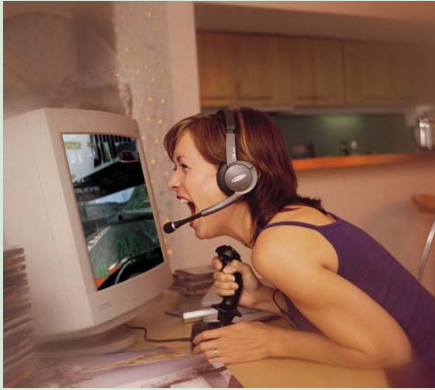


นั่งนาน ๆ...อาจตายได้



แพทย์เชื่อว่าอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน ลิ่มในเส้นเลือดของผู้ป่วยใกล้ตายรายหนึ่ง มีสาเหตุมาจากการที่เขาใช้เวลา นั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์ส่วนตัว (PC) นานเกินไปโดยไม่ได้มีการขยับร่างกาย หรือลุกออกไปไหนเลย

มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์ส่วนตัว (PC) สามารถทำให้คุณตายได้...เราไม่ได้พูดถึงนักเล่นเกมตายที่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์หลังจากอดอาหารและน้ำต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่เราหมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงนั่งอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ควบคุมอิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท

นักวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่า การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมงติดต่อกันอาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลิ่ม โดยจะเป็นอันตรายถึงตายได้

ลักษณะจะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกกันว่า DVT (Deep-Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกลๆ หรือข้ามทวีป โดยเฉพาะการนั่งชั้นราคาประหยัด บางครั้งจึงเรียกอาการนี้ว่า "Economy-class Syndrome"

ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ถูกค้นพบโดยนักวิจัยที่ได้ข้อมูลว่า ชายวัย 32 ปีผู้หนึ่งที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าเทอร์มินัลคอมพิวเตอร์ประมาณ 18 ชั่วโมงต่อวันซึ่งมีอาการโคมา เนื่องจากเกิดอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน โดยก้อนเลือดที่เกิดขึ้นนี้จะอยู่ในบริเวณขาของเขาก่อนที่จะแตกกระจายและเดินทางไปยังปอดทั้งสองของเขาก็ที่หนึ่ง



อาการที่เรียกว่า DVT นี้จะเกิดขึ้นเมื่อ มีเลือดขุ่นอยู่ในเส้นเลือดดำซึ่งจะค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองไปเป็นก้อนลิ่ม

อาการเริ่มแรกที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนคือ เราจะเริ่มขมว ส่วนอาการที่บ่งบอกว่า เป็นอันตรายร้ายแรงจะเกิดขึ้นเมื่อลิ่มเลือดแตกออกและเดินทางไปยังหัวใจหรืออวัยวะภายในสำคัญ ซึ่งผลลัพธ์ของอาการที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เป็นสิ่งที่จะไม่อาจคาดเดาได้

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องนั่งทำงานหรือนั่งเดินทางเป็นระยะเวลานาน

- ไม่ควรนั่งทำงานหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่ได้ลุกไปไหน ควรจะกำหนดเวลาที่แน่นอนว่า ในหนึ่งชั่วโมง ต้องหยุดพักและลุกจากที่นั่งไปทำอย่างอื่น อย่างน้อย 1-2 ครั้ง

- ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องนั่งทำงานหรือนั่งเดินทางเป็นเวลานานๆ ให้เตือนตัวเองตลอดเวลา หากรู้สึกว่าได้นั่งนานเกินไปแล้ว ให้พยายามกระดิกนิ้วเท้าและข้อเท้า พร้อมกับตื้มน้ำเรียกความสดชื่นให้กลับคืนมา แต่ไม่ควรตื้มน้ำแอลกอฮอล์ จากนั้น ให้ลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ และยืดแขนขาเพื่อให้หายเมื่อยล้า รวมทั้ง เป็นการพักสายตาไปในตัว

- การใส่ยาแอสไพรินซึ่งช่วยให้เลือดไม่



ข้นเกินไปสามารถช่วยได้ระดับหนึ่ง ในกรณีเกิดความเมื่อยล้าค่อนข้างรุนแรงหลังการนั่งติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง แต่หากจะใช้น้ำนี้เป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

- นั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ในลักษณะท่าทางที่ถูกต้องตามหลักเออร์โกโนมิกส์ (อย่างน้อยที่สุด นั่งตัวตรงและมีที่พักเท้าสูงจากพื้นในระดับสบายๆ ไม่เมื่อยขา) จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการ DVT ได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านเออร์โกโนมิกส์หลายคนกังวลใจกับการใช้คอมพิวเตอร์แบบโน้ตบุ๊กที่ส่วนใหญ่มักจะใช้งานในลักษณะท่าทางผิดธรรมชาติโดยตั้งข้อสังเกต ผู้ใช้โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์จะเสี่ยงต่ออาการผิดปกติที่ว่านี้เป็น 2 เท่า โดยเฉพาะผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กในชั้นที่นั่งราคาประหยัดบนเครื่องบินโลว์คอสต์