



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที 14 เดือนกันยายน พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

หมอศิริราช ชี้ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เสี่ยง"ออฟฟิศซินโดรมสูง ระบุอายุ16-24ปี

หมอศิริราช ชี้ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เสี่ยง"ออฟฟิศซินโดรมสูง เฉพาะวัย 16-24 ปี เสี่ยงสูงถึง 55% เหตุทำงานหนัก ประกอบอริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม อยู่หน้าจอานเกิน 6 ชั่วโมง ระบุสำนักพิมพ์แห่งหนึ่ง จำนวน 400 คนพบว่าร้อยละ 60 มีภาวะเสี่ยง

ที่โรงพยาบาลศิริราช-2 ก.ย.ผศ.นพ.วิษณุ กัมมรทพย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กล่าวภายในการประชุมวิชาการเรื่อง "Office Syndrome" โรคภัยในออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

ผศ.นพ.วิษณุ กล่าวอีกว่าจากการสำรวจพนักงานออฟฟิศในประเทศฝั่งยุโรป พบว่า ส่วนใหญ่ต้องปรึกษาแพทย์ด้วยอาการต่างๆ โดยอันดับหนึ่งคือ การปวดหลัง รองลงมามีอาการปวดบริเวณคอ/ไหล่ และปวดศีรษะตามลำดับ ซึ่งเชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศซินโดรม

นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 16-24 ปี มีความเสี่ยงของการเกิดภาวะดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 55 เนื่องจากต้องทำงานหนัก ประกอบอริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม ทั้งนั่งหลังค่อม การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ สูงกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันโดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ นอกจากนี้ ปัญหาความเครียดก็ส่งผลต่อการเกิดภาวะนี้ด้วย โดยพบสูงถึงร้อยละ 80 สำหรับประเทศไทยเคยสำรวจในคนทำงานที่สำนักพิมพ์แห่งหนึ่งจำนวน 400 คนพบว่าร้อยละ 60 มีภาวะดังกล่าว

"ไม่เพียงแต่อริยาบถของคนทำงานที่ไม่เหมาะสม สภาพโต๊ะทำงานยังเป็นปัจจัยสำคัญด้วย ทั้งโต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบไม่สะดวกต่อการหยิบสิ่งของ เก้าอี้ไม่เหมาะสม ไม่มีพนักพิงที่รองรับหลังอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการกดแป้นคีย์บอร์ดที่ไม่มีตัวรองรับข้อมือ จะทำให้มีการกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น รวมทั้งเกิดภาวะพังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้ว และข้อมือ" ผศ.นพ.วิษณุ กล่าว

ผศ.นพ.วิษณุ กล่าวอีกว่า การป้องกันต้องเริ่มจัดสภาพโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ โดยให้ด้านขวาของโต๊ะปล่อยโล่ง ไม่มีสิ่งของมากีดขวาง เพื่อความสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในการหยิบสิ่งของต่างๆ ส่วนสิ่งของต่างๆ บนโต๊ะทำงานควรวางด้านซ้ายแทน เพื่อให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและหยิบจับได้สะดวก และควรเลือกโต๊ะทำงานที่มีระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดคีย์บอร์ดได้อย่างถนัด ประกอบตัวแป้นคีย์บอร์ดควรมีที่รองรับข้อมือไม่ให้เกิดการกระดกข้อมือซ้ำๆด้วย ส่วนเก้าอี้ควรเป็นแบบปรับขึ้นลงได้ และควรมีพนักพิงที่สามารถรองรับศีรษะได้ด้วย นอกจากนี้ ควรเลือกจอคอมพิวเตอร์แบบ LCD หรือจอแบน เนื่องจากการสำรวจพบว่า จอแบบ CRT ซึ่งเป็นจอลักษณะโค้งมนจะทำให้เกิดการเพ่งสายตา และปวดศีรษะมากกว่าการใช้จอแบบ LCD

"พวกพนักงานรับโทรศัพท์ก็ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงเช่นกัน เพราะต้องคอยรับหูโทรศัพท์ตลอดเวลา ควรหยุดพักบ้าง หรือหันมาใช้แฮนด์โฟนแทน สิ่งสำคัญคนทำงานต้องตระหนักถึงภัยจากภาวะนี้ ด้วยการฝึกอริยาบถการนั่งทำงานให้เหมาะสม เช่น เมื่อนั่งหลังค่อมต้องปรับท่านั่งใหม่ และควรพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ หรือเปลี่ยนอริยาบถ ลูกออกไปเดินยืดเส้นยืดสายทุกๆ ครึ่งชั่วโมง รวมทั้งควรหัดออกกำลังกายคลายเส้นบ้าง จะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่ตึงจนเกินไป" ผศ.นพ.วิษณุ กล่าว

