



ผศ.นพ.กิตติ โตเต็มโชคชัยการ

อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## โรคภัยที่มากับ คอมพิวเตอร์

ความเจ็บป่วยอันเกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ มักเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น คอ หลัง สมออง ไหล่ รวมทั้งสายตา ซึ่งอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะเกิดขึ้นในช่วงระยะที่มีเวลาการใช้งานค่อนข้างนาน และส่วนมากผู้ใช้งานเองก็ไม่วู้ตัวว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว

โรคภัยที่อาจเกิดขึ้น อันเป็นผลจากการใช้งานคอมพิวเตอร์นานๆ มีดังต่อไปนี้





**มือ** คนส่วนมากใช้มือเป็นอวัยวะหลักที่จะคอย กด คลิก เลื่อน พิมพ์งาน ซึ่งหากใช้มือในการพิมพ์งานมากๆ ก็อาจเกิดอาการเมื่อยนิ้วเมื่อยมือได้ แต่การใช้งานคอมพิวเตอร์มีอีก 2 ลักษณะที่อาจเป็นปัญหาจากการใช้งานได้ นั่นคือ ข้อมือข้างที่ถนัดที่มักใช้เมาส์ มีการขยับข้อมือมาก จนบางครั้งเกิดการอักเสบของพังผืดบริเวณข้อมือ ทำให้มีอาการบวมไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่านใต้พังผืดบริเวณของข้อ จนเกิดอาการชานิ้วหรือฝ่ามือได้ทางการแพทย์เรียกภาวะนี้ว่า **carpal tunnel syndrome**

การรักษาภาวะนี้ที่สำคัญคือ ลดการใช้งานข้อมือลงให้การอักเสบยุบบวม แต่หากไม่ดีขึ้นอาจต้องรักษาด้วยการฉีดยาหรือผ่าตัด อีกปัญหาหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นกับมือข้างถนัดที่ใช้เมาส์คือ การอักเสบของเส้นเอ็นของนิ้วชี้ที่ใช้คลิกเมาส์เนื่องจากการใช้มากเกินไป การรักษาก็ต้องพักหรือลดการใช้งานให้น้อยลง ในกรณีของการใช้จอยสติ๊กหรือเครื่องกดในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ ก็อาจมีการอักเสบของเส้นเอ็นหรือข้อนิ้วอื่นของมือได้เช่นเดียวกัน

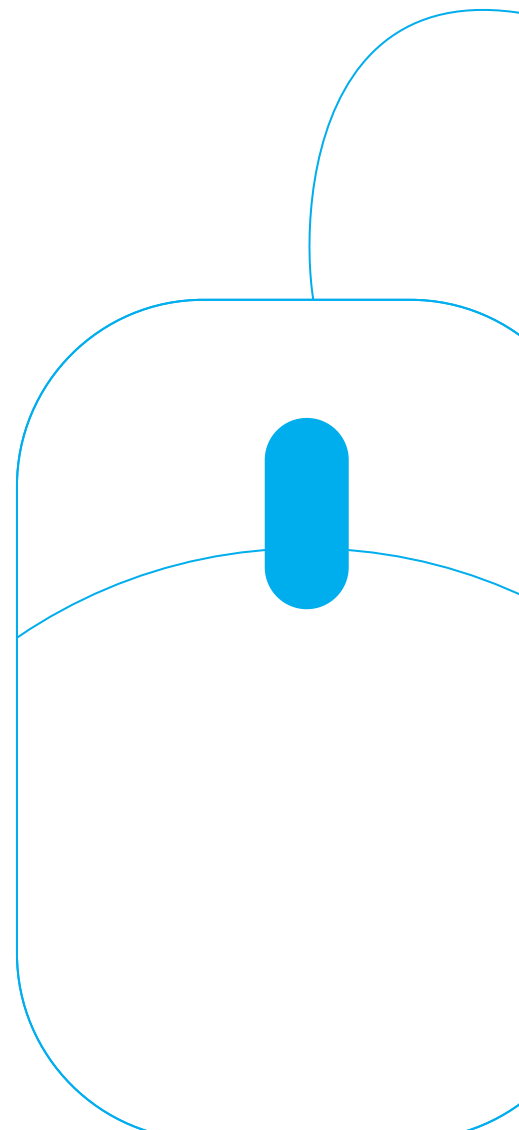
**โรคกระเพาะอาหาร** อาจสงสัยว่า การใช้งานคอมพิวเตอร์มีความเกี่ยวข้องกับโรคกระเพาะอาหารได้อย่างไร ต้องอธิบายว่า เพราะในปัจจุบันมีการใช้งานคอมพิวเตอร์กันมาก โดยเฉพาะส่วนของอินเทอร์เน็ต ซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลายแทบทุกเครื่องต้องมีการใช้งาน ซึ่งประโยชน์ของการใช้งานก็จะทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสาร และใช้ติดต่อสื่อสารกันอย่างกว้างขวางเสมือนกับเป็นการย่อโลกลงมา แต่ในขณะเดียวกัน การใช้อินเทอร์เน็ตก็มักจะทำให้ผู้ใช้เพลิดเพลินจนเลยเวลารับประทานอาหาร นั่นทำให้รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา จนอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และมีอาการปวดท้องจากโรคกระเพาะอาหารได้ รู้แบบนี้แล้วก็อย่าลืมมื้ออาหารของแต่ละวันกันด้วย

