



ตีสาวนี้มองไปทางไหนใครๆ ก็เห็นแต่คนก้มหน้าก้มตาจ้องจอมือถือ ทั้งคอยแชต แชร่ไลน์ หรือไม่ก็อัปเดตสเตตัสกันตลอดเวลา ในขณะที่บางคนก็อาจจะทำงานก็นั่งอยู่กับจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน หรือเวลาอยู่บ้านก็นั่งติดจอโทรทัศน์ไม่ค่อยอยากจะไปไหน

แพทย์พืษชากร แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ ให้ข้อมูลว่า คนที่ติดจอไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ จอโทรทัศน์ จอสมาร์ตโฟน ไอแพด แท็บเล็ตทั้งหลาย จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และทำให้เกิดเป็นโรคหรืออาการต่างๆ ได้ง่าย

1.โรคเกี่ยวกับตา การจ้องหน้าจอนานๆ แสงสีที่ฉูดฉาด การเคลื่อนที่เร็ว ส่งผลให้จอประสาทตาล้า กล้ามเนื้อรอบตาต้องเกร็งตัว ตาแห้ง และในระยะยาวอาจจะส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว รวมทั้งอาการล้าของกล้ามเนื้อตาจะทำให้มีการจำกัดการไหลเวียนของเลือดและระบบประสาทหนึ่งตาจะตก ขอบตาบวมคล้ำ ฯลฯ ทำให้เป็นปัญหาทั้งด้านสุขภาพและความงาม

2.ปวดศีรษะ ปวดคอ ป่า ไหล่ ในขณะที่อยู่หน้าจอนานๆ ร่างกายของเราก็จะค่อยๆ ค้อมตัวลง ผลเสียก็คือกว่าจะนึกได้ว่าตัวงอจุ่มอยู่เช่นนี้ก็ล่าช้าเกินไปแล้ว ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกเมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ด้วย และยังส่งผลให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร

3.โรคระบบทางเดินหายใจ คนที่ติดจอบางคน

ระหว่างเล่นก็ขี้มึนอายอยู่คนเดียว บางคนก็หน้าตาเคร่งเครียด บางคนก็ก้มหน้าก้มตาจนติดจอ เมื่อเรายืดตัวขึ้นมาเราก็จะถอนหายใจเฮือกใหญ่ก่อน ถึงจะเริ่มเล่นหรือเริ่มทำสิ่งอื่นต่อ นั่นก็เป็นเพราะว่าเวลาที่เรานั่งหลังงอมนานๆ จะทำให้การหายใจได้ไม่สุดปอด ส่งผลต่อการขับของเสียหรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง

4.โรคอ้วนและโรคกระเพาะอาหาร ส่วนใหญ่แล้วคนติดหน้าจอมักมีขนมขบเคี้ยวกินเพลินๆ ร่วมไปด้วย กว่าจะหยุดก็กินไปปริมาณที่มากแล้ว ยังเป็นขนมที่อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนานๆ ร่างกายไม่เกิดการเผาผลาญ ก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง ก้น ต้นขา นอกจากนี้จะทำให้อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพตามมามากมาย อาทิ ลำไส้อ่อนแรง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และยังเล่นเพลินจนลืมกินอาหาร ก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้เช่นเดียวกัน

5.โรคนิ้วล็อก ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อในมือเราจะเป็นมัดเล็กมาก การที่เรานั่งใช้นิ้วเล่นอยู่หน้าจอตลอดเวลา นิ้วเราอยู่ในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงๆ ยิ่งหน้าจอนิ่ง ยิ่งทำให้ต้องเกร็งนิ้วมากเป็นพิเศษ ทำให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้ายังก้มคอ-ไหล่จุ่มร่วมไปด้วย ก็จะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบ อาการอาจเริ่มจากเมื่อย หรือรู้สึกว่ามีมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็งๆ กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนถ้ารู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษ เริ่มสงสัยได้เลยว่าอาจจะเป็นโรคฮิตของคนติดหน้าจอเนื่อง