

โรคยอดฮิตของคนติดจอ

โทรโข่งสุขภาพ

พิญพิษชากร แสนคำ
สถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ

ดูวันนี้มองไปทางไหนเราก็จะเห็นคนติดจอ กันเต็มไปหมดไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เด็กติดจอแทบเล็ตก็หันมาเล่นเกม อยู่กับจอ ผู้ใหญ่ก็ติดจอสมาร์ทโฟนทั้งหลาย คอยแชท แชร์ไลน์ กันตลอดเวลา ทำงานก็นั่ง อยู่กับจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน พฤติกรรม ของคนติดจอจะนั่งอยู่ในท่าเดิมๆ ก้มศีรษะ เป็นเวลานานๆ ใช้สายตาและนิ้วมาก พฤติกรรมของคนติดจอเหล่านี้จะส่งผลเสีย ต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก

โรคเกี่ยวกับตา ปวดตา ปวดกระบอกตา สายตาสั้น จากการจ้องหน้าจอเป็นเวลาต่อเนื่อง กันนานๆ เพราะแสงสีของภาพที่ดูติดตา การเคลื่อนไหวที่เร็ว ส่งผลให้จอประสาทตาล้า กล้ามเนื้อรอบตาต้องเกร็งตัว ตาแห้งเนื่องจาก ต้องจ้องมองภาพจอสื่อต่อเนื่อง การมีพฤติกรรม แบบนี้ตลอดเวลาจะส่งผลให้จอประสาทตา เสื่อมเร็ว เมื่อเสื่อมก็จะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อยๆ จนมองไม่เห็น

อาการหรือโรคปวดศีรษะ ปวดคอ- ปา-ไหล่ เรามองเห็นได้ชัดเจนว่าในขณะที่เรา เมามัน เล่นเกมต่างๆ หรือจ้องมองที่หน้าจอนานๆ นั้น ท่าทางร่างกายของเราก็จะค่อยๆ ค้อมตัวลงๆ คอ-คางจะยื่นออกไปเรื่อยๆ ตัวงอๆ และอยู่ในท่าเหล่านี้นาน ผลเสียก็คือ กว่าที่จะนึกได้ว่าตัวงอๆ อยู่เช่นนี้ ก็ต้องล้มไปทั้ง คอ-ปาแล้ว ซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับเลือดที่ ไปเลี้ยงสมองเพราะถ้าเลือดไหลเวียนผ่าน กล้ามเนื้อปา กล้ามเนื้อต้นคอ ที่เกิดการเกร็ง จากท่าทางที่ผิดปกติเช่นนี้ จะทำให้เลือดไหล เวียนไม่สะดวก เมื่อเป็นเรื้อรังอาจทำให้เป็นต้น เหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนได้ด้วย และจากท่าทางเหล่านี้ก็ยิ่งส่งผลให้กระดูก หรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร โรคเหล่านี้เริ่มพบในวัยรุ่นมากขึ้น ทั้งนี้ก็เกิด จากการติดจอแน่นอน

โรคระบบทางเดินหายใจ เคยสังเกต ตัวเองไหมคะว่า หลังจากก้มหน้าก้มตาจน ติดจอ เมื่อยึดตัวขึ้นมาเราก็จะถอนหายใจ เือกใหญ่ก่อน ถึงจะเริ่มเล่นหรือเริ่มทำสิ่งอื่นต่อ นั้นก็เป็นเพราะว่าเวลาที่เรานั่งหลังงอๆ นานๆ จะทำให้การหายใจไม่สะดวก ทำให้หายใจ ได้สั้น เมื่อยึดลำตัวขึ้นจึงเป็นกลไกของร่างกาย ที่ต้องขับเอาอากาศเสียออกด้วยการถอนหายใจ ลึกๆ ปอดที่ถูกรบกวนการทำงานจะพบมาก ในวัยเด็กและวัยรุ่น คือ เด็กหายใจสั้น และ ติดขัด ส่งผลต่อการขับของเสีย หรือเชื้อโรค ในทางเดินหายใจที่ถูกจำกัดลง เด็กจะเป็น ภูมิแพ้ เป็นหวัดบ่อย เป็นหอบหืด

โรคอ้วน และโรคกระเพาะอาหาร การนั่งอยู่กับที่ต่อเนื่องนานๆ ร่างกายก็ไม่ จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก ไม่เกิดการเผาผลาญ อาหารก็จะเข้าไปพอกพูนเป็นไขมันสะสม โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง กัน ต้นขา ซึ่งเป็น

ที่สะสมของเซลล์ไขมันเป็นอย่างดี นอกจาก จะทำให้อ้วนแล้ว ยังส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพ ตามมามากมาย ลำไส้อ่อนแรง ไม่ค่อยมี การเคลื่อนไหวของลำไส้ อาหารย่อยยาก ท้องอืด และยังเล่นเพลินจนลืมทานอาหาร ก็ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้เช่นเดียวกัน

โรคนิ้วล็อก เล่นเอ็นข้อมืออักเสบ ปวดข้อมือ ชานิ้ว หลายท่านอาจเริ่มจากเมื่อย หรือรู้สึกว่าการกำมือไม่ค่อยลง มือ และนิ้วแข็งๆ กำแล้วเหยียดนิ้วไม่ขึ้น ยิ่งตอนตื่นนอนมา รู้สึกมือแข็งเป็นพิเศษเหล่านี้แล้ว ให้เริ่มสงสัย ได้เลยว่าโรคฮิตของคนติดจอแน่นอน

เป็นอย่างไรบ้างคะเทคโนโลยีที่พัฒนา ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็ส่งผลร้ายต่อร่างกาย ของเราได้เช่นกัน เราต้องรู้จักเลือกใช้ เลือกเล่นให้พอประมาณ และที่สำคัญต้อง เปลี่ยนนิสัยการบอ่อยๆ ไม่ว่าจะเล่น หรือทำงาน เปลี่ยนมาลุกขึ้นเดินบ่อยๆ ยืดเส้นสาย หมุนหัวไหล่บ้าง ใช้เวลาไม่ถึงสองนาที่ เพียง เท่านี้ก็ทำให้รักษาร่างกายเราไว้ได้โดยไม่เป็น โรคเป็นภัยแล้ว จะได้มีร่างกายใช้เล่นไปนานๆ นะคะ