



มหันตภัยเขียบ
5 โรคยอดฮิต
ของคนติดจอ

5 โรคยอดฮิต ของคนติดจอ



เดี๋ยวนี้ไม่ว่าจะมองไปทางไหน ก็เห็นคนติดจอกันเต็มไปหมด ไม่ว่าจะเด็ก หรือผู้ใหญ่ ทั้งการก้มหน้าก้มตาเล่นเกม คอยแชต แอ็บ หรือไมก็อัปเดตสถานะกันอยู่ตลอดเวลา โทษจะนั่งอยู่กับจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน อยู่บ้านก็นั่งติดจอโทรทัศน์ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร

พฤติกรรม
ของคนติดจอจะ
นั่งอยู่ในท่าเดิมๆ
ก้มศีรษะเป็นเวลา

นานๆ ใช้สายตาและนิ้วมาก อาการเหล่านี้ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ทำให้คนในปัจจุบันมักเป็นโรคเกี่ยวกับตา เด็กสายตาสั้นเร็วกว่าปกติ โรคตาแห้ง ตาอักเสบ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเกร็งกล้ามเนื้อคอ ปวดรอบสะบัก ปวดแขน ปวดข้อมือ ไส้จนมาถึงนิ้วมือ

แพทย์พืซชากร แสนคำ Clinical Director สถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคฮิตของคนติดจอว่า คนที่ติดจอ ไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ จอโทรทัศน์ จอสมาร์ทโฟน ไอแพด แท็บเล็ตทั้งหลาย จะทำให้เกิดเป็นโรคหรืออาการต่างๆ ได้ง่าย

โรคเกี่ยวกับตา ปวดตา ปวดกระบอกตา สายตาสั้น เนื่องจากการจ้องหน้าจอนานเกินไป จะส่งผลต่อสายตาของเราเป็นอย่างมาก เพราะแสงสีของภาพที่ฉูดฉาด การเคลื่อนไหวที่เร็ว ส่งผลให้จอประสาทตาล้า กล้ามเนื้อรอบตาต้องเกร็งตัวตาแห้งเนื่องจากต้องจ้องมองภาพจอสื่อต่อเนื่อง ไม่เพียงแต่จะรู้สึกได้ทันทีหลังจากการเล่นเท่านั้น

แต่การมีพฤติกรรมแบบนี้ตลอดเวลา จะส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว ซึ่งโรคนี้ไม่สามารถรักษาได้ เมื่อเสื่อมก็จะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อยๆจนมองไม่เห็นจากการล้าของกล้ามเนื้อตา จะทำให้มีการจำกัดการไหลเวียนของเลือด และระบบประสาทหนังตาตก ขอบตาบวมคล้ำ

โรคปวดศีรษะ ปวดคอ-ป่า-ไหล่ ด้วยเวลาเล่นเกม ทำท่าทางร่างกายของเราจะค่อยๆ ค้อมตัวลง คอ-คางจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวงอแง และอยู่ในท่าเหล่านี้นาน กว่าจะนึกได้ก็ล้าไปทั้งคอ-ป่าแล้ว ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เพราะล้า



โรคอ้วน และโรคกระเพาะอาหาร ส่วนใหญ่แล้วเวลาติดหน้าจอก็มักมีขนมขบเคี้ยวทานเพลินๆ รวมไปถึงด้วย เป็นการทานที่หยิบทานทีละน้อย ร่างกายจึงรับได้เรื่อยๆ กว่าจะหยุดก็ทานไปในปริมาณที่มากแล้ว ที่สำคัญขนมทานเล่นนี่อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนานๆ ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญ ก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง กัน ต้นขา ซึ่งเป็นที่สะสมของเซลลูไลท์เป็นอย่างดี

นอกจากจะทำให้ อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพตามมามากมาย ลำไส้อ่อนแรง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และยังเล่นเพลินจนลืมทานอาหาร ก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้เช่นเดียวกัน

โรคนิ้วล็อก เล่นเอ็นข้อมืออีกเสบ ปวดข้อมือ ขานิ้ว เนื่องจากข้อกระดูกและกล้ามเนื้อในมือเราจะเป็นมัดเล็กมาก การที่เรานั่งใช้นิ้วเล่นอยู่หน้าจอตลอดเวลา นิ้วเราอยู่ในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงๆ ยิ่งหน้าจอที่เล็ก ทำให้ต้องเกร็งนิ้วมากเป็นพิเศษ ส่งผลให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้ายิ่งก้มคอ-ไหล่จุ่มร่วมไปด้วย ก็จะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบ หลายท่านอาจเริ่มจากเมื่อย หรือรู้สึกว่าการกำมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็งๆ กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนมารู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษเหล่านี้แล้ว ให้เริ่มสงสัยได้เลยว่าเป็นโรคฮิตของคนติดหน้าจอ

ดังนั้น เราต้องรู้จักเลือกใช้ เลือกเล่นให้พอประมาณ ที่สำคัญต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่ว่าจะเล่น หรือทำงาน เปลี่ยนมาลุก ขึ้นเดินบ่อยๆ ยืดเส้นยืดสาย หมุนหัวไหล่บ้าง ใช้เวลาไม่ถึง 2 นาที เพียงเท่านี้ก็จะทำให้ร่างกายไม่เป็นโรคเป็นภัย และมีร่างกายใช้เล่น ไปนานๆ

เลือดไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อบ้าง กล้ามเนื้อต้นคอ ที่เกิดการเกร็งจากท่าทางที่ผิดปกติเช่นนี้ จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ด้วย และยังส่งผลให้กระดูก หรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร และเริ่มพบในวัยรุ่นมากขึ้นเนื่องจากการติดจอนั่นเอง

โรคระบบทางเดินหายใจ นั้นเป็นเพราะว่าเวลาที่เรานั่งหลังจุ่มนานๆ จะทำให้การหายใจไม่สุดปอด การที่คนเราหายใจได้ลึกนั้นปอดต้องขยายเต็มที่ แต่พอนั่งหลังจุ่ม ปอดก็ขยายไม่ได้จึงทำให้หายใจได้สั้น เมื่อยึดลำตัวขึ้นจึงเป็นกลไกของร่างกายที่ต้องขับเอาอากาศเสียออกด้วยการถอนหายใจลึกๆ

ข้อมูลที่พบว่ารอบการทำงานของคนจะพบมากในวัยเด็กและวัยรุ่น คือ เด็กจะเป็นภูมิแพ้ เป็นหวัดบ่อย เป็นหอบหืด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลทางอ้อมจากระบบการหายใจ หรือการไหลเวียนของอากาศในร่างกายถ่ายเทได้ไม่ดี ไม่เต็มที่ เด็กหายใจสั้นและติดขัด ส่งผลต่อการขับของเสีย หรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง