

ฉลาดใช้คอมพิวเตอร์

ถ้าคุณต้องชลุกอยู่กับคอมพิวเตอร์ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และเริ่มมีอาการ แปลกๆ เช่น ปวด บวม เมื่อยล้า นิ้วมือชา แขน ขาชาวม รวมทั้งสายตาพร่ามัวทั้งๆ ที่สภาพร่างกายสมบุรณ์แข็งแรงดี สัญญาณเตือนภัยเหล่านี้ กำลังบอกคุณว่าได้เวลาหาทางป้องกันภัยอันตรายที่เกิดจากคอมพิวเตอร์ตัวเก่งของคุณแล้วล่ะครับ

กว่า 8 ชั่วโมง ใน 1 วัน หรือกว่า 40 ชั่วโมง ในหนึ่งสัปดาห์ที่จะต้องนั่งจ้องอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ ทั้งเครียดทั้งเมื่อยล้า ใส่ใจกับสุขภาพของคุณอีกนิด เพราะการนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ นั้นไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของคุณเลย

สหรัฐอเมริกาประเทศซึ่งถือว่ามีจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในลำดับต้นๆ ของโลก จำนวนผู้ใช้กว่า 75 เปอร์เซ็นต์ ส่วนมีปัญหาด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นอาชีพโปรแกรมเมอร์ เสมียนพิมพ์ดีด หรืออาชีพอื่นๆ

●RSI ทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ

ภัยร้ายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะกับลักษณะการทำงานที่ซ้ำๆ เป็นเวลานานเราเรียกว่า The Repetitive Strain Injury Syndrome : RSI เช่น ผู้ที่ต้องใช้คีย์บอร์ดพิมพ์งานอยู่ตลอดเวลา ด้วยการที่ต้องออกแรงซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ทำให้อาการของ RSI เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา

เวลา 6 ชั่วโมง ที่นิ้วของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ใช้พิมพ์งานอยู่ตลอดนั้น เชื่อหรือไม่ว่าไม่ต่างอะไร

กับการเดินด้วยระยะทาง 40 กิโลเมตรด้วยการต้องนั่งอยู่กับที่เพื่อทำงานใดงานหนึ่งยังส่งผลให้ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกบังคับให้อยู่ในบริเวณที่จำกัด โดยเฉพาะส่วนศีรษะ คอ ไหล่ กระดูกสันหลัง แขน และขา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด RSI ทั้งสิ้น

อาการที่เกิดจาก RSI จะค่อยๆ สะสมและแสดงผลออกมาให้เห็นจากอาการเหล่านี้

- การปวด บวม เมื่อยล้า ชา ตามส่วนต่างๆ เช่นมือ ข้อมือ คอ ไหล่ หลัง และคอ
- ความกระตือรือร้นและความคล่องตัวลดลง
- เกิดอาการไม่สบายตัว เช่น หากวันนั้นเรา



ทำงานอย่างหนัก ในเช้าวันรุ่งขึ้นเราจะรู้สึกระบมตามแขน ขา

นอกจากนี้ยังมีสัญญาณอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณโดยคุณไม่รู้ตัวเช่น

การจำกัดขอบเขตการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

พิษร้ายจากจอภาพที่คุณใช้งานอยู่ทุกวัน คุณทราบหรือไม่ว่าจอภาพเหล่านี้มีไอระเหยออกมาเวลาเราทำงานด้วย และมีผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแบบสะสมไปเรื่อยๆ

เรื่องของสนามแม่เหล็กไฟฟ้าที่ส่งผลอาจก่อให้เกิดมะเร็งได้

และใครจะคาดคิดว่าเครื่องพรีนเตอร์ประเภทเลเซอร์จะเป็นแหล่งกำเนิดไอโซนที่เป็นอันตรายต่อคนเราอย่างมากแม้จะไม่เห็นผลในทันทีก็ตาม

หมายเหตุ : สนใจเรียนรู้วิธีการป้องกันตัวเองแบบง่ายๆ ทันทีที่ได้รับสัญญาณเตือนภัยจากคอมพิวเตอร์ หากคำคมได้จากนิตยสาร CHIP ฉบับเดือนพฤษภาคมนี้