รศ.พญ.จุฑาไล ดัชนีเทอดธรรม ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า ปัญหาที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ คือ ปัญหาด้านสายตา อาทิ ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลง ซึ่งเกิดจากการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้การกระพริบตาน้อยลง หนึ่งตาเปิดกว้างขึ้น ประกอบกับสภาพอากาศที่แห้ง ส่งผลให้น้ำตาระเหยมาก จนกระทั่งเกิดความระคายเคืองตาและตาแห้ง นอกจากนี้ การเพ่งสายตาดูหน้าจอยังทำให้ต้องกลอกตาไปมาตลอดเวลา ส่งผลให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ปวดตาในที่สุด ดังนั้น ควรพักสายตาเป็นระยะ ทุก 20 นาที หลับตา ทุก 1 ชั่วโมง ลุกเดินเพื่อพักสายตา และควรจัดจอภาพคอมพิวเตอร์ให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศา เพื่อช่วยลดอาการปวดตาและปวดคอ

รศ.พญ.จุฑาไล กล่าวอีกว่า นอกจากนี้ ควรปรับความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม โดยปรับความสว่างให้มากประมาณสามเท่าจากความสว่างของสภาพแวดล้อม และควรปรับสีของจอให้สบายตา เนื่องจากงานวิจัยพบว่าตัวอักษรสีเข้มบนพื้นจอสีอ่อนจะทำให้สบายตา อีกทั้ง ส่วนความเข้าใจที่ว่า รังสีจากจอคอมพิวเตอร์ หากได้รับเป็นเวลานานๆ จะก่อให้เกิดอันตราย อาทิ มะเร็ง ไม่เป็นความจริง เนื่องจากปริมาณรังสีที่ออกมามีจำนวนน้อยเพียง 1 ใน 10 safety dose ซึ่งไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

พัฒนาเด็กอัจฉริยะไทยอีดี รัฐ-เอกชนเมินผนึกกำลัง-แนะตั้งเป้าให้ชัด

นักวิชาการชี้พัฒนาเด็กอัจฉริยะของไทยล่าช้าเหตุหน่วยงานรัฐ-เอกชนต่างฝ่ายต่างทำงาน เมินประสานงานกัน แนะตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน พัฒนาค้นให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

จากการสัมมนา"แนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถพิเศษ : บทเรียนจากต่างประเทศ"จัดโดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) เมื่อเร็วๆนี้ ที่โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น รศ.ดร.เจลิยวศรี พิบุลชล คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) นำเสนอผลวิจัยข้างต้นใน 10 ประเทศ ได้แก่ อเมริกา จีน อังกฤษ เยอรมนี สิงคโปร์ ออสเตรเลีย เกาหลี เวียดนาม และไทย ซึ่งพบว่า เกือบทุกประเทศมีนโยบายและแนวปฏิบัติที่ชัดเจน พ.ร.บ. การใช้นโยบายการปฏิรูปการศึกษาพร้อมสนับสนุนงบ

ทั้งนี้ผู้วิจัยเสนอแนะว่า ไทยใช้นโยบายการสร้างชาติเพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แต่เมื่อเทียบกับเกาหลี ไต้หวัน และเวียดนามแล้ว ทั้งสามประเทศนี้มีเป้าหมายชัดเจน เช่น เวียดนามมุ่งพัฒนาประเทศด้านการศึกษา จึงมุ่งสร้างครุศาสตร วิทยาศาสตร์ และภาษา พร้อมๆ กับสร้างนักวิจัย ประดิษฐ์ค้นคว้า ดังนั้น คำถามที่ประเทศไทยต้องตอบ คือ ประเทศไทยต้องการสร้างกำลังคนด้านใด การพัฒนาผู้มีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์จะต้องไม่พอใจเพียงแค่การที่เด็กไทยไปชนะการประกวดระดับโลก แต่จะต้องเน้นการพัฒนาค้นให้สอดคล้องและเป็นระบบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

นอกจากนี้มีสถานศึกษา องค์กรรัฐ และเอกชนส่งเสริมการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ แต่การดำเนินการยังเป็นไปในลักษณะต่างคนต่างทำ ขาดการประสานงาน ทำให้การพัฒนาไม่เป็นรูปธรรม จึงควรมีระบบการบริหารกลไกที่มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านนโยบาย สนับสนุนงบ การประสานความร่วมมือจากทุกฝ่าย

ศ.ดร.ศักดิ์ศิริพันธุ์ รองประธานคณะอนุกรรมการศึกษาการพัฒนาเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ กล่าวว่า ควรมีแนวทางพัฒนาและตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนกับการส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษอย่างเป็นระบบและชัดเจน เช่น เวียดนามประกาศจัดความไว้วางใจโดยยกระดับคุณภาพประชากร

ทั้งนี้กลยุทธ์ที่ไทยควรเร่งทำ คือ 1.วิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์ ต้องกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนสร้างนักวิจัย นักคิด นักวิชาการ 2.ส่งเสริมสายอาชีพและ 3.สายภาษาดนตรี และกีฬาเป็นหลักสูตรสากล แต่ไม่ลืมนักกีฬาท้องถิ่น และเสาะหาเด็กอัจฉริยะที่ชัดเจน ใช้หลายรูปแบบ มีการดำเนินการที่เป็นระบบ ชัดเจน ภายใต้การสนับสนุนทุกด้านอย่างเพียงพอ