

10 วิธีป้องกันโรคร้ายจากเทคโนโลยี



10 วิธีป้องกันโรคร้ายจากเทคโนโลยี

ปฏิเสธ ไม่ได้ว่า ยุคนี้เป็นยุคแห่งเทคโนโลยีจริง ๆ และสำหรับคอเทคโนโลยีทั้งหลาย คุณอาจกำลังเสี่ยงโรคร้ายอีกหลายโรค เพื่อเป็นการป้องกัน**สุขภาพ** เราจึงมี 10 วิธีป้องกันโรคร้ายมาบอกกล่าวกัน

- ❖❖❖1. แวนตา หรือ คอนแทคเลนส์ทั่วไป อาจจะไม่เพียงพอต่อการป้องกันแสง สำหรับ**คนทำงาน** หน้าคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน จึงควรเลือกแว่นตา หรือคอนแทคเลนส์ที่เคลือบป้องกันแสงจากหน้าจอ โดยเฉพาะดีกว่า
- ❖❖❖2. หลายคนรู้สึกสบายกว่าเวลาที่ดวงตาของเรามองลงต่ำ ถ้าจะให้ดีหน้าจอควรอยู่ต่ำกว่าระดับสายตา 15-20 องศา หรือประมาณ 4-5 นิ้ว และเว้นระยะห่างจากดวงตาของเรา 20-28 นิ้ว
- ❖❖❖3. เพื่อป้องกันไม่ให้ดวงตาเมื่อยล้า อย่าลืมพักสายตาเมื่อใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน ทุก ๆ สองชั่วโมง ควรพักสายตา 15 นาที และทุก ๆ ชั่วโมงให้ลองมองออกไปไกล ๆ 20 วินาที
- ❖❖❖4. ลดแรงลงหน่อย หลาย ๆ คนใช้แรงมากเกินไปที่จำเป็นในงานที่ต้องใช้มือ ถ้าคุณต้องนั่งพิมพ์เป็นระยะเวลานาน พิมพ์เบา ๆ ก็พอ
- ❖❖❖5. พักมือและข้อมือโดยการยืดและงอ อย่าสะบัด หรือหากเป็นไปได้ก็ควรหันไปทำงานอย่างอื่น ๆ แทนสักพัก
- ❖❖❖6. สำหรับคนอยู่ในออฟฟิศที่เปิดแอร์เย็น ความอบอุ่นของมือนั้นก็สำคัญเหมือนกัน ถ้ามือของคุณอยู่ในที่เย็น ก็ยิ่งเสี่ยงต่ออาการปวดหรือตึงมือ ถ้าปรับอุณหภูมิไม่ได้ ก็ควรหาถุงมือแบบที่ไม่มีนิ้วใส่ เพื่อให้อุ้งมือและข้อมืออุ่นตลอดเวลา

❖❖7. ผศ.นพ.วิษณุ กัมทรทรัพย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช-พยาบาล แนะนำภายในการประชุมวิชาการเรื่อง Office syndrome ว่าให้เราจัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ ด้านขวาของโต๊ะปล่อยโล่ง ไม่มีสิ่งของมากีดขวางและควรเลือกโต๊ะทำงานที่มีระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดคีย์บอร์ดได้ถนัด ประกอบกับตัวแป้นคีย์บอร์ดควรมีที่รองรับข้อมูล ไม่ให้เกิดการกระดกข้อมือซ้ำ ๆ ด้วย ส่วนเก้าอี้ควรเป็นแบบปรับขึ้นลงได้ และควรมีพนักพิงที่สามารถรองรับศีรษะได้

❖❖8. เปิด MP3 ดัง ๆ ไม่ใช่เรื่องดีแน่นอน ถ้าคุณไม่ได้ยินเสียงรอบตัวยามที่เสียหูฟังแล้วล่ะก็ คุณควรจะลดระดับเสียงลง หากเพื่อนข้าง ๆ ยังได้ยินเสียงจากหูฟังของเรา นั่นแปลว่า ยังดังเกินไปอยู่นะคะ

❖❖9. ป้องกันอาการปวดหลังด้วยการปรับเก้าอี้ให้มีความสูงพอเหมาะ และใกล้กับคอมพิวเตอร์มากพอที่เราจะไม่ต้องก้มตัว ในระหว่างนั่งให้วางเท้าอยู่กับพื้น เพื่อช่วยลดแรงกดด้านหลัง

❖❖10. บางครั้งอาการปวดที่หลังส่วนบนหรือแม้แต่อาการปวดศีรษะ อาจเป็นเพราะว่า หลังของเราเหนื่อยล้ากับการต้องรับน้ำหนักแขน ตรงนี้ละที่เท้าแขนสามารถช่วยได้ มันจะรับน้ำหนักของแขนเอาไว้ ทำให้คอและหัวไหล่ได้ผ่อนคลาย



ที่มา : <http://women.thaiza.com/10->

%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD
%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%
E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E
0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B9%82%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A5%E
%B8%A2%E0%B8%B5/275217/