

ชวกร

วรุณ ภิรมย์ภักดี
ล่ายอง 2013

ณัฐวุฒิ สกิดใจ
พระเอกอารมณ์ดี
กับบทเรียกน้ำตา

หนังสือดีของชีวิต
สิงโต นำโชค
...อ่านเพราะพันธุ์หมาบ้า

โลกนอกจอของ
เกรท-วรินทร์ ปัญญาญจน์

ชีวิตที่กำหนดเอง
ดร.นพ.วัชรพล อเล็กซองดร์ กำเนิดศิริ
จิตแพทย์เวชศาสตร์การสงคราม
1 ใน 5 ของโลก

ที่มาของจูปาตรีคุณ
โดย พนมเทียน

เมื่อการกลับไปอยู่บ้านเกิด
กำลังอินเทรนด์

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม

ความสุขสร้างได้ในทุกนาที
ทำของหวาน หน้าจังหวาน
สอนปั้นของจิวฟรี!



โรคฮิต ของคนติดจอ

ชีวิตคนยุคนี้ติดอยู่กับสารพัดจอค่ะ...ไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ จอสมาร์ทโฟน ไอแพด ฯลฯ แล้วพฤติกรรมนี้ก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก คุณเพ็ญพิชชากร แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอิสระ จะมาบอกเราว่าการติดจอนั้นส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง

●โรคเกี่ยวกับตา ปวดตา ปวดกระบอกตา

การจ้องหน้าจอนานเป็นเวลานานต่อเนื่องกันนาน ๆ ส่งผลให้จอประสาทตาล้า กล้ามเนื้อรอบตาเกร็งตัว ตาแห้ง เนื่องจากต้องจ้องมองภาพจอสื่อต่อเนื่อง การมีพฤติกรรมแบบนี้ตลอดเวลา ส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว ซึ่งโรคนี้ไม่สามารถรักษาได้ เมื่อเสื่อมก็จะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อย ๆ จนมองไม่เห็น จากการล้าของกล้ามเนื้อตาจะทำให้มีการจำกัดการไหลเวียนของเลือด และระบบประสาทหนังตาตก ขอบตาววมคล้ำ ชลช ทำให้เป็นปัญหาทั้งด้านสุขภาพและความงาม

●อาการหรือโรคปวดศีรษะ ปวดคอ-บ่า-ไหล่

ขณะที่เราเล่นเกมต่าง ๆ หรือจ้องมองที่หน้าจอนาน ๆ ทำทางร่างกายเราจะค่อย ๆ ค้อมตัวลง ๆ คอ-คางจะยื่นออกไปเรื่อย ๆ ตัวงอข้อม อยู่ในท่าเหล่านั้นนาน ผลเสียคือกว่าจะรู้ตัวก็ล้าไปทั้งคอ-บ่าแล้ว ส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เพราะถ้าเลือดไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อบ่า กล้ามเนื้อต้นคอ ที่เกิดการเกร็งจากท่าทางที่ผิดปกตินั้น จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ และจากท่าทางเหล่านี้ยังส่งผลให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร โรคเหล่านี้เริ่มพบในวัยรุ่นมากขึ้น ทั้งนี้จากการติดจอนั่นเอง

●โรคระบบทางเดินหายใจ

การที่เรานั่งหลังงอข้อมนาน ๆ จะทำให้การหายใจไม่สุดปอด การหายใจได้ลึกปอดต้องขยายเต็มที่ แต่พอนั่งหลังงอข้อม ปอดก็ขยายไม่ได้ จึงทำให้หายใจได้สั้น เมื่อยึดลำตัวขึ้นจึงเป็นกลไกของร่างกายที่ต้องขับเอาอากาศเสียออกด้วยการถอนหายใจลึก ๆ

จากข้อมูลพบว่าเด็กและวัยรุ่น เป็นภูมิแพ้ และหวัดบ่อย เป็นหอบหืด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลทางอ้อมจากระบบหายใจ หรือการไหลเวียนของอากาศในร่างกายถ่ายเทได้ไม่ดี เด็กหายใจสั้นและติดขัด ส่งผลต่อการขับของเสียหรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง

●โรคอ้วน และโรคกระเพาะอาหาร

เวลาติดหน้าจอนานมีขนมขบเคี้ยวทาน เป็นการหยิบทานที่ละน้อย ร่างกายจึงรับได้เรื่อย ๆ กว่าจะหยุดก็ทานไปในปริมาณที่มากแล้ว ที่สำคัญขนมพวกนี้อุดมไปด้วยแป้งและไขมันบวกกับการนั่งนาน ๆ ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญ ก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง ก้น ต้นขา ซึ่งเป็นที่สะสมของเซลล์ไขมันที่ดี นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพตามมามากมาย อาทิ ลำไส้อ่อนแรง เพราะไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด ยิ่งเล่นเพลินจนลืมทานอาหารก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้เช่นกัน

●โรคนิ้วล็อก เส้นเอ็นข้อมืออักเสบ ปวดข้อมือ

ขานิ้ว... ข้อกระดูก และกล้ามเนื้อในมือเราเป็นมัดเล็ก การที่ใช้นิ้วเล่นอยู่หน้าจอตลอดเวลา นิ้วเราอยู่ในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมง ๆ ยิ่งหน้าจอนิ่งเล็ก ยิ่งต้องเกร็งนิ้วมากเป็นพิเศษ ทำให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้ายิ่งก้มคอ-ไหลงมุ่มรวมไปด้วย จะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ เกิดการอักเสบ หลายคนอาจเริ่มจากเมื่อย หรือรู้สึกว่กำมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็ง ๆ กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนมาารู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษ ให้เริ่มสงสัยได้เลยว่าเป็นโรคฮิตของคนติดหน้าจอแน่นอน

