

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4329 วันอังคารที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2556 หน้า 7

## โรคกระดูกคอจากการใช้คอมพิวเตอร์

การดูแลสุขภาพ  
ในทัศนะการแพทย์จีน

เรายังจะได้ยินโรคปวดข้อมือจากการคลิกเมาส์ (Wrist Resting Syndrome) แต่น้อยครั้งจะได้ยินโรคปวดคอจากการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งไม่ควรมองข้ามเช่นกัน แท้จริงแล้วโรคปวดคอจากการใช้คอมพิวเตอร์ ก็คือโรคกระดูกคอเสื่อมจากการใช้คอมพิวเตอร์นั่นเอง

### มูลเหตุของโรคปวดคอจากการใช้คอมพิวเตอร์

กระดูกคอมีทั้งหมด 7 ข้อ ด้านบนรองรับศีรษะ ด้านล่างเชื่อมต่อกับลำตัว บริเวณกระดูกคอเต็มไปด้วยเส้นประสาทและหลอดเลือดเกี่ยวพันหนาแน่น กล่าวได้ว่าเป็นแกนชีวิตของร่างกาย กระดูกคอเปราะบางมาก ผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ต้องอยู่ในท่าก้มหน้าเป็นเวลานาน ทำให้กระดูกต้นคออยู่ในท่าเกร็งเป็นเวลานานจนค่อยๆ เสียหาย เปลี่ยนรูปร่าง เกิดภาวะกระดูกงอก (骨刺) หมอนรองกระดูกคอเคลื่อน

### อาการของโรคปวดคอจากการใช้คอมพิวเตอร์

การเปลี่ยนรูปของกระดูกคอจะไปกดทับหลอดเลือด เส้นประสาทและไขสันหลังบริเวณคอ หากกดทับหลอดเลือด ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดศีรษะ เวียนศีรษะ กรณีที่เป็นมากอาจทำให้หลอดเลือดสมองขาดเลือด หากกดทับเส้นประสาท ผู้ป่วยจะรู้สึกแขนขา มีอากาปวดร้าว ไร้เรี่ยวแรง นานๆ เข้าอาจทำให้เส้นประสาทตายและสูญเสียการรับรู้ได้ กรณีที่ไปกดทับไขสันหลัง ผู้ป่วยจะรู้สึกว่า ท่อนล่างเหน็บชา อ่อนแรง หากอาการรุนแรงอาจก่อให้เกิดภาวะอัมพาตช่วงล่างได้ ดังนั้นผู้ที่เป็โรคกระดูกคอจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยเร็ว มิฉะนั้นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพรุนแรงต่อชีวิตประจำวัน

### การแพทย์จีนมีวิธีบำบัดอย่างไร

การรักษาโรคกระดูกคอด้วยยาแก้ปวด ยาลดการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ หรือยาสเตียรอยด์อาจไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วย เนื่องจากเป็นเพียงการระงับอาการปวดและอักเสบไว้ชั่วคราวเท่านั้น มิได้หยุดยั้งการลุกลามของโรค



### การนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์ที่ถูกวิธี

Infographic for sitting comfortably by ENWEI

#### 1. สายตา

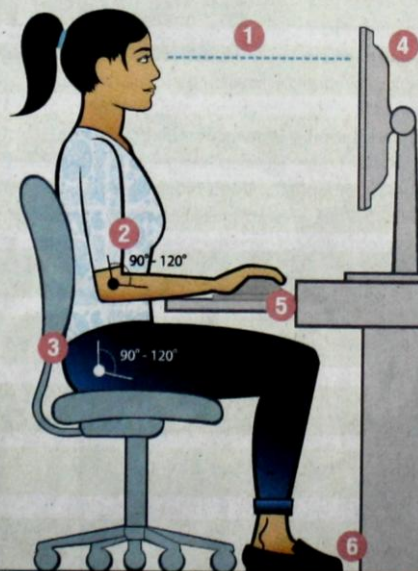
สายตาคควรอยู่ระดับเดียวกับส่วนบนของจอคอมพิวเตอร์

#### 2. แขน

ข้อศอกควรทำมุมฉาก 90 องศา และไม่ควรรยอกไหล่ขณะพิมพ์งาน

#### 3. เก้าอี้

สะโพกและขาจะต้องตั้งฉาก ควรนั่งหลังตรงและพิงพนักให้เต็มหลังพอดี



#### 4. จอคอมพิวเตอร์

ควรปรับระดับให้จออยู่ระดับเดียวกับสายตา หากไม่พอดีควรหาอะไรมาหนุน

#### 5. แป้นพิมพ์และเมาส์

วางในระยะที่เมื่อตั้งข้อศอกขึ้นจะสามารถพิมพ์และใช้เมาส์ได้พอดี (ประมาณ 25-30 ซม. ห่างจากตัว)

#### 6. เท้า

ขาแต่เท้าพอดี ถ้าไม่เตอะควรหาอะไรมารอง

(ต่อด้านหลัง)

ที่สำคัญคือ พิษของยาจะก่อให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ทำให้  
อาหารไม่ย่อยและเลือดออกในกระเพาะอาหาร พร้อมทั้งส่งผลกระทบต่ออวัยวะ  
อื่นๆ ในร่างกาย ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงนั้น วิธีการผ่าตัดอาจได้ผลดีแต่อาจ  
ไม่เหมาะกับผู้ป่วยสูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว อีกทั้งผู้ป่วยหลายๆ คนก็ยังลังเลใน

เรื่องค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากและความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจ  
ตามมา การแพทย์จีนจึงนิยมใช้วิธีบำบัดแบบองค์รวม ดังนี้:

- ทะลวงหลอดเลือดและเส้นลมปราณบริเวณคอและไหล่  
สลายเลือดคั่ง ทำให้หลอดเลือดและเส้นลมปราณโล่งขึ้น  
เส้นเอ็น กล้ามเนื้อและกระดูกคอจะได้รับการหล่อเลี้ยงได้  
มากขึ้น จึงบรรเทาอาการปวดและหยุดยั้งการลุกลามของโรค  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ขจัดพิษของลมและเย็น-ชื้นที่สะสมอยู่ตามบริเวณไหล่  
และคอ เพื่อขจัดสาเหตุสำคัญของโรคกระดูกคอ

- บำรุงเลือดลม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เลือดจึง  
ไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น

- เสริมสร้างพลังลมปราณ ทำให้ระบบการไหลเวียน  
ของเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดภาวะเส้น  
ลมปราณติดขัด

อาการปวดต้นคอ ไหล่และสะบัก อาการปวดร้าวและ  
อ่อนแรงที่แขนและมือ อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สายตา  
พร่าและอาการอื่นๆ ที่เกิดจากโรคปวดคอจากการใช้  
คอมพิวเตอร์ก็จะค่อยๆ ทุเลาลง ■