

મોબાઈલ અને લેપટોપ, આધુનિક સુવિધા કે ધીમું ઝેર?

નવી પેઢીના 'શાંતિથી વધતા' રોગો

સુ વિદ્યાનો યુગ કે શરીર પર અબાણ્યો હુમલો સવારે ઊઠતા પહેલા એલાઈમ કોણ કરે? મોબાઈલ. સવારે ચા સાથે સમાચાર કોણ આપે છે? મોબાઈલ. ઓફિસનું કામ, બેંકિંગ, મનોરંજન, સોશિયલ મીડિયા, ખરીદી, બાળકોનું ઓનલાઇન અભ્યાસ, બધું એક જ સ્ક્રીનમાં સમાઈ ગયું છે. ટેકનોલોજી જીવનને સરળ બનાવે છે, એમાં કોઈ શંકા નથી. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં તબીબોને OPDમાં એક નવો ટ્રેન્ડ દેખાઈ રહ્યો છે. 20-35 વર્ષની ઉંમરના યુવાનોમાં એવી તકલીફો વધી રહી છે, જે પહેલા 50-60 વર્ષની ઉંમરે જોવા મળતી. World Health Organization અને વિવિધ વૈદ્યિક અહેવાલો પણ સૂચવે છે કે વધતો સ્ક્રીન ટાઇમ, બેઠાડું જીવનશૈલી અને ખોટી બેસવાની રીત (posture)ના કારણે મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ અને ઊંઘ સંબંધિત તકલીફો ઝડપથી વધી રહી છે. આજે સમજીએ, મોબાઈલ અને લેપટોપના કારણે થતા નવા 'શાંતિથી વધતા' રોગ, જે કદાચ આપણે અવગણીએ છીએ.

1. ટેક્સ્ટ નેક સિન્ડ્રોમ - ગળાનો મૌન શત્રુ

“ડોક્ટર સાહેબ, ગળામાં સતત ભાર લાગે છે”, આ ફરિયાદ હવે સામાન્ય બની ગઈ છે. જ્યારે આપણે મોબાઈલ નીચે જોઈને વાપરીએ છીએ, ત્યારે માથાનું કુદરતી વજન ગળા પર 4 થી 5 ઘણું દબાણ બનાવે છે. દિવસમાં 3-4 કલાક આ સ્થિતિમાં રહેવું એટલે ગળાના હાડકાં અને સ્નાયુઓ પર સતત તાણ.

લક્ષણો

ગળાનો દુખાવો, સ્ટીફનેસ, ખભામાં ભાર, હાથમાં ઝણઝણાટ, લાંબા ગાળે સર્વાંગકલ ડિસ્ક સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે. આ સમસ્યા ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓ, આઈટી પ્રોફેશનલ્સ અને સોશિયલ મીડિયા ખૂબ વધુ ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિઓ (ટેવી યુઝર્સ)માં વધારે જોવા મળે છે.

2. કમ્પ્યુટર વિઝન સિન્ડ્રોમ - આંખોની મૌન પીડા

“આંખમાં બળતરા થાય છે, પાણી આવે છે, ક્યારેક ઘૂંઘળું દેખાય છે.” સ્ક્રીન સામે લાંબા સમય સુધી બેસવાથી આંખો પર તાણ પડે છે. સામાન્ય રીતે આપણે પ્રતિ મિનિટ 15-20 વખત આંખ ઝબકાવીએ છીએ. પરંતુ સ્ક્રીન સામે ધ્યાન કેન્દ્રિત હોય ત્યારે આ માત્ર 5-7 વખત થઈ જાય છે.

પરિણામ: ડ્રાય આઈ (આંખો સૂકાવી), બળતરા થવી, માથાનો દુખાવો, એકાગ્રતામાં ઘટાડો. બાળકોમાં તો આ વધુ ચિંતાજનક છે, કારણ કે તેમની આંખો હજી વિકાસ પામતી હોય છે.



3. ડિજિટલ ઇન્સોમ્નિયા - ઊંઘનો અદૃશ્ય ચોર

ઘણા દર્દીઓ કહે છે: “ઊંઘ આવતી નથી.”, “રાત્રે વારંવાર જાગી જાઉં છું.”, “સવારે તાજગી લાગતી નથી.” જ્યારે વિગતવાર ચર્ચા થાય ત્યારે જાણવા મળે છે કે તેઓ સૂતા પહેલા 1-2 કલાક મોબાઈલ વાપરે છે. મોબાઈલ અને લેપટોપમાંથી નીકળતી વ્લુ લાઇટ આપણા મગજમાં મેલાટોનિન હોર્મોનના ઉત્પાદનને દબાવે છે.



મેલાટોનિન હોર્મોન એટલે ઊંઘનો સંકેત. અહીં બેનને લાગે છે કે હવે દિવસ છે. પરિણામે, ઊંઘ ઊંડી નથી આવતી, ચિંતા અને ચીડિયાપણું વધે. વાળી લાંબા ગાળે કાર્યમી ઊંઘ વિક્ષેપ એ હૃદયરોગ, વજન વધારો અને માનસિક તાણ સાથે પણ જોડાય છે.

