

## فراموشی نفس کشیدن هنگام استفاده از رایانه

کارشناسان اعتقاد دارند که 80 درصد مردم وقتی که کاملاً مجذوب رایانه های خود هستند تنفس را فراموش می کنند.



کارشناسان اعتقاد دارند که 80 درصد مردم وقتی که کاملاً مجذوب رایانه های خود هستند تنفس را فراموش می کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، این کارشناسان با اشاره به آنچه خواب به معنای وقفه تنفس بیش از 10 ثانیه در حین خواب است، اظهار داشته اند آنچه ایمیل مشکلی است که 80 درصد کاربران رایانه ها را تحت تأثیر قرار می دهد. دکتر مفضل لاکداوالا جراح لاپراسکوپیک و کارشناس چاقی گفت: آنچه ایمیل اصطلاحی است که اولین بار توسط لیندا استون یک کارشناس سابق فناوری اطلاعات به کار رفت.

دکتر آمیت ساراف مشاور و پزشک داخلی اظهار داشت: این اتفاق زمانی رخ می دهد که یک فرد به قