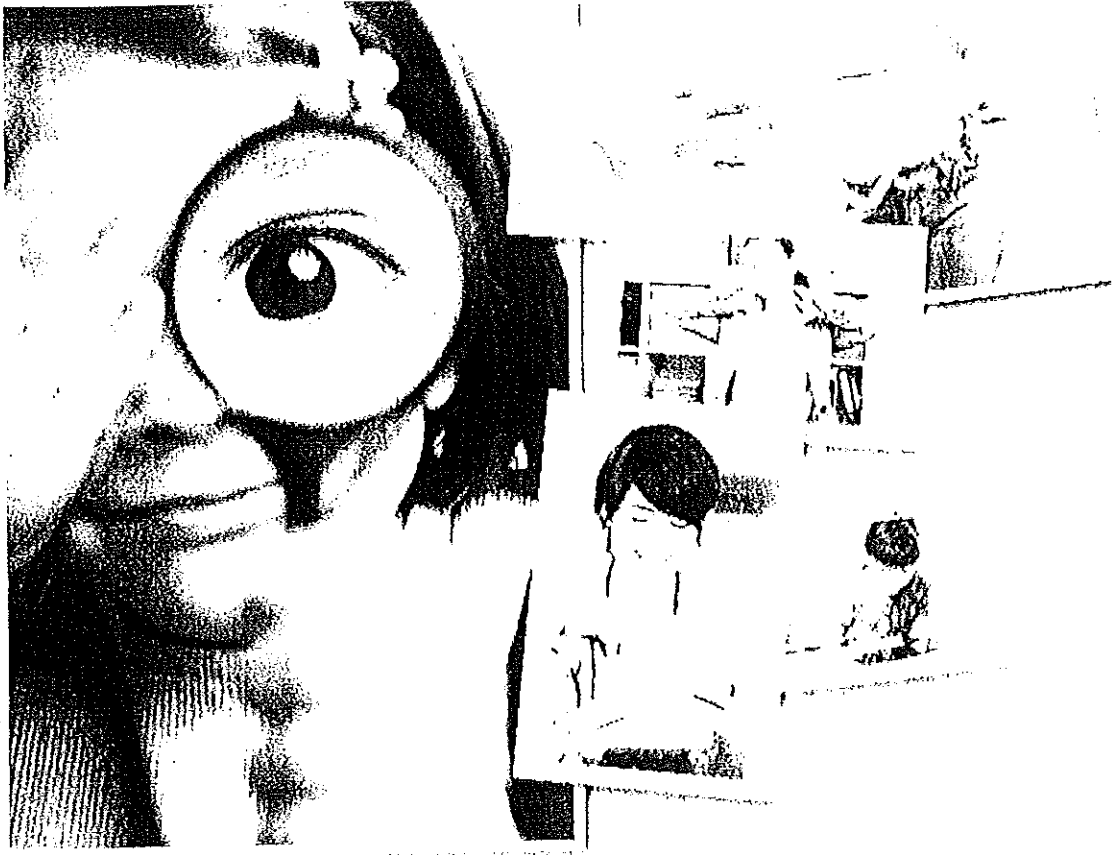


โรคยอดฮิตคนติดจอ



ยุคนี้ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะเห็นคนติดจอเต็มไปหมด ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ก็นั่งก้มตาเล่นเกม แชต แชร์ Line หรือไม่ก็อัปเดต status กันตลอดเวลา ทำงานก็นั่งอยู่กับจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน อยู่บ้านก็นั่งติดจอโทรศัพท์ไม่อยากจะลุกไปไหน พฤติกรรมของคนติดจอจะนั่งอยู่ในท่าเดิมๆ ก้มศีรษะเป็นเวลานานๆ ใช้สายตาและนิ้วมาก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก ทำให้คนในปัจจุบันมักเป็นโรคยอดฮิตต่างๆ ทั้งโรคตาแห้ง ตาอักเสบ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเกร็งกล้ามเนื้อคอ ปวดรอบสะบัก ปวดแขนปวดข้อมือไหล่จนมาถึงนิ้วมือ