4. મોબાઈલ થંબ - અંગૂઠાનો વધતો દુખાવો

સ્ક્રોલિંગ, ટાઇપિંગ, ગેમિંગ; દિવસભર અંગૂઠાનો સતત ઉપયોગ. વારંવાર થતી તાણની ઇજા હવે યુવાનોમાં સામાન્ય બની રહી છે.

લક્ષણો: અંગૂઠામાં દુખાવો, Stiffness, પકડમાં નબળાઈ... આ શરૂઆતમાં સામાન્ય લાગે, પરંતુ

દેલ્ચ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

આપણે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, કે ટેકનોલોજી આપણો ઉપયોગ કરે છે? પ્રશ્ન મોબાઈલનો નથી. પ્રશ્ન છે આપણા નિયંત્રણનો. આજે 25 વર્ષની ઉંમરે જે ટેવ બનાવીશું, એ 45 વર્ષની ઉંમરે શરીર પર અસર કરશે

અવગણીએ તો ટેન્ડન ઈન્ફ્લામેશન અને ક્રોનિક દુખાવો થઈ શકે.

5. ટેક-બેક પેઇન - કમર પર ડિજિટલ પ્રહાર

લાંબા સમય સુધી લેપટોપ સામે વાંકું બેસવું, સોફા પર ટેક લઈને કામ કરવું, પલંગ પર લેપટોપ ચલાવવું, આ બધું સ્પાઇન માટે નુકસાનકારક છે. પરિણામ: કમરનો દુખાવો, ખભાનો દુખાવો, પીઠ જકડાઈ જવી, લાંબા ગાળે સ્લીપ ડિસ્કનો જોખમ હવે 30 વર્ષથી

ઓછી ઉંમરના લોકોમાં પણ પીઠનો દુખાવો અસહ્ય રીતે વધી રહ્યો છે. સમસ્યા ફક્ત સ્ક્રીનની નથી. ટેકનોલોજી દુશ્મન નથી. સમસ્યા છે: વધેલો સ્ક્રીન ટાઇમ, ઓછું ફિઝિકલ મૂવમેન્ટ, ખોટી બેસવાની પોઝિશન (Posture), બેક વગર સતત કામ. આધુનિક જીવનમાં શરીર સ્થિર છે, પરંતુ આંખો અને મગજ સતત સક્રિય છે.

શું ઉપાય છે?

સમાધાન અઘરું નથી, પરંતુ નિયમિતતા જરૂરી છે.

- 20-20-20 નિયમ**
દર 20 મિનિટે, 20 સેકન્ડ માટે, 20 ફૂટ દૂર જુઓ. આંખોને આરામ મળે છે.
- સ્ક્રીન આઈ લેવલ પર રાખો.**
લેપટોપ સ્ક્રીન આંખની સમાન ઊંચાઈ પર હોવી જોઈએ. મોબાઈલ આઈ લેવલ સુધી લાવો. ગળું નીચે ન વાળો.
- દરેક 30-40 મિનિટે માઇક્રો-બ્રેક**
ઊભા થાઓ, 2-3 મિનિટ ચાલો, ગળા અને ખભાની કસરત (stretching) કરો. આ સરળ આદત મોટી સમસ્યાઓ અટકાવી શકે છે.
- ડિજિટલ સનસેટ નિયમ:**
સૂતા પહેલા ઓછામાં ઓછા 60 મિનિટ સ્ક્રીનથી દૂર રહો.
- સમાધાન અંતે ડિજિટલ ડિટોક્સ:**
અઠવાડિયામાં એક દિવસ સ્ક્રીન ટાઇમ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરો. પરિવાર સાથે સમય વિતાવો, આઉટડોર એક્ટિવિટી કરો.
સાર એટલો જ કે, આપણે ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, કે ટેકનોલોજી આપણો ઉપયોગ કરે છે? પ્રશ્ન મોબાઈલનો નથી. પ્રશ્ન છે આપણા નિયંત્રણનો. આજે 25 વર્ષની ઉંમરે જે ટેવ બનાવીશું, એ 45 વર્ષની ઉંમરે શરીર પર અસર કરશે. ટેકનોલોજી જીવનને સરળ બનાવવા માટે છે, પરંતુ સમજદારી વગર તેનો ઉપયોગ શરીર માટે ધીમું ઝેર બની શકે છે. સાવચેતી રાખશો તો મોબાઈલ આશીર્વાદ છે. બેદરકારી રાખશો તો તે મૌન શત્રુ સાબિત થઈ શકે છે.

ઘટેફાફ :

એના ઘરેથી એક પંખી આવ્યું છે લઈ ટહુકામાં એની ટપાલ, સહેજ ટહુકામાં ફળિયાની રેતી ગુલાલ.
-મચૂર કોલડિયા