



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News พฤศจิกายน 51



ฉบับที่ 1 เดือนพฤศจิกายน 2551



จากคอลัมน์ วิถีสุข จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือน พฤศจิกายน 2551
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

ระวัง RSI มหันตภัยดาโต๊ะทำงาน



**หญิงสาวคนหนึ่ง เข้าโรงพยาบาลด่วนเพื่อผ่าตัดเอ็นอักเสบ ทั้งที่ไม่ได้ใช้มือหรือขา
สมบุกสมบันเช่นนักกีฬา แต่เป็นแค่พนักงานบริษัทแบบ “นั่งโต๊ะ” ธรรมดาๆ เท่านั้น**

แค่ได้ยินเรื่องราวสั้นๆ เท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคยุคใหม่จากการคงเริ่มต้นสันนิษฐานใกล้เคียงกันได้
ในทันทีโดยแทบไม่ต้องไปสืบยังสถานที่เกิดเหตุแบบหนังฝรั่งเรื่อง CSI ว่านี่คือผลจาก RSI ละมัง?

เมื่อพูดถึงเรื่องผลกระทบของการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีต่อมนุษย์ แบ่งได้ 2 อย่าง คือ ผลกระทบทางตรง
ผลกระทบทางอ้อม ผลกระทบทางตรง เริ่มในเรื่องอวัยวะที่สำคัญในการใช้คอมพิวเตอร์ คือ ตา เมื่อเราใช้
คอมพิวเตอร์ไปนานๆ หรือเพ่งจอมากๆ จะทำให้รู้สึกปวดตา เมื่อไรที่เริ่มปวดตาควรหยุดมองจอ ละสายตาไปทาง
อื่น หรือลุกขึ้นไปผ่อนคลายก่อน แล้วจึงลงมานั่งทำงานต่อ อย่าฝืนมากเกินไป เพราะอาจเกิดอาการลุกลามมากขึ้น
เช่น มองเห็นภาพเบลอๆ แต่อาการนี้เป็นอาการชั่วคราว สาเหตุเกิดจากรังสีที่ออกมาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์
อาการที่เกิดขึ้นจากการมองจอภาพเป็นเวลานานๆ นี้เรียกว่า Computer Vision Syndrome (CVS)



ฉบับที่ 1 เดือนพฤศจิกายน 2551

ผลกระทบอีกอย่างหนึ่งจากการนั่งทำงานอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์นานๆ ก็คือ Repetitive Strain Injury หรือ RSI

อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอามือวางไว้บนคีย์บอร์ด แต่ปกติมือของคนเราจะอยู่ในระดับเส้นตรงขนานกับพื้น

RSI เกิดได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ นิ้ว แขน หลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี

ในอเมริกาอาการของโรค RSI จัดว่าสูงเป็นอันดับหนึ่งในส่วนของโรคที่เกิดจากการทำงาน มีผู้ป่วยใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี ประมาณ 300,000 คน อัตราการเจริญเติบโตเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ประมาณ ร้อยละ 20 และเป็นตัวการที่ทำให้พนักงานต้องขาดงานโดยเฉลี่ย 30 วันทำงานต่อปี

แม้ขณะนี้ RSI จะยังไม่ใช่วิทยาของสังคมไทยในขนาดที่คาดว่าคนไทยจะมีเปอร์เซ็นต์จากอาการเจ็บป่วย เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ มากขึ้นเพราะมีการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

วิธีการปรับที่นั่งและโต๊ะที่ถูกสุขลักษณะในการทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงอาการ RSI คือ

- ควรเป็นโต๊ะเขียนหนังสือธรรมดา แล้ววางคีย์บอร์ด หรือใช้โต๊ะที่มีลิ้นชักคีย์บอร์ดก็ได้ แต่ควรเลือกที่เหมาะสมกับร่างกายของเรา แบบที่ผลิตขายสำเร็จรูปพบว่ามักออกแบบมาไม่ดีเท่าที่ควร ยังเป็นแบบที่วางเมาส์ไว้คนละระดับกับคีย์บอร์ดยิ่งถือว่าเป็นโต๊ะที่แย่มาก และทำให้ข้อมือของท่านเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดและเสียหายได้อย่างร้ายกาจ โดยอาจเกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบจนถึงขั้นต้องผ่าตัดทีเดียว
- ระดับของเก้าอี้และที่พิงควรจะได้รับกับหลังของผู้ใช้ และสามารถปรับระดับได้ตามความต้องการได้พอดี เพื่อที่ช่วยให้หลังไม่คดหรือแอ่น และขาควรนั่งตั้งฉากกับพื้น
- การจัดวางคีย์บอร์ดและเมาส์ ควรจัดวางส่วนที่เป็นปุ่มพิมพ์ตัวอักษรไว้ตรงกลางของจอภาพ ถัดมาเป็นตัวเลข และเมาส์ เพราะไม่ต้องเอียงข้อมือหรือปิดข้อมือมาก
- การวางเมาส์ควรวางในระดับเดียวกับคีย์บอร์ด แต่จะเห็นว่าโต๊ะคอมพิวเตอร์ตามสำนักงานต่างๆ มักไม่ยึดหลักข้อนี้เพราะซื้อโต๊ะที่ออกแบบไม่เหมาะสมมาใช้ โดยเน้นแต่ให้เล็กและประหยัดพื้นที่ ทว่ากลับเกิดผลเสียต่อพนักงานอย่างร้ายแรง

ที่มา http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story4_19.php

และ <http://www.thaicyperpoint.com/ford/blog/id/182/>



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News พฤศจิกายน 51



ฉบับที่ 1 เดือนพฤศจิกายน 2551



บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ



ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณ.พ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมล : info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

