

## “มนุษย์ยุคดิจิทัล” กับมหันตภัยในวันธรรมดาๆ

โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์...โน้ตบุ๊ก...เอ็มพี 3...ไอพ็อด...บลูทูธ...สมอลทอล์ค...แฮนด์ฟรี...

อุปกรณ์ที่คนยุคปัจจุบันมีติดตัวและใช้เป็นประจำในวันธรรมดาๆ ของชีวิตไม่เพียงแต่มีรูปลักษณะที่แตกต่างไปจากยุคที่ผ่านมาอย่างน่าตื่นตาตื่นใจ แต่ยังมีธรรมชาติที่อัศจรรย์พันลึก อันเป็นผลจากเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าล้ำยุค เพราะอุปกรณ์ใหม่ๆ เหมาะมือเหล่านี้ขับเคลื่อนด้วยคลื่นสัญญาณที่มองไม่เห็น ทว่ามีฤทธิ์กระทำการให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ไม่เพียงการนำพาภาพ เสียง ข้อมูล ให้เคลื่อนผ่านอากาศอย่างไร้ร่องรอยรูปและเสียง

แต่ยังส่งผลกระทบการบางอย่างต่อร่างกายของมนุษย์...

“ต้นคิดเรื่องเด่น” ฉบับนี้ นำผลการประเมินผลข้อมูลฤทธิ์ข้างเคียงของอุปกรณ์สื่อสารไฮเทคต่อสุขภาพมนุษย์มานำเสนอเพื่อสะท้อนภาพอีกด้านของชีวิตยุคดิจิทัล ที่มีทั้งความเจริญก้าวหน้าและข้อพึงระมัดระวัง

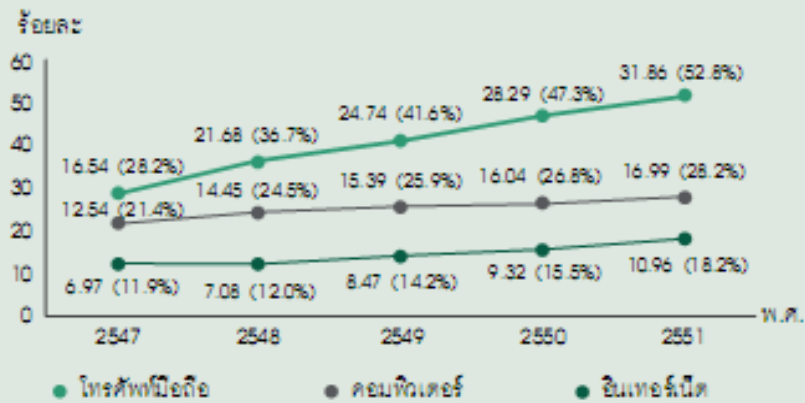
### ไทยแลนด์แดนดิจิทัล

ข้อมูลล่าสุดชี้ให้เห็นว่า ชีวิตคนไทยใกล้ชิดกับอุปกรณ์ดิจิทัลมากยิ่งขึ้นทุกที

จากการเปรียบเทียบจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์มือถือ (ข้อมูลจากการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2551 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ) พบว่า

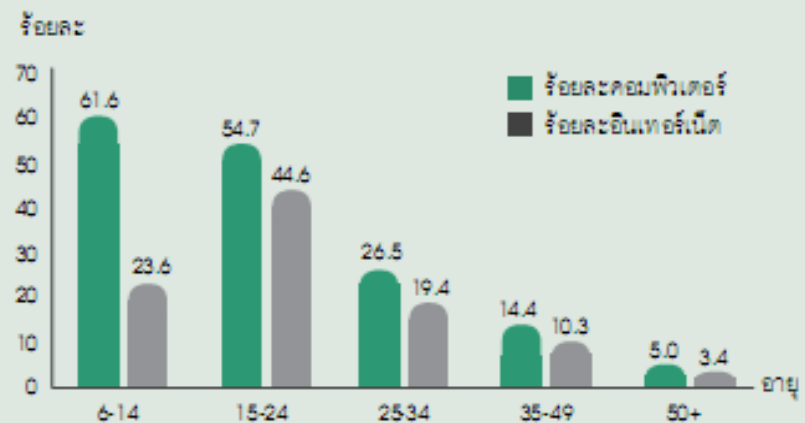
- คนไทยมีอัตราการใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นทั้ง 3 ประเภท โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีผู้ใช้ประมาณ 16.54 ล้านคน (ร้อยละ 28.2) ในปี 2547 ได้เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวคือ 31.86 ล้านคน (ร้อยละ 52.8) ในปี 2551
- การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน คือ ในปี 2547 มีจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์ 12.54 ล้านคน (ร้อยละ 21.4) และจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 6.97 ล้านคน (ร้อยละ 11.9) แต่ในปี 2551 มีผู้ใช้เพิ่มขึ้น เป็น 16.99 ล้านคน (ร้อยละ 28.2) และ 10.96 ล้านคน (ร้อยละ 18.2) ตามลำดับ

ภาพที่ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2547-2551



ที่มา : รายงานการสำรวจการมีกรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2551 หน้า 1 อ้างอิง : [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme\\_5-1-3.html](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_5-1-3.html)

ภาพที่ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต จำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ.2551



ที่มา : รายงานการสำรวจการมีกรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2551 หน้า 16 อ้างอิง : [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme\\_5-1-3.html](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_5-1-3.html)

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มคนที่ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยใน กลุ่มอายุ 6-14 ปี มีอัตราการใช้คอมพิวเตอร์มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 61.6 ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตพบมากที่สุดใน กลุ่มอายุ 15-24 ปี คือร้อยละ 54.7 นับว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่หลายๆ คนควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

