

## 5 ผลข้างเคียงร้ายแรงจากการใช้สมาร์ทโฟนที่คุณควรทราบ



คุณ มองมันอยู่ตลอดเวลา เมื่อคุณไม่มีมันใกล้ๆตัวคุณจะรู้สึกกังวลและคุณต้องได้มันมา นี่คือทั้งหมดที่คุณคิดใช้แล้ว...เรากำลังพูดถึงสมาร์ทโฟนของคุณ ความหลงใหลต่อเทคโนโลยีมือถือกลายเป็นตำนานไปแล้ว ทุกวันนี้ คนหนึ่งในห้าคนทั่วโลกเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟน และนี่คือโรคใหม่ที่เริ่มเกิดขึ้นในหมู่คนติดสมาร์ทโฟน

### 1.Text Claw และ Smartphone Elbow

Text Claw ไม่ใช่ศัพท์ทางการแพทย์แต่ใช้อธิบายถึงอาการเกร็งข้อนิ้วและเจ็บกล้ามเนื้อ จากการพิมพ์ข้อความอย่างต่อเนื่องรวมถึงการเล่นเกมนจากสมาร์ทโฟนมากเกินไป อาการนี้อาจทำให้เกิดเอ็นอักเสบได้ เช่นเดียวกับอาการ Smartphone Elbow ใช้อธิบายอาการรู้สึกเสียวแปลบหรือชาตามนิ้วก้อยจนถึงข้อศอก เป็นระยะเวลานาน

หากคุณใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องจนรู้สึกเจ็บหรือเมื่อยล้า ลองยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยวางโทรศัพท์ลง เหยียดเอวไปด้านหลังประกบฝ่ามือเข้าด้วยกันแล้วก้มหน้าลง จากนั้นคลายกล้ามเนื้อข้อมือ หากอาการเจ็บมีขึ้นเป็นระยะเวลากว่าสัปดาห์แล้ว ไปพบแพทย์จะดีที่สุด

## 2.iPosture and Text Neck

ก้มหน้ามองมือถือเป็นช่วงเวลาที่ทำร้ายกล้ามเนื้อคอและหลัง “iPosture” หรือ “Text Neck” เป็นเพียงวลีของแพทย์ที่ใช้อธิบายความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อคอ จากการศึกษาในคนหนุ่มสาวในสหราชอาณาจักร พบ 84% ของผู้ที่มีอาการปวดหลังในช่วงปีที่ผ่านมาเนื่องจากการก้มโค้งมากกว่าปกติ เพราะสมาร์ทโฟน แท็บเล็ตและคอมพิวเตอร์

การแก้ไขท่าทางของคุณสามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและการจำกัดการใช้ โทรศัพท์ สามารถบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อคอ พยายามมองโทรศัพท์ตรงๆในด้านหน้า หลีกเลี่ยงที่จะมอง ก้มต่ำ

## 3.คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

การจ้องมองที่ตัวอักษรเล็กๆในข้อความและการเลื่อนผ่านทวีตเตอร์หลายสิบอัน สามารถนำไปสู่การปวดตา ตาพร่าวิงเวียนศีรษะ และตาแห้ง รวมถึงมองเห็นภาพซ้อน ปวดกล้ามเนื้อคอและยังสามารถทำให้เกิดอาการปวดหัวได้อีกด้วย

หากคุณรู้สึกไม่สบายตา ลองทำให้ขนาดตัวอักษรของโทรศัพท์ใหญ่ขึ้น มาร์ค โรเซนฟีลด์ OD, Ph.D. , บอกว่าผู้ใช้โทรศัพท์ควรพยายามที่จะถือโทรศัพท์ของพวกเขาห่างจากใบหน้าอย่างน้อย 16 นิ้ว และพักสายตาโดยการมองไกลๆจากหน้าจอเป็นช่วงสั้นๆและต้องออส้มกระพริบตาด้วย

## 4.Nomophobia

Nomophobia หรือก็คือ “ความหวาดกลัวเมื่อไม่มีโทรศัพท์มือถือ” จากการศึกษาคน 1,000 คน ในสหราชอาณาจักร 66% ของประชากรกลัวการสูญเสียหรือต้องห่างจากโทรศัพท์ของพวกเขาไม่ว่าเวลาใดก็ตาม บางส่วนของอาการของ nomophobia รวมถึงอาการทางกายภาพ ความวิตกกังวล หรือความคิดเชิงลบ หาก你不能ใช้โทรศัพท์มือถือของคุณได้ หมกมุ่นอยู่กับการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าคุณมีโทรศัพท์อยู่กับตัวตลอดเวลา และกังวลเกี่ยวกับการทำมันหาย ที่น่าสนใจคือจากการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการนี้ มากกว่าผู้ชาย

จากผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า หากต้องการบรรเทาอาการนี้ ใช้เทคนิคผ่อนคลายความกังวลทั่วไปเช่น โยคะ และการหายใจเข้าออกลึกๆ

## 5.Phantom Pocket Vibration Syndrome

ไม่! คุณไม่ได้รับข้อความใหม่หรือ อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยอินเดียนาพบว่า 89% ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในชั้นเรียนของเธอ หลอนว่าโทรศัพท์ของพวกเขาสั่นแม้ว่าที่จริงมันไม่ได้สั่นก็ตาม การศึกษายังพบว่านักเรียนที่มีอาการหลอนขึ้นอยู่กับการติดการได้รับข้อความ และการแจ้งเตือนโซเชียลมีเดีย มักจะกังวลมากขึ้นเมื่อโทรศัพท์ของพวกเขาไม่ได้สั่นจริงๆ

วิธีที่ดีที่สุดที่จะตรวจสอบว่าคุณเกิดอาการเสพติดนี้หรือไม่ ลองปิดฟังก์ชันการสั่นสะเทือนและมุงมันที่จะตรวจสอบโทรศัพท์ของคุณในช่วงเวลาที่กำหนด หรือไม่ก็ลองนำโทรศัพท์ไปใส่ไว้ในกระเป๋าถือของคุณแทน และพยายามที่จะต่อต้านอาการอยากตรวจสอบกระเป๋าของคุณทุกห้านาที