โรคปวดศีรษะ ปวดคอ ปา ไหล่

สังเกตไหมว่าขณะที่เรานำมันกับการเล่นเกมหรือจ้องมองที่หน้าจอนานๆ นั้น ท่าทางร่างกายของเราก็จะค่อยๆ ค้อมตัวลงๆ คอ คางจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวงอจุ่ม และถ้าอยู่ในท่าเหล่านี้นานๆ ผลเสียก็คือกว่าจะนึกได้ว่าตัวงอจุ่มอยู่เช่นนี้ก็ต้องกลับไปทั้งคอ-ปาแล้ว ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง เพราะถ้าเลือดไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อ ปา กล้ามเนื้อต้นคอ ที่เกิดการเกร็งจากท่าทางที่ผิดปกตินี้ จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้นเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ด้วย และจากท่าทางเหล่านี้ก็ยังส่งผลให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควรโรคเหล่านี้เริ่มพบในวัยรุ่นมากขึ้นทั้งนี้ก็เหตุจากการติดจอนั่นเอง

โรกระบบทางเดินหายใจ

เคยสังเกตตัวเองไหมว่าคนที่ติดจอบางคนระหว่างเล่นก็ยังมีเงินอายุอยู่คนเดียว บางคนก็หน้าตาเคร่งเครียด บางคนก็ก้มหน้าก้มตาจนติดจอ เมื่อเรายืดตัวขึ้นมาเราก็จะถอนหายใจเอือกใหญ่ก่อนถึงจะเริ่มเล่นหรือเริ่มทำสิ่งอื่นต่อ นั่นก็เป็นเพราะว่าเวลาที่เรานั่งหลังจุ่มนานๆ จะทำให้การหายใจไม่สุดปอด การที่คนเราหายใจได้ลึกนั้นปอดต้องขยายเต็มที่ แต่พอนั่งหลังจุ่มปอดก็ขยายไม่ได้ ทำให้หายใจได้สั้น เมื่อยืดลำตัวขึ้นจึงเป็นกลไกของร่างกายที่ต้องขับเอาอากาศเสียออกด้วยการถอนหายใจลึกๆ ข้อมูลที่พบว่ารบกวนการทำงานของปอด จะพบมากในวัยเด็กและวัยรุ่น คือ เด็กจะเป็นภูมิแพ้ เป็นหวัดบ่อย เป็นหอบหืด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลทางอ้อมจากระบบการหายใจ หรือการไหลเวียนของอากาศในร่างกายถ่ายเทได้ไม่ดี ไม่เต็มที่ เด็กหายใจสั้นและติดขัดส่งผลต่อการขับของเสียหรือเชื้อโรคในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง

โรคอ้วนและโรกระเพาะอาหาร

ส่วนใหญ่แล้วเวลาติดหน้าจอก็มักมีขนมขบเคี้ยว ทานเพลินๆ ร่วมไปด้วย เป็นการทานที่หยิบทานทีละน้อย ร่างกายจึงรับได้เรื่อยๆ กว่าจะหยุดก็ทานไป ในปริมาณที่มากแล้ว และที่สำคัญขนมทานเล่นนี้อุดมไปด้วยแป้งและไขมัน บวกกับการนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนานๆ ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง ก้น ต้นขา ซึ่งเป็นที่สะสมของเซลลูไลท์เป็นอย่างดี นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อ เรื่องของสุขภาพตามมามากมาย ลำไส้อ่อนแรง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และยังเล่นเพลินจนลืมทานอาหารมื้อหลัก ก็ทำให้เป็นโรกระเพาะได้เช่นเดียวกัน

โรคนิ้วล็อคเส้นเอ็นข้อมืออักเสบปวดข้อมือขานิ้ว

ข้อกระดูกและกล้ามเนื้อในมือเราเป็นมัดเล็กมาก การที่เราบังคับนิ้วเล่นอยู่หน้าจอตลอดเวลา นิ้วเราอยู่ในท่าหงิกงอต่อเนื่องเป็นชั่วโมงๆ ยิ่งหน้าจอที่เล็ก ยิ่งทำให้ต้องเกร็งนิ้วมากเป็นพิเศษ ทำให้ข้อมือต้องเกร็งอยู่กับที่ และถ้ายิ่งก้มคอ-ไหล่ร่วมไปด้วย ก็จะทำให้ทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ เกิดการอักเสบ หลายคนอาจเริ่มจากเมื่อยหรือรู้สึกว่าการมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็ง กำแล้วเหยียด นิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนมารู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษให้เริ่มสงสัยได้เลยว่าเป็นโรคที่กล่าวมาข้างต้น

เทคโนโลยีที่พัฒนาก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็ส่งผลร้ายต่อร่างกายของเราได้เช่นกัน เราต้องรู้จักเลือกใช้เลือกเล่นให้พอประมาณ และที่สำคัญต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่ว่าจะเล่นหรือทำงาน ลุกขึ้นมาเดินยืดเส้นสาย หมุนหัวไหล่บ้าง ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที เพื่อร่างกายและสุขภาพที่ดีของเรา