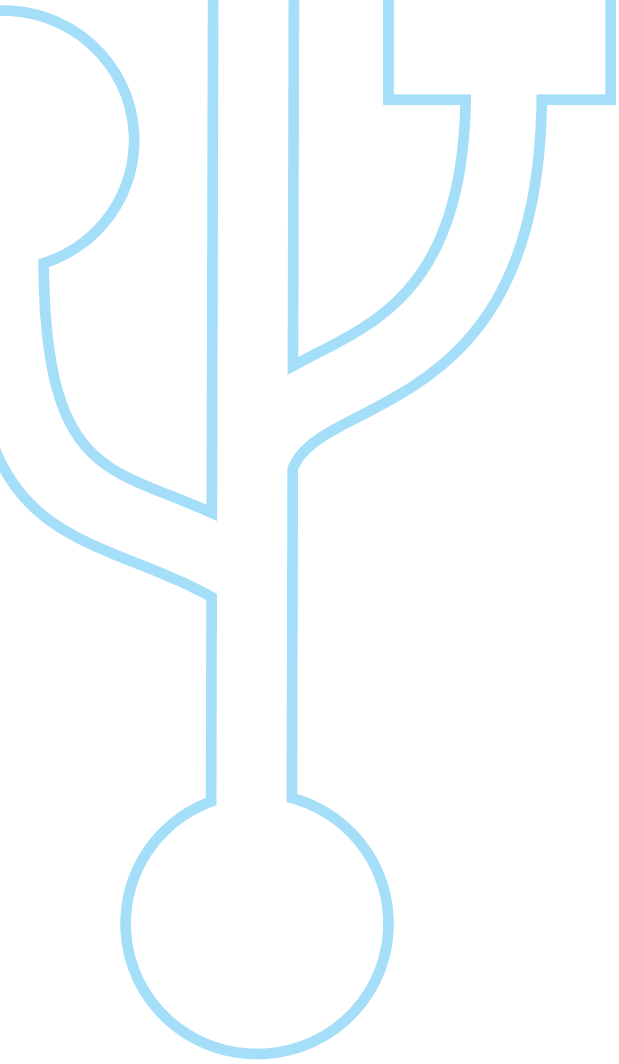


**โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ** นี่ก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ที่นั่งทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานหลายชั่วโมงได้ และเป็นเหตุให้ไม่ได้ไปปัสสาวะหรือกลั้นปัสสาวะเอาไว้ กะว่ารอนจนทำงานเสร็จค่อยไปปัสสาวะโดยเฉพาะในผู้หญิง การกลั้นปัสสาวะไว้นานๆ จะทำให้มีโอกาสที่เชื้อโรคบริเวณปากช่องคลอดจะเข้าไปในท่อปัสสาวะทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อย เวลาปัสสาวะจะมีอาการแสบขัด บางรายถึงกับลูกกลามเป็นกรวยไตอักเสบ มีไข้ ปวดหลังได้ ดังนั้นในระหว่างที่ใช้คอมพิวเตอร์ ถ้ารู้สึกปวดปัสสาวะ ควรไปห้องน้ำทันที

