

5 โรคฮิตคนติดจอ...รู้วิธีปฏิบัติป้องกันได้

เคล็ดลับสุขภาพดี



เดี๋ยวนี้มองไปทางไหนเราจะเห็น “คนติดจอ” กันเต็มไปหมด ไม่ว่าจะเป็นจอไอแพด จอแท็บเล็ต จอโทรศัพท์มือถือ หรือแม้แต่จอคอมพิวเตอร์ ซึ่งต้องนั่งก้มหน้าเล่นอยู่อย่างนั้นทั้งวันไม่ลุก

ไปไหน พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ทำให้คนในปัจจุบันเป็น 5 โรคฮิตติดจอ ที่วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีความรู้เกี่ยวกับ 5 โรคฮิตดังกล่าว พร้อมคำแนะนำในการป้องกันมาฝากกันค่ะ

แพทย์พินาการ แส่นคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะเปิดเผยว่า โรคฮิตของคนติดจอทั้งหลายจะทำให้เกิดโรคหรืออาการต่าง ๆ ได้ง่าย ได้แก่ 1.โรคเกี่ยวกับตา มีอาการปวดกระบอกตา สายตาสั้น การจ้องหน้าจอนาน ๆ จะมีผลต่อสายตาของเรา เพราะแสงสีของภาพที่ดูชัด การเคลื่อนไหวที่เร็วส่งผลให้จอประสาท

ตาล้า ตาแห้งเนื่องจากต้องจ้องมองภาพจอสีต่อเนื่อง ไม่เพียงแค่นั้นได้ทันทีหลังจากการเล่นเท่านั้นแต่การมีพฤติกรรมแบบนี้ตลอดเวลาจะส่งผลให้จอประสาทตาเสื่อมเร็ว

ซึ่งโรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายได้

2. อาการหรือโรคปวดศีรษะ ปวดคอ บ่าไหล่ สังเกตได้ง่าย ๆ ว่า การมองหรือจ้องที่หน้าจอนาน ๆ นั้นร่างกายของเราจะค่อย ๆ ค้อมตัวลงคอ-คางจะยื่นออกไปเรื่อย ๆ ค้างอ้อม และถ้าอยู่ในท่านี้มานาน ๆ ผลเสียคือ เมื่อยล้าไปทั้งคอและบ่า และส่งผลเสียโดยตรงกับเลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะเลือดไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อบ่า กล้ามเนื้อต้นคอที่เกิดการเกร็งจากท่าทางที่ผิดปกติเช่นนี้จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังจะเป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไม่เกรนด้วย ที่

สำคัญท่าทางเหล่านี้จะทำให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย 3. โรคระบบทางเดินหายใจ การที่เรานั่งจุ่มนาน ๆ จะทำให้หายใจไม่สุดปอดปอดก็ขยายไม่ได้ทำให้หายใจสั้น จึงรบกวนการทำงานของปอดพบมากในวัยเด็กและเด็กวัยรุ่นคือจะเป็นโรคภูมิแพ้ เป็นหวัดบ่อย เป็นหอบหืดอาการเหล่านี้เป็นผลทางอ้อมจากระบบหายใจหรือการไหลเวียนของอากาศในร่างกายถ่ายเทไม่ดี

4. โรคอ้วนและโรคกระเพาะอาหาร ส่วนใหญ่เวลาติดหน้าจอมักมีขนมขบเคี้ยวทานไปด้วยแบบเพลิน ๆ ซึ่งขนมเหล่านี้ดูมไปด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนาน ๆ ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานมากไม่เกิดการเผาผลาญทำให้พอกพูนไขมันที่ท้อง เอว ก้น ต้นขา นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ถ้าใช้ขยับเขยื้อนเพราะไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว อาหารย่อยยาก ยิ่งเล่นเพลินจนลืมทานอาหารก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ และ

5. โรคนิ้วล็อก เส้นเอ็นข้อมืออักเสบ ปวดข้อมือขานิ้ว ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อในมือเราจะเป็นมัดเล็กมาก การใช้นิ้วในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงทำให้นิ้วต้องเกร็งอยู่กับที่จะทำให้อาการอักเสบและเส้นเอ็นต่าง ๆ เกิดการอักเสบ หลายคนอาจรู้สึกกำมือไม่ลง มือและนิ้วแข็ง กำแล้วเหยียดไม่ขึ้น

โรคและอาการต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้นกับเรา หากรู้จักเลือกใช้ เลือกเล่นให้พอประมาณและที่สำคัญต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเล่นหรือทำงาน เปลี่ยนมาลุกเดิน ยืดเส้นยืดสาย หมุนหัวไหล่บ้าง ใช้เวลาไม่ถึง 2 นาที เพียงเท่านี้ก็ทำให้รักษาร่างกายเราไว้ได้โดยไม่เป็นโรคต่าง ๆ แล้ว.

● **กิมวาไรดี**