

ภัยมนุษย์คอมพิวเตอร์

■ โต้ข่าววิทยาศาสตร์

เมื่อไม่กี่สัปดาห์ก่อนมีข่าวเกี่ยวกับผลกระทบจากการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆ เสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อหิน ขณะที่คนทำงานจำนวนมากในปัจจุบันวันๆหนึ่งนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง เรื่องอย่างนี้อ่ารอช้า ไปถามแพทย์ให้รู้เรื่องกันไปแล้วดีกว่า

น.พ.สุธี ศิริวรรณภาวรักษ์ แพทย์สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟูและวิธีใช้งานกับคอมพิวเตอร์ให้ปลอดภัยว่า ความวางคอมพิวเตอร์ให้รอบจออยู่ระดับสายตาพอดี และวางมัลติโมดัลแนวกลางลำตัว รวมทั้งควรนั่งในระยะเวลาที่เหมาะสมถ้าทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลาควรมีระยะเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรพักสายตาบ้างเพื่อไม่ให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ

น.พ.สุธี เสว่า โรคที่เกี่ยวกับสายตาอันเป็นผลมาจากการใช้งานคอมพิวเตอร์มีชื่อเรียกเฉพาะเลยว่า โรควีดีทีเอส ย่อมาจาก Visual Display Terminal Syndrome โรคนี้เป็นกลุ่มอาการความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นในผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับจอภาพต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ เป็นระยะเวลาติดต่อกันนานๆ

กลุ่มอาการต่างๆที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดเฉพาะกับสายตาเท่านั้นแต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบของร่างกายทุกส่วน ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เช่น การปวดศีรษะ จากกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ สะบัก เกร็งตัว กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ และ สะบัก เกร็งตัวและปวด หรือมี จุดแข็ง (Myofascial pain syndrome) ข้อนิ้วมืออักเสบจากการใช้คีย์บอร์ดนานๆ เส้นเอ็นบริเวณต่างๆ อักเสบเช่น ที่ข้อศอก

ส่วนอาการที่ส่งผลต่อตาคือทำให้เกิดภาวะย่นสั้น ตาพร่ามัว เนื่องจากจ้องจอภาพนานๆ การเกร็งของกล้ามเนื้อรอบดวงตา ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุของการปวดศีรษะได้ อาจเกิดภาวะผิวหนังแห้ง จากรังสีที่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ ภาวะการ

กดทับเส้นประสาทบริเวณที่อยู่ต้นๆหรือบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวมาก ซ้ำๆ กันเป็นระยะเวลาต่างๆ เช่น ภาวะการกดทับประสาทมือที่บริเวณข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome) ภาวะห้องอืด หรือการย่อยอาหารผิดปกติจากการที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหว เช่น นั่งทำงานนานๆ ทั้งวัน รวมถึง ภาวะความเครียดทางอารมณ์ จากการที่ต้องทำงานติดต่อกันนานๆ

พึงอาการแล้วแทบจะอยากเลิกทำงานไปเลย แต่คงไม่ต้องถึงขนาดนั้นเพราะหนอดีและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องควรให้กับผู้ที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับจอภาพและคอมพิวเตอร์ไว้เป็นอย่างดี

น.พ.สุธี แนะนำการทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมว่า การติดตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์มีสวิตช์ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพได้โดยตั้งจอคอมพิวเตอร์ในลักษณะเอียงกลางลำตัวโดยขอบบนของจออยู่ระดับสายตาพอดี เพื่อให้มองลงที่ประมาณ 15 องศา ซึ่งจอคอมพิวเตอร์ควรมีระยะห่างจากสายตาพอเหมาะตามขนาดของหน้าจอ ความวางคีย์บอร์ดในตำแหน่งที่วางมือแล้วไม่ห้อยต่ำกว่าข้อมือควรให้ข้อมือแนบหรือกระดกขึ้นเล็กน้อย

ควรเลือกซื้อโต๊ะคอมพิวเตอร์ที่มีลิ้นชักใต้โต๊ะเพื่อสะดวกในการทำงาน วางมัลติโมดัลแนวกลางลำตัวระวางการเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณนานๆเวลานั่งทำงานควรนั่งให้สะโพกชิดกับเก้าอี้ วางแขนไว้บนที่พักแขน ซึ่งระดับควรพอดีกับที่วางคีย์บอร์ดและมัลติช่วงระยะเวลาในการทำงานช่วงหนึ่งๆ ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง ควรพักสายตาจากคอมพิวเตอร์เป็นระยะ โดยการหลับตานิ่งๆ หรือมองไปไกลๆ