**โรคขาดอาหาร** การเล่นเกมคอมพิวเตอร์นานๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้เล่นเป็นเด็กที่กำลังเจริญเติบโต อาจทำให้เกิดภาวะขาดอาหารได้ เนื่องจากไม่สนใจการรับประทานอาหาร ไม่อยากอาหาร หรือหากทานอาหารก็จะทานอาหารที่หาง่ายทำง่าย เช่น บะหมี่ปรุงสำเร็จ ที่ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น จนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้

“มีคนทำนายไว้ว่า มนุษย์เราในอนาคต  
จะมีลักษณะหัวโต เพราะใช้สมองมาก  
แต่ตัวลีบ เพราะขาดการออกกำลังกาย”





**ปวดหลัง** หลายคนที่นั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์นานๆ จะรู้สึกปวดหลัง ทั้งหลังส่วนบนและหลังส่วนล่าง ทั้งนี้เนื่องจากการนั่งในท่าเดิมเป็นเวลานาน โดยไม่ได้ขยับเปลี่ยนท่า กล้ามเนื้อหลังตั้งแต่ บ่า สะบัก และกล้ามเนื้อ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง จะต้องมีการหดเกร็งตัวเพื่อรักษาร่างกายให้อยู่ในท่าเดิมตลอดเวลา

ในความเป็นจริงแล้ว ปกติเวลานั่งในท่าเดิมระยะหนึ่งจะรู้สึกปวดเมื่อยแล้วก็มักจะขยับตัวเปลี่ยนท่าเอง แต่ในระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ คนส่วนใหญ่มักจะให้ความสนใจและมีสมาธิกับสิ่งที่อยู่ในจอมนิเตอร์ จนละเลยความรู้สึกปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อหลัง กระทั่งไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย จะรู้ตัว กล้ามเนื้อหลังก็มีการเกร็งตัวเป็นเวลานานจนรู้สึกปวดมากแล้ว การแก้ไขคือ พยายามเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่านั่งบ่อยๆ ในระหว่างการทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์

**การขาดการออกกำลังกาย** การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นประจำจนติด เช่น ติดการใช้อินเทอร์เน็ต ติดเกมคอมพิวเตอร์ ทำให้ใช้เวลาในแต่ละวันนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์หลายๆ ชั่วโมง จนบางครั้งไม่มีเวลาหรือไม่มีความคิดที่จะออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อในร่างกายขาดการฝึกฝนใช้งาน ทำให้กล้ามเนื้อหดลีบ ขาดความคล่องตัว ดังที่มีคนทำนายไว้ว่า มนุษย์เราในอนาคตจะมีลักษณะหัวโต เพราะใช้สมองมาก แต่ตัวลีบ เพราะขาดการออกกำลังกาย จะมีแต่นิ้วที่ยาวแต่แข็งแรงไม่มากเพราะใช้แต่คอมพิวเตอร์ ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะอ่อนแอลง ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย เป็นหวัด เจ็บคอบ่อยๆ จากการติดเชื้อทางเดินหายใจ เพราะนั่งใช้คอมพิวเตอร์อยู่แต่ในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศเกือบตลอดเวลา ไม่ค่อยออกไปสัมผัสกับแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์

ที่กล่าวมาแล้วเป็นเพียงตัวอย่างของโรคที่เกิดได้จากการใช้คอมพิวเตอร์เกิดขึ้นได้จากและจะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นกิจกรรมที่คนจำนวนไม่น้อยทำในแต่ละวัน โรคที่มากับการใช้คอมพิวเตอร์ก็จะเป็นปัญหาที่พบได้มากขึ้นตามไปด้วย แต่ส่วนมากเป็นโรคหรือภาวะที่หลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้เมื่อทราบและมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

จึงควรหันมาใส่ใจตนเองให้มากขึ้น เมื่อต้องมีการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

