

ก 2977

มติชน

วันจันทร์ที่ 7 กันยายน พุทธศักราช 2541 ปีที่ 21 ฉบับที่ 7487 ราคา 8 บาท



ห่วงใย... ใส่ใจคุณ

คอนพิวเตอร์กับสุขภาพ

ทวิช เทียนคำ

สำนักงานบริหารข้อมูลข่าวสาร
กระทรวงสาธารณสุข

คอมพิวเตอร์เป็นผลผลิตทางเทคโนโลยีอันทันสมัย ที่ช่วยอำนวยความสะดวกสบาย และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ในยุคข้อมูลข่าวสาร นับวันคอมพิวเตอร์จะเข้ามามีบทบาทในธุรกิจ และการ

ประกอบการหลายแขนงมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ผู้ใช้คอมพิวเตอร์มีการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยลง โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่มักจะนั่งอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ เป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น สายตา ความเครียด ปัญหาการตั้งครรภ์ เป็นต้น การนั่งที่ไม่เหมาะสม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายต้องรับน้ำหนักเกินความจำเป็น ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย การนั่งที่ถูกต้องคือ การนั่งสลับให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ การยืดแขนขา หรือการได้เปลี่ยนอิริยาบถในขณะที่ทำงานบ้าง จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้

ในขณะที่ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดเมื่อต้องนั่งปฏิบัติงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ก็คือ ปัญหาความล้าของสายตา สาเหตุเกิดจากการมองทั้งจอภาพ เป็นพิมพ์ และเอกสารสลับกันตลอดเวลา ระยะความห่างที่แตกต่างกันในการมองเห็นวัตถุทั้ง 3 ทำให้สายตาต้องปรับโฟกัสตลอดเวลา ก่อให้เกิดความล้าของสายตา การใช้สายตาพ่นาน ๆ ยังอาจทำให้คนเหงื่อก่อตัวระคายเคืองตา จึงควรพักสายตาประมาณ 10 นาทีต่อชั่วโมง หรือพักทุก 15 นาที ต่อ 2 ชั่วโมงทำงาน การนั่งปฏิบัติงาน ควรนั่งให้ห่างจากจอภาพไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร เพื่อลดปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาให้ได้รับน้อยที่สุด จากการศึกษาของกองอาชีวอนามัย กรมอนามัย พบว่าการคิด

แผ่นกรองแสงสามารถลดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพลงได้บ้าง แต่ไม่สามารถลดลงได้ทั้งหมด การคิดหรือไม่คิดแผ่นกรองแสง จึงมีผลแตกต่างกันไม่มากนักกับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมา เพียงแต่การคิดแผ่นกรองแสง จะช่วยให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เกิดความสบายใจ หรือช่วยลดความกังวลลงได้บ้าง อย่างไรก็ตาม แผ่นกรองแสงก็ยังมีข้อคิดตรงที่ช่วยลดแสงจ้า แสงสะท้อน และไฟฟ้าสถิตย์ ช่วยให้ความล้าของสายตาลดลง และป้องกันแสงสะท้อนเข้าสู่ตาได้ระดับหนึ่ง

การจัดสถานที่ติดตั้งคอมพิวเตอร์ มีความสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน ควรจัดไว้ในที่ที่มีแสงสว่างพอเหมาะ ทั้งที่จอภาพ เป็นพิมพ์ และเอกสาร โดยให้ความส่องสว่างของวัตถุที่เรามองมีระดับพอๆ กัน เพราะถ้าภายในห้องมีทั้งบริเวณสว่าง และมีมืด จะทำให้เกิดความล้าของดวงตาได้ และถ้าแสงสว่างเข้าไปในห้องทำงานได้มาก ควรใช้ผ้าม่านปิดกั้นแสงสว่างเพื่อมิให้เกิดแสงจ้าจนเกินไป

การเพ่งมองจอภาพคอมพิวเตอร์นาน ๆ มีผลทำให้เกิดความเครียดได้ เพราะทำให้สมองต้องทำงานหนัก ดังนั้น เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ควรหยุดพักบ้างตามความเหมาะสม หรืออาจทำงานอย่างอื่นร่วมไปด้วย เพื่อลดระยะเวลาทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้น้อยลง นอกจากนี้ ยังเป็นการช่วยลดความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ด้วย มีผู้ปฏิบัติงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ส่วนหนึ่ง

ซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ มีความเข้าใจที่ผิด คิดว่ารังสีที่แผ่ออกมาจากหน้าจคอมพิวเตอร์มีผลกระทบที่ทำให้เกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ หรือเกิดการแท้งบุตรได้นั้น แท้ที่จริงแล้วตัวการที่ทำให้เกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ หรือการแท้งบุตร เกิดจากความเครียด ความกังวล หรือการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่ได้เคลื่อนไหวส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกาย มีผลทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตเป็นไปไม่ได้ไม่สะดวก

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ควรคำนึงถึงก็คือ ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรดูแลอุปกรณ์ที่ใช้ให้สะอาด ปราศจากฝุ่นละออง และเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง โดยการรับประทานอาหารเช้าให้เป็นเวลา และครบตามหลักโภชนาการ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับผู้ปกครองที่มีบุตรหลานใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในบ้าน ควรให้ความสนใจในเรื่องอาหารการกิน การพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้บุตรหลานของท่านได้มีการพัฒนาร่างกายและสติปัญญาควบคู่กันไป

การใช้คอมพิวเตอร์ถึงแม้จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพหลายประการก็ตาม แต่ถ้าผู้ใช้ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น จะช่วยให้ท่านสามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้อย่างสบายใจ โดยไม่ต้องกังวลกับผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากผลผลิตของเทคโนโลยีประเภทนี้

ข้อมูลจาก : การประเมินความเสี่ยงรังสีจากจอภาพคอมพิวเตอร์

: สุขภาพอนามัยของสำนักงาน กสท โทรคมนาคม กรมอนามัย