถ้าไม่เสียการเสีงานคงไม่เป็นไร ผลที่ตามมา คงเป็นเรื่องพฤติกรรม ที่บางคนอาจเข้าสังคมเกินไป ในขณะที่บางคนอาจแยกตัวออกมา แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเห็นได้ชัด คือ รูปแบบของสัมพันธภาพจากเดิม การพูดคุย แบ่งปันความรู้สึก ต้องเห็นหน้ากัน แสดงสีหน้าท่าทาง นับวันจะน้อยลง

สรุปว่า คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ข้อดีก็มีมาก แต่หากหมกมุ่นกับมันจนเกินเหตุ อาจมีปัญหาสุขภาพตามมา โดยเฉพาะเด็ก ๆ ออกกคของชาติ ถ้าใช้แค่เล่นเกม หากู ดูแต่หนังเอ็กซ์ น่าห่วง!?

นพพรช บุญชาญ : รายงาน