

บทความ เรื่อง “สมาร์ทโฟนซินโดรม” ภัยสุขภาพของคนติดหน้าจอ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พิเคราะห์น่านาสาร พินิจงานประพันธ์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น (๑)
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

“สมาร์ทโฟนซินโดรม” ภัยสุขภาพของคนติดหน้าจอ

ในยุคดิจิทัลที่สมาร์ทโฟนกลายเป็นอวัยวะที่ ๓๓ ของมนุษย์ “สมาร์ทโฟนซินโดรม” กำลังกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่หลายคนมองข้ามโดยไม่รู้ตัว อาการปวดเมื่อย คอ บ่า ไหล่ ตาล้า หรือแม้แต่อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวลและนอนไม่หลับ ล้วนเป็นผลพวงจากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องและไม่มีขีดจำกัด บทความนี้จะพาคุณไปรู้จักกับสมาร์ทโฟนซินโดรมให้มากขึ้น พร้อมแนวทางป้องกันก่อนสุขภาพจะพังเพราะหน้าจอเล็ก ๆ ในมือคุณ

สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต แทบจะถือได้ว่าเป็นอวัยวะที่ ๓๓ ของเราในทุกวันนี้ เราจะเห็นได้ว่าทุกคนก้มมองจอตลอดเวลา ซึ่งการจ้องสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ นั้น ทำให้เข้าข่ายเป็นโรค “Smartphone Syndrome” โดยโรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกช่วงวัย

โรคสมาร์ทโฟนซินโดรม มีผลเสียต่อสุขภาพมากมาย อีกทั้งยังก่อให้เกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะหากใช้สมาร์ทโฟนในขณะที่ขับรถหรือเดินจนไม่มองทาง โดยสมาร์ทโฟนซินโดรมส่งผลเสียต่อร่างกายได้แก่ สมาธิสั้น ปวดตา ตาแห้ง ตาแดง ขำ ปวดหัว วิงเวียน ปวดข้อมือและนิ้วมือ มีความเครียด เพราะได้รับข้อมูลมากเกินไปจนจำไม่ไหว นี้อลอค ซึมเศร้าวิตกกังวล ปวดกระดูก คอ บ่า อ่อนเพลีย เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ ระบบการเรียนรู้แย่ลง

สมาร์ทโฟนซินโดรม ผลกระทบต่อสมองและพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ต้องระวัง รู้หรือไม่ว่าสมาร์ทโฟนเทคโนโลยีสุดล้ำ ที่เป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ และคุณพ่อคุณแม่ใช้เป็นสื่อในการเลี้ยงลูก ส่งผลกระทบต่อสมองและพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กที่อายุน้อยกว่า 2 ขวบ โดยผลเสียจากการที่เด็กติดมือถือ แท็บเล็ต ได้แก่ สมาธิสั้น พฤติกรรมก้าวร้าว นอนหลับยากขึ้น คุณภาพการนอนลดลง การเรียนรู้ลดลง ความคิดสร้างสรรค์น้อยลง ตื่นสาย เหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ระบบภูมิคุ้มกันไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

คุณพ่อคุณแม่ควรวางแผนในการใช้เทคโนโลยีของลูกน้อย โดยควรจำกัดเวลาในการใช้งานไม่เกิน ๖๐ นาทีต่อวัน และควรให้เริ่มใช้เมื่อเด็กอายุ ๓-๔ ปี และควรหากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการเล่นเกมมือถือ แท็บเล็ต

เพื่อปกป้องสุขภาพจาก “สมาร์ทโฟนซินโดรม” การดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอคือสิ่งสำคัญ แต่หากคุณเริ่มมีอาการปวดเมื่อย ดวงตาเหนื่อยล้า หรือมีปัญหาสุขภาพที่น่าสงสัย อย่ารอช้าให้ลูกถาม โรงพยาบาลศิริรินทร์ พร้อมให้บริการดูแล ตรวจวินิจฉัย และฟื้นฟูสุขภาพของคุณอย่างครบวงจร ด้วยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและเทคโนโลยีที่ทันสมัย ให้คุณกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพอีกครั้งอย่างมั่นใจ

ที่มา : <https://www.sikarin.com/health/สมาร์ทโฟนซินโดรม>