น.พ.สุธี กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันนี้เกี่ยวข้องกับทำให้เกิดกลุ่มอาการวีดีทีเอสคือ ระยะเวลาหรือชั่วโมงในการทำงานที่ในนานเกินไปโดยไม่พักการจัดวางของใช้ซึ่งถ้าจัดไม่เหมาะสมจะมีการเคลื่อนไหวมากหรือมีการเอื้อมเอี้ยวตัวเพื่อยืนของหรือทำงาน ท่าทางการนั่ง หรือท่าทางการทำงานที่ผิด เช่น ทำงานหนักไต่ห่านเหนือผู้านๆ การทำงานที่ต้อง



**ควรวางคอมพิวเตอร์
ให้ขอบจออยู่ระดับสายตาพอดี
และวางเมาส์ใกล้กลางลำตัว
ควรงั่งในระยະที่เหมาะสม
ถ้าทำงานกับคอมพิวเตอร์
ตลอดเวลาคควรมีระยะเวลา
ไม่เกิน 2 ชั่วโมง**



มีการเคลื่อนไหวบ้าง กั้นสัดส่วนของร่างกายและเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่เหมาะสม การจัดตำแหน่งหรือระดับของอุปกรณ์ต่างๆ ไม่เหมาะสม

สำหรับการรักษาอาการนี้ แพทย์บอกว่าขึ้นอยู่กับอาการแสดงที่ระบบใดและอาการแสดงออกอย่างไร แต่การรักษาจะต้องประกอบด้วยสองส่วนใหญ่ๆ คือ

การรักษาอาการที่เป็น เช่น การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ เริ่มจากการรับประทานยา การใช้กายภาพบำบัด เช่น การใช้ความร้อน การนวด การยืดกล้ามเนื้อ เป็นต้น ถ้ากล้ามเนื้อเกิดภาวะเกร็งตัวเป็นจุดแข็ง (Myofascial pain syndrome) อาจจะใช้การกดจุด การใช้เข็มกดจุดหรือมีการเกร็ง

ตัวรองกล้ามเนื้อ (Dry needling) เพื่อให้อาการคลายตัว สำหรับภาวะการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal tunnel syndrome) นั้น สามารถตรวจยืนยันการวินิจฉัยโดยการตรวจการนำกระแสประสาท (Nerve conduction study) โดยการใช้เครื่องมือพิเศษซึ่งจะสามารถบอกได้ว่ามีการกดทับเส้นประสาทหรือไม่และความรุนแรงเป็นอย่างไร แผลงที่จะรักษาโดยวิธีใด

การตรวจโดยวิธีดังกล่าวยังสามารถใช้ในกาบอกรการตั้งนิเวศระหว่างการรักษาว่าดีขึ้นหรือไม่ก็ได้ การรักษาภาวะการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือส่วนมากเริ่มจากการรับประทานยา ร่วมกับการพักการใช้ข้อมือ อาจจะใช้อุปกรณ์ดามข้อมือร่วมด้วย ในรายที่มีอาการมาก อาจจะใช้การฉีดยาพวกสเตียรอยด์เฉพาะที่หรือการผ่าตัดรักษาซึ่งปัจจุบันการผ่าตัดรักษาภาวะดังกล่าวเป็นการผ่าตัดเล็กที่มีรอยแผลเล็กมากไม่ต้องการดมยาสลบ ผ่าตัดแล้วสามารถกลับบ้านได้ในวันเดียว

ส่วนการรักษาหรือแก้ไขตัวกระตุ้นหรือภาวะที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการดังกล่าว เช่น การแก้ไขท่าทางการนั่ง การทำงาน เป็นต้น แต่ถ้ามียาอาการอื่นๆ เช่นอาการทางระบบทางเดินอาหาร อาการทางตา คงต้องปรึกษาแพทย์เฉพาะทางนั้นๆ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ●

ขณะนี้มีคนทำงานออฟฟิศที่มีอาการโรทีตีเอส จำนวนเพิ่มขึ้น เนื่องจากการทำงานกับคอมพิวเตอร์อย่างไม่เหมาะสม ทางศูนย์กายภาพบำบัด โรงพยาบาลบีเอ็นเอช จึงเปิดสายให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรทีตีเอส และขอเชิญผู้สนใจทดสอบแรงบีบนิ้วมือเพื่อตรวจการทำงานของแรงบีบนิ้วมือโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย สามารถติดต่อได้ที่ศูนย์กายภาพบำบัด โรงพยาบาลบีเอ็นเอช สาทร-คอนแวนต์ โทร. 0-2632-0550