-1-

ก3970

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน

วันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2544 ฉบับที่ 8658

หน้า 7

เตือนภัยใช้คอมพ์ทำงานกระทบสุขภาพ

นางนิตยา จันทร์เรืองมหาผล โฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การทำงานที่ใช้คอมพิวเตอร์แม้จะช่วยให้ทำงานได้สะดวก รวดเร็วแต่ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น ความอ่อนล้าของสายตา ความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเกิดความเครียด จากการศึกษาของกองอาชีวอนามัย กรมอนามัย ในกลุ่มผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานจากหน่วยงานต่างๆ รวมทั้งสิ้น 152 คน เมื่อเร็วๆ นี้พบว่า การจัดสถานที่ในการทำงานที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อความอ่อนล้าของสายตาถึงร้อยละ 92 และมีผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูกรวมถึงข้อต่อร้อยละ 3 นอกจากนั้น ขณะนี้ผู้ปกครองนิยมให้เด็กใช้เวลากับคอมพิวเตอร์มากขึ้นเป็นลำดับ จึงใคร่ขอให้คำนึงถึงการพัฒนาด้านกายภาพ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ ตลอดจนการเรียนรู้เพื่อควบคุมอารมณ์หรืออีคิวด้วย เพราะเด็กควรได้มีโอกาสเล่นหัวเป็นกลุ่มและฝึกฝนทักษะในการสมาคมกับผู้อื่นตามธรรมชาติด้วยเช่นกัน

นางนิตยากล่าวว่า สาเหตุที่คอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดความอ่อนล้าของสายตา ได้แก่ แสงสว่างไม่พอเหมาะ จ้าเกินไปหรือมืดเกินไป ระยะห่างจากตาถึงจอภาพใกล้เกินไป ส่วนสาเหตุของระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ ลักษณะท่าทางในการทำงาน ไม่เหมาะสม ระยะเวลาในการทำงานนานเกินไป ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งสาเหตุต่างๆ เหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยการจัดแสงสว่างภายในห้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้มีระดับที่ใกล้เคียงกัน ไม่ควรใช้แสงสว่างมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดตาพร่ามัวได้ ควรติดแผ่นกรองแสงที่จอคอมพิวเตอร์และเนื่องจากคอมพิวเตอร์มีรังสีแม่เหล็กไฟฟ้าแผ่ออกมาจากจอภาพ จึงควรจัดให้จอภาพอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยและห่างจากสายตาอย่างน้อย 30 เซนติเมตร เพื่อเป็นการลดระดับของรังสี ขณะทำงานควรมีการพักสายตาประมาณ 10 นาที ทุก 1 ชั่วโมงหรือ 15 นาที ทุก 2 ชั่วโมง โดยการมองไกลไปจากจอคอมพิวเตอร์อย่างน้อย 6 เมตร กะพริบตาบ่อยๆ เพื่อให้น้ำหล่อเลี้ยงตา ใช้ฝ่ามือกดตาเบาๆ รวมทั้งบริหารกล้ามเนื้อตาโดยการกลอกตามองไปรอบๆ นอกจากนี้ ควรบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ รวมทั้งยังช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้สะดวก

MF

กองสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี