

คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 5071 วันอังคารที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2558 หน้า 29

●ปัจจุบันสังคมออนไลน์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ปริมาณการใช้งานสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เข้ามามีบทบาทเพิ่มขึ้น จากในอดีตที่มีการใช้เพียงเพื่อโทรศัพท์ หรือเช็คอีเมล ก็มีการเพิ่มระยะ

ปกติที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนสังคมก้มหน้าคือ อาการปวดศีรษะ

ร.ท.นพ.กิริติกร ว่องไววานิชย์ อายุรแพทย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ข้อมูลว่า อาการปวดศีรษะเป็น

ส่งความปวดไปยังส่วนอื่นที่ใกล้เคียง เช่น ท้ายทอย, ขมับ, รอบกระบอกตา, หรือหน้าผากได้ โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อย ซึ่งจะรู้จักกันในชื่อ “กลุ่มอาการปวดจากกล้ามเนื้อเกร็ง” การก้มหน้าเป็นระยะเวลาาน

นั้น ยังส่งผลต่อกระดูกต้นคอ ทำให้กระดูกต้นคอเกิดการรับน้ำหนักมากกว่า ปกติถึง 6 เท่า เกิดภาวะกระดูกคอเสื่อมก่อนวัย หรืออาจถึงขั้นหมอนรองกระดูกปลิ้นออกมาทับเส้นประสาทได้ การเกิดกระดูกต้นคอเสื่อมนั้นถ้าไปกดทับเส้นประสาทสมอง ก็อาจเกิดอาการปวดศีรษะซึ่งทางการแพทย์จะเรียกว่าโรคนี้ว่า “โรคปวดศีรษะจากความผิดปกติของคอ” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเผย

ใช้โซเชียลเหมาะสม ลด ปวดศีรษะ



ร.ท.นพ.กิริติกร ว่องไววานิชย์

อาการที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย เกิดจากสาเหตุที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นจากความไวที่มากกว่าปกติของระบบประสาทเอง ซึ่งทำให้เกิดโรคปวดศีรษะไมเกรน หรือจากความผิดปกติอื่นๆ เช่น เนื้องอกในสมอง เส้นเลือดในสมองแตก ความดันในสมองผิดปกติ ยาหรือสารเคมีบางชนิด เป็นต้น

“การใช้งานสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป หรือใช้งาน

อย่างไม่ถูกท่า

เวลาในการทำงานนานมากขึ้น จนกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ แต่การใช้งานสมาร์ทโฟนที่เพิ่มมากขึ้นนี้ ส่งผลกระทบโดยตรงกับระบบประสาทและกระดูกต้นคอ เมื่อใช้ในท่าทางที่ไม่เหมาะสมเป็นระยะเวลาาน สามารถทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตามมาได้ อาการผิด

ทางนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้เช่นกัน การก้มหน้าใช้งานเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกิดอาการเมื่อยล้า หรือเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อขึ้นมาเป็นก้อน อาการปวดที่กล้ามเนื้อคอนี้ อาจ



นอกจากนี้ ร.ท.นพ.กิริติกร ยังบอกเพิ่มเติมอีกว่า ขณะที่ใช้งานสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์นั้น แสงที่ออกมาจากหน้าจอหรือแสงสะท้อนจากหน้าจอ ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนแบบเฉียบพลันขึ้น ในกลุ่มคนที่เป็โรคไมเกรนอยู่แล้ว รวมทั้งกล้ามเนื้อที่มีอาการเกร็งปวดบริเวณคอและศีรษะ ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการปวดศีรษะไมเกรนแบบรุนแรงเฉียบพลันได้อีกด้วย ดังนั้นการใช้งานอย่างเหมาะสมจะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดศีรษะ หรืออาจพิจารณาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป