

## โรค DVT

แพทย์เชื่อว่าอาการเลือดจับตัวเป็นก้อนลึ้มในเส้นเลือดของผู้ป่วยใกล้ตายรายหนึ่ง สาเหตุมาจากการที่ใช้เวลานั่งทำงานอย่างต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย หรือลุกออกไปไหนเลย มันเป็นเรื่องจริงที่ว่า คอมพิวเตอร์สามารถทำให้คุณตายได้ ซึ่งเราไม่ได้กำลังพูดถึงนักเล่นเกมที่ตายหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หลังจากอดอาหาร และน้ำต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน แต่หมายถึงใครก็ตามที่จะได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่กับโต๊ะคอมพิวเตอร์

นักวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่า การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง อาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลึ้ม และเป็นอันตรายถึงตายได้ ลักษณะจะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกว่า DVT (Deep-Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกล ๆ โดยเฉพาะชั้นที่หนึ่งราคาประหยัด บางทีจึงเรียกอาการนี้ว่า "economy-class syndrome" ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ถูกค้นพบโดยนักวิจัยที่ได้ข้อมูลว่า ชายวัย 32 ปีผู้หนึ่งที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าเทอร์มินัลคอมพิวเตอร์ประมาณ 18 ชั่วโมงต่อวันซึ่งมีอาการโคลมา เนื่องจากเกิดอาการเลือดจับตัวเป็นก้อน โดยก้อนเลือดที่เกิดขึ้นนี้จะอยู่ในบริเวณขาของเขา ก่อนที่จะแตกกระจายและเดินทางไปยังปอดทั้งสองของเขาอีกทีหนึ่ง อาการที่เรียกว่า DVT นี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเลือดข้นอยู่ในเส้นเลือดดำ ซึ่งมันจะค่อย ๆ เปลี่ยนตัวเองไปเป็นก้อนลึ้ม

โดยอาการที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดคือ **ขาจะเริ่มบวม ส่วนอาการที่อันตรายจะเกิดขึ้นเมื่อลิ้มเลือดแตกออก และเดินทางไปยังหัวใจ หรืออวัยวะภายในที่สำคัญๆ ซึ่งผลลัพธ์ของอาการที่เกิดขึ้นจะไม่อาจคาดเดาได้**

## ข้อแนะนำ

นอกจากการที่ไม่ควรนั่งทำงาน หรือเล่นเกมกับคอมพิวเตอร์นานเกินไปแล้ว ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่รู้สึกว่่านั่งนานเกินไปให้พยายามกระดิกนิ้วเท้า และข้อเท้า ดื่มน้ำ และไม่ควรรดืมอัลกอฮอล์ นอกจากนี้ ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่น่านานควรจะลุกขึ้นและยืดขาอย่างน้อย ๆ ชั่วโมงละ 1 ครั้ง การใช้ยาแอสไพริน ซึ่งช่วยให้เลือดไม่ข้นเกินไปก็สามารถช่วยได้เหมือนกัน การนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ในท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงบ้าง ผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังตั้งข้อสังเกตว่าผู้ใช้ให้ตบูกคอมพิวเตอร์จะเสี่ยงต่ออาการผิดปกติที่ว่านี้เป็น 2 เท่า โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งทำงานกับให้ตบูกในชั้นที่น่านราคาประหยัดคบนเครื่อง

