

ระวัง RSI มหันตภัยคาโตะทำงาน

หญิงสาวคนหนึ่ง เข้าโรงพยาบาลด่วนเพื่อผ่าตัดเอ็นอักเสบ ทั้งที่ไม่ได้ใช้มือหรือขาสมบุกสมบันเช่น นักกีฬา แต่เป็นแค่พนักงานบริษัทแบบ “นั่งโต๊ะ” ธรรมดาๆ เท่านั้น
แค่ได้ยินเรื่องราวสั้นๆ เท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคยุคใหม่จากการคงเริ่มต้นสันนิษฐานใกล้เคียงกันได้ ในทันทีโดยแทบไม่ต้องไปสืบยังสถานที่เกิดเหตุแบบหนังฝรั่งเรื่อง CSI ว่านี่คือผลจาก RSI ละมัง?

เมื่อพูดถึงเรื่องผลกระทบของการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีต่อมนุษย์ แบ่งได้ 2 อย่าง คือ ผลกระทบทางตรง ผลกระทบทางอ้อม ผลกระทบทางตรง เริ่มในเรื่องอวัยวะที่สำคัญในการใช้คอมพิวเตอร์ คือ ตา เมื่อเราใช้คอมพิวเตอร์ไปนานๆ หรือเพ่งจอมากๆ จะทำให้รู้สึกปวดตา เมื่อไรที่เริ่มปวดตาควรหยุดมองจอ ละสายตาไปทางอื่น หรือลุกขึ้นไปผ่อนคลายก่อน แล้วจึงลงมานั่งทำงานต่อ อย่าฝืนมากเกินไป เพราะอาจเกิดอาการลูกกลมมากขึ้น เช่น มองเห็นภาพเบลอๆ แต่อาการนี้เป็นอาการชั่วคราว สาเหตุเกิดจากรังสีที่ออกมาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ อาการที่เกิดขึ้นจากการมองจอภาพเป็นเวลานานๆ นี้เรียกว่า **Computer Vision Syndrome (CVS)**

ผลกระทบอีกอย่างหนึ่งจากการนั่งทำงานอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์นานๆ ก็คือ **Repetitive Strain Injury** หรือ **RSI**

อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอามือวางไว้บนคีย์บอร์ด แต่ปกติมือของคนเราจะอยู่ในระดับเส้นตรงขนานกับพื้น

RSI เกิดได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ นิ้ว แขนหลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี

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

แม้ขณะนี้ **RSI** จะยังไม่ใช่ปัญหาของสังคมไทยในอนาคตคาดว่าคนไทยจะมีเปอร์เซ็นต์จากอาการเจ็บป่วย เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นานๆ มากขึ้นเพราะมีการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

วิธีการปรับที่นั่งและโต๊ะที่ถูกต้องลักษณะในการทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงอาการ RSI คือ

- ควรเป็นโต๊ะเขียนหนังสือธรรมดา แล้ววางคีย์บอร์ด หรือใช้โต๊ะที่มีลิ้นชักคีย์บอร์ดก็ได้ แต่ควรเลือกที่เหมาะสมกับร่างกายของเรา แบบที่ผลิตขายสำเร็จรูปพบว่ามักออกแบบมาไม่ดีเท่าที่ควร ยิ่งเป็นแบบที่วางเมาส์ไว้คนละระดับกับคีย์บอร์ดยิ่งถือว่าเป็นโต๊ะที่แย่มาก และทำให้ข้อมือของท่านเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดและเสียหายได้อย่างร้ายกาจ โดยอาจเกิดอาการเส้นเอ็นอักเสบจนถึงขั้นต้องผ่าตัดทีเดียว
- ระดับของเก้าอี้และที่พิงควรจะรับกับหลังของผู้ใช้ และสามารถปรับระดับได้ตามความต้องการได้ดีครับ เพื่อที่ช่วยให้หลังไม่คดหรืองอ และขาควรนั่งตั้งฉากกับพื้น
- การจัดวางคีย์บอร์ดและเมาส์ ควรจัดวางส่วนที่เป็นปุ่มพิมพ์ตัวอักษรไว้ตรงกลางของจอภาพ ถัดมาเป็นตัวเลข และเมาส์ เพราะไม่ต้องเอียงข้อมือหรือบิดข้อมือมาก
- การวางเมาส์ควรวางในระดับเดียวกันกับคีย์บอร์ด แต่จะเห็นว่าโต๊ะคอมพิวเตอร์ตามสำนักงานต่างๆ มักไม่ยึดหลักข้อนี้เพราะซื้อโต๊ะที่ออกแบบไม่เหมาะสมมาใช้ โดยเน้นแต่ให้เล็กและประหยัดพื้นที่ ทว่ากลับเกิดผลเสียต่อพนักงานอย่างร้ายแรง

ที่มา <http://www.hiso.or.th> และ <http://www.thaicyperpoint.com>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติภรณ์ 081 449 7479