## ดิจิทัลกัดกร่อนสุขภาพ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการประมวลข้อค้นพบเกี่ยวกับผลกระทบจากอุปกรณ์ดิจิทัลต่อสุขภาพที่มีการเผยแพร่ในช่วงที่ผ่านมา

- **โทรศัพท์มือถือ** ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือที่มักมีพฤติกรรมการใช้แบบผู้ที่ใช้กับเครื่องอยู่ตลอดเวลา ช่วงเวลาของการใช้งาน นั้นจะทำให้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่เกิดจากการรับ-ส่งสัญญาณของโทรศัพท์มือถือกระทบกับอวัยวะโดยตรง ทั้งบริเวณ หู ตา และเข้าไปถึงสมองส่งผลให้เกิดการทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อในบริเวณดังกล่าว และถ้าผู้ใช้ยังคงมีพฤติกรรมทำนองนี้เป็นประจำจะเกิดผลกระทบ โดย **ผลกระทบในระยะสั้น** คือ อาจเกิดอาการปวดหู ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว มึนงง ขาดสมาธิและเครียด เนื่องจากระบบพลังงานในร่างกายถูกรบกวน ด้าน **ผลกระทบในระยะยาว** คือ อาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม มะเร็งสมอง มะเร็งเม็ดเลือดขาว นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาพบว่า เนื้ออกในสมองมีความสัมพันธ์กับการใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะการเกิดเนื้ออกในสมองมักจะเป็นข้างเดียวกับข้างที่ใช้ฟัง-พูดโทรศัพท์มือถือเป็นประจำ
- **เครื่องเล่น MP-3, IPOD และหูฟังของโทรศัพท์มือถือ**
  - จากข้อมูลสรุปภาวะสังคมรายเดือน (กรกฎาคม 2552) โดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระบุว่า การเป็นโรคหูเสื่อมหรือหูดับ สาเหตุมาจากการนิยมฟังเพลงโดยใช้หูฟังจากเครื่องเล่นเอ็มพี 3 หรือ ไอพ็อด รวมถึงการใช้หูฟังของเครื่องโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน และหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังมาก เช่น ในศูนย์การค้าก็ต้องเปิดเสียงให้ดังเพื่อให้ได้ยินชัดขึ้นซึ่งเกินระดับมาตรฐานการรับเสียง ส่งผลให้การได้ยินของเด็กไทยมีปัญหาค่อนข้างมาก
  - จากผลการสำรวจการได้ยินของของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ประมาณ 400 คน โดยกรมควบคุมมลพิษ พบว่า 1 ใน 4 ของ กลุ่มตัวอย่าง มีความผิดปกติในการรับฟังเสียง ขณะที่ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2550 มีผู้พิการทางหูเพิ่มขึ้นวันละ 35 คน หรือทั้งประเทศคาดว่าจะมีผู้ป่วยอาการประสาทหูเสื่อมประมาณ 2 ล้านคน
- **การใช้คอมพิวเตอร์** ผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่ว่าจะเล่นเกม ทำงาน หรือเล่นอินเทอร์เน็ตมีดังนี้
  - **ปัญหาเกี่ยวกับสายตา** การใช้คอมพิวเตอร์นานเกินกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ตาชาต่าน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคืองได้ และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่าและมองไม่เห็นชั่วคราว รวมทั้งสายตาสั้นนอกจากนี้ยังมีอาการไมเกรนมาด้วย เพราะกล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเลนส์ตาจนล้า
  - **Computer Vision Syndrome (CVS)** มีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตาแฉะ เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลังและไหล่

- Repetitive Strain Injury หรือ RSI อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอมือวางไว้บนคีย์บอร์ด และสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อนิ้ว แขนหลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี
- อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (Qwerty Tummy) ชื่อของอาการนี้เอามาจากตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ดนั่นเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วงคือ คีย์บอร์ดมักมีแบคทีเรียสะสมอยู่ หลายคนมักรับประทานอาหารหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่มีคีย์บอร์ดตั้งอยู่ แบคทีเรียเหล่านี้อาจจะปะปนในอาหารได้
- Carpal Tunnel Syndrome เกิดจากการใช้งานซ้ำๆ ที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้

ที่มา ปัญหาสุขภาพกับมนุษย์ยุคดิจิทัล โดย ชัญญาภรณ์ น้ำค้าง สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ใน สถานการณ์ข่าวสุขภาพ [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

### สร้างเกราะกันภัย “วัยसरุ่นวุ่นไฮเทค”

สถานการณ์ขณะนี้ชี้ว่า “กลุ่มเสี่ยง” สำคัญของผลกระทบจากวิถีชีวิต “มนุษย์ยุคดิจิทัล” คือเด็กและวัยรุ่น “ครอบครัว” จึงเป็นหน่วยสำคัญที่สุดในการปกป้องพวกเขาจากภัยสุขภาพในรูปแบบก่อนจะสายเกินไป โดยผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะดังนี้

- ให้ความสนใจใส่ใจและเข้าใจบุตรหลานที่เริ่มเป็นวัยรุ่น
- แบ่งเวลาสำหรับพูดคุยกันในแต่ละวัน
- ให้คำแนะนำด้วยความเข้าใจ แสดงถึงความรักและห่วงใย
- สอดแทรกความรู้ถึงผลกระทบจากการใช้อุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ และอุปกรณ์เสริมในการสนทนาและฟังเพลงเป็นเวลานาน หรือเปิดเสียงดังเกินไป โดยชี้ให้เห็นถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากใช้งานอย่างไม่เหมาะสมหรือผิดวิธี
- กระตุ้นให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมภายในครอบครัวมากขึ้น
- ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกทำ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ แม้กระทั่งการเล่นกีฬาที่ชื่นชอบ

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติภรณ์ 081 449 7479