



# บทความออนไลน์

## Multi-screen ชีวิตติดหลายจอ พฤติกรรมฮิตที่เป็นจุดเริ่มต้นอาการสมองล้า-ตาพร่า

พฤติกรรมของคนวัยทำงานในยุคนี้เป็นแบบ Multi-screen ใช้งาน Device อย่างน้อย ๆ 2 ชิ้นขึ้นไปใน 1 วัน Computer Vision Syndrome (CVS) ซึ่งมักจะพบในกลุ่มคนที่ทำงานอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันเกิน 2-3 ชั่วโมง โดยอาการนี้จะมีตั้งแต่การปวดแสบดวงตา หรือบางครั้งอาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วย

มาลองทายกันดูเล่น ๆ ไหมว่าโดยเฉลี่ยแล้วใน 1 วันเราจ้องหน้าจอโทรศัพท์กับหน้าจอคอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง

เมื่อปี 2018 ที่ผ่านมา มีการสำรวจพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วใน 1 วันคนไทยใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านหน้าจอโทรศัพท์และหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลาถึง 10.05 ชั่วโมง! ทั้งนี้คนวัยทำงานถือเป็นช่วงอายุที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงที่สุดเมื่อเทียบกับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่วัยเกษียณ

สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะพฤติกรรมของคนวัยทำงานในยุคนี้เป็นแบบ Multi-screen ซึ่งหมายถึงผู้คนในช่วงวัยนี้จะใช้งาน Device อย่างน้อย ๆ 2 ชิ้นขึ้นไป เช่น โทรศัพท์มือถือและแล็ปท็อป ทำให้ใน 1 วันพวกเขาจะสลับเปลี่ยนกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างหน้าจอของอุปกรณ์นี้ บ้างก็อาจใช้งานอุปกรณ์ทั้งสองร่วมกันเพื่อบรรลุกิจกรรมหนึ่ง ๆ เช่น เราอาจตรวจสอบตั๋วเครื่องบินผ่านโทรศัพท์มือถือ ก่อนที่จะมาจ่ายเงินซื้อตั๋วบนแล็ปท็อป หรือการแชตกับเพื่อนในโทรศัพท์ช่วงพักเที่ยง ก่อนจะเปลี่ยนมาคุยกันต่อผ่านคอมพิวเตอร์ในออฟฟิศระหว่างเวลาทำงาน





พฤติกรรมในลักษณะนี้ได้ค่อยๆ กลายเป็นธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในยุคนี้ของคนวัยทำงานไปแล้ว และแม้ว่าถ้ามองเผิน ๆ จะดูสะดวก คล่องแคล่ว และตอบโจทยวิถีชีวิตที่ไม่เคยจะหยุดนิ่งของยุคสมัยนี้ได้เป็นอย่างดี แต่ในขณะเดียวกันพฤติกรรมเช่นนี้ก็กลับยิ่งจะส่งผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของคนวัยทำงานในระดับที่น่าสนใจ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน เช่น อาการตาพร่ามัว อาการที่ดวงตาเริ่มจะมองเห็นภาพได้ไม่ชัดเจน หรือเห็นภาพวัตถุต่าง ๆ เป็นภาพเบลอ ซึ่งอาการนี้เริ่มพบมากขึ้นในกลุ่มคนวัยทำงานที่มีการใช้สายตาอย่างหนักประจำวัน

สมองล้าคืออีกอาการหนึ่งซึ่งเป็นผลกระทบจากพฤติกรรม Multi-screen ซึ่งโดยทั่วไปจะเกิดจากอาการเครียดสะสม แต่ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมต่าง ๆ บนโลกดิจิทัลขับเคลื่อนไปด้วยความไวที่มากขึ้น การที่สมองต้องตอบสนองต่อสารพัดข้อมูลบนโลกออนไลน์ก็ย่อมจะสร้างความเครียดและความอ่อนล้าให้กับสมองเช่นกัน





นอกจากนี้การนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานาน ๆ หรือการก้มหน้าเล่นโทรศัพท์ตลอดเวลา ยังส่งผลต่อบุคลิกของคนวัยทำงาน เช่น การจะเห็นคนไหล่ตก คอตกมากขึ้น เพราะในแต่ละวันของเขาอยู่กับการนั่งท่าเดิม ๆ ทั้งวัน ยิ่งเมื่อไม่ได้ออกกำลังกายหรือขยับเขยื้อนร่างกายด้วยแล้วก็ยิ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง หลังค่อม ที่หากปล่อยไว้อย่างนี้เรื่อย ๆ จะนำมาซึ่งอาการปวดหลังเรื้อรังได้

อีกผลกระทบหนึ่งของพฤติกรรม Multi-screen คืออาการที่เรียกว่า Computer Vision Syndrome (CVS) ซึ่งมักจะพบในกลุ่มคนที่ทำงานอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันเกิน 2-3 ชั่วโมง โดยอาการนี้จะมีตั้งแต่การปวดแสบดวงตา หรือบางครั้งอาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วย โดยทั่วไปอาการ CVS จะพบได้ในกลุ่มผู้ใช้คอมพิวเตอร์กว่า 75% เลยทีเดียว แต่เพราะหลาย ๆ คนมักเข้าใจว่าเป็นอาการปวดตาเพียงชั่วคราว ทำให้บ่อยครั้งคนทำงานจึงไม่ระมัดระวังถึงอันตรายของอาการนี้ ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ต่อไปโดยไม่รู้เลยว่า CVS จะส่งผลให้สุขภาพดวงตาเสื่อมโทรมได้ภายในช่วงสั้น ๆ หรืออาจนำไปสู่การสูญเสียดวงตาได้เลยด้วยซ้ำ





เพราะดวงตาคืออวัยวะสำคัญของคนวัยทำงาน เราจึงควรจะหมั่นเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าอย่าใช้ดวงตาดูหนักเกินไป ต้องคอยระวังเมื่อจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ เช่นกันที่ต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าให้ดวงตาได้พักผ่อนบ้างผ่านการเบนสายตาไปหาสิ่งอื่นที่ไม่ใช่หน้าจอ LCD หรือการหลับตาสัก 2-3 นาทีก็ช่วยลดความตึงเครียดของดวงตาลงได้



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

การหาเครื่องดื่มบำรุงสมองและสายตาก็เป็นอีกตัวช่วยหนึ่งของคนวัยทำงานที่จำเป็นต้องใช้ชีวิต Multi-screen อยู่กับสารพัดหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ อย่าง Peptein Plus เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของฮอยเปปไทด์และวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาที่อ่อนล้า รวมถึงวิตามินบี 12 ที่ช่วยในการบำรุงระบบประสาทและสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยรสชาติที่ดื่มง่าย ไม่มีน้ำตาล และแคลอรีต่ำ (20 แคลอรีเท่านั้น) Peptein Plus จึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใคร ๆ ก็ดื่มได้ทุกวัน ทุกเวลา ไม่ต้องกังวลเลยว่าดื่มเข้าไปจะมีปัญหา หรือดื่มค้ำไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย

นี่คืออีกหนึ่งทางเลือกดี ๆ ที่จะช่วยบำรุงสมองและสายตา เสริมประสิทธิภาพโดยไม่ทำร้ายสุขภาพในตัวคุณ

พิสูจน์อักษร: ภาสินี เพิ่มพันธุ์พงศ์

อ้างอิง:

- [www.honestdocs.co/health-problems-with-use-technology](http://www.honestdocs.co/health-problems-with-use-technology)

ที่มา <https://thestandard.co/peptein-plus-multi-screen/>

