



ระวัง! โรคของคนติดจอ

สมัยนี้เด็กติดแท็บเล็ต ผู้ใหญ่ติดสมาร์ทโฟน ทั้งเซต แชร์ Line อัปเดต Status กันตลอด ทำงานก็นั่งอยู่กับจอคอมพิวเตอร์ อยู่บ้านนั่งติดจอโทรทัศน์ และอยู่ในท่าเดิมๆ ก้มศีรษะเป็นเวลานานๆ ใช้สายตาและนิ้วมาก ยิ่งเล่นยิ่งมัน ยิ่งดูยิ่งไม่อยากจะลุก “**เพ็ญพิชชากร แสนคำ**” Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกาย อริยะ เตือนว่า ถ้าใครที่มีพฤติกรรมแบบนี้ จงระวัง ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายด้าน และทำให้เกิดโรคหรืออาการต่างๆ ได้ง่าย

1.โรคเกี่ยวกับตา ทำให้ปวดตา ปวดกระบอกตา สายตาสั้น เพราะแสงสีของภาพที่ฉูดฉาด การเคลื่อนที่เร็ว ส่งผลให้จอประสาทตาล้า กล้ามเนื้อรอบตาต้องเกร็งตัวตาแห้ง ส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว ซึ่งโรคนี้ไม่สามารถรักษาได้ เมื่อเสื่อมก็จะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อยๆ จนมองไม่เห็น จากการล้าของกล้ามเนื้อตาจะทำให้มีการจำกัดการไหลเวียนของเลือดและระบบประสาท หนักตาตก ขอบตาบวมคล้ำ ฯลฯ ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพและความงาม

2.โรคปวดศีรษะ ปวดคอ-บ่า-ไหล่ โดยการจ้องหน้าจอนานๆ ทำทางร่างกายจะค่อยๆ ค่อมตัวลง คออาจจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวงอจุ่ม และถ้าอยู่ในท่าเหล่านั้นนานๆ จะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เพราะเลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรน ส่งผลให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อม

3.โรคระบบทางเดินหายใจ บางคนระหว่างเล่นยิ้มคนเดียว บางคนหน้าเคร่งเครียด บางคน

ก้มจนติดจอ เมื่อยึดตัวขึ้นมา ก็จะถอนหายใจ ก่อนถึงจะเล่นหรือเริ่มทำสิ่งอื่นต่อ นั่นเพราะเวลาที่นั่งหลังงมมานานๆ จะทำให้การหายใจไม่สุดปอด หายใจได้สั้น ซึ่งการหายใจสั้นและติดขัดย่อมส่งผลต่อการขับของเสียหรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง

4.โรคอ้วน หลายคนมีขนมขบเคี้ยวกินเพลินๆ ร่วมไปด้วย ขนมกินเล่นมักอุดมด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนานๆ ร่างกายก็ไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญ ก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสมโดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง ก้น ต้นขา นอกจากจะทำให้อ้วนแล้วยังทำให้ลำไส้อ่อนแอ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และเป็นโรคกระเพาะได้

5.โรคนิ้วล็อก การเล่นนานๆ นิ้วอยู่ในท่าหักงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงๆ ยิ่งหน้าจอลึกยิ่งต้องเกร็งนิ้วมากพิเศษ ทำให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้าก้มคอไหลงมร่วมไปด้วยก็จะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบ หลายคนกำมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็งๆ กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนรู้สึกมือแข็งๆ ให้สงสัยว่าเป็นโรคยึดของคนติดหน้าจอ

เพ็ญพิชชากร เตือนว่า เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทุกวันนี้ย่อมส่งผลต่อร่างกายเราได้เสมอ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักเลือกใช้ เลือกเล่นให้พอประมาณ ที่สำคัญพยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่ว่าจะเล่นหรือทำงาน ลุกขึ้นเดิน ยืดเส้นสาย หมุนหัวไหล่บ้าง ใช้เวลาไม่ถึงสองนาที่ เพียงเท่านี้ก็ทำให้รักษาร่างกายไว้ได้ไม่เป็นโรคเป็นภัยแล้ว 