



# KESIHATAN TEKNOLOGI

Pengguna komputer dan internet terus meningkat dari masa ke semasa pada setiap tahun. Tidak dapat dinafikan salah satu penyebab meningkatnya penggunaan komputer dan internet adalah disebabkan kewujudan laman-laman sosial pada masa kini. Secara positifnya, penggunaan teknologi memudahkan kita untuk berkomunikasi antara satu sama lain, membantu mempercepatkan tugas harian dan juga sebagai medium hiburan untuk mengisi masa luang.

Namun, kewujudan teknologi canggih ini bukan sahaja memberi kesenangan kepada kita, malah ia mampu memberi kemudarat kepada kesihatan fizikal dan mental. Antara masalah-masalah yang wujud adalah seperti:

## 1. Ketegangan Mata

Masalah ini juga dipanggil sebagai Sindrom Visi Komputer. Ia terjadi apabila tahap fokus yang tinggi pada skrin selama beberapa jam sehingga menyebabkan mata tidak berkedip. Ini membuatkan mata menjadi kering dan membawa kepada masalah iritasi serta pening kepala.

### Cara Atasi

Disarankan untuk kita kerap meluangkan masa berehat daripada menatapi skrin untuk menjaga kesihatan mata.

## 2. Masalah Pada Leher Dan Bahagian Belakang

Ketahui cara duduk yang betul sewaktu menggunakan komputer adalah penting. Kebanyakkan pengguna duduk membongkok terutama apabila mengguna komputer riba terlalu lama. Ini boleh membawa kepada masalah tekanan di bahagian tulang belakang dan otot-otot leher jika kedudukan posisi sebegini berlanjutan.

### Cara Atasi

Duduk di atas kerusi yang dapat memberi sokongan sebaiknya kepada leher dan tulang belakang. Pastikan meja cukup besar untuk membenarkan lengkap diletakkan semasa menggunakan papan kekunci.



## 3. Carpal Tunnel Syndrome

Satu isu yang besar bagi pengguna komputer di mana saraf dalam pergelangan tangan rosak akibat pengamalan postur tangan yang salah. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) ini juga mampu mengakibatkan sendi pergelangan tangan terputus dan tangan akhirnya tidak akan dapat berfungsi sama sekali.

### Cara Atasi

Menyusun aktiviti dan ruang kerja kita menggunakan garis-garis panduan ergonomik dapat membantu mencegah sindrom CTS. Ergonomik tempat kerja menumpukan kepada bagaimana sebuah stesen kerja disusun, termasuk penempatan meja kita.

## 4. Kesukaran Untuk Tidur

Pendedahan yang lama kepada cahaya dari skrin dapat menghalang pembebasan melatonin iaitu sel kimia badan yang membantu kita tidur. Manakala merenung lama kepada skrin bercahaya cerah sebelum tidur boleh mengakibatkan kita lebih sukar untuk tidur.

### Cara Atasi

Kita dinasihatkan untuk mengelak daripada pengendalian komputer atau sebarang alatan elektronik beberapa jam sebelum masuk tidur.

## Kesimpulan

Sebagai warga Digital Malaysia yang menggunakan pelbagai jenis aplikasi teknologi masa kini, kita seharusnya mengambil langkah-langkah penjagaan serta pengawasan demi memastikan kesihatan diri sama ada dari segi fizikal dan mental terjamin setiap masa. Kita tidak seharusnya memandang remeh kepada isu-isu yang kerap kali berlaku pada masa kini. Bijak dalam membuat sesuatu keputusan itu adalah kunci kepada penggunaan yang lebih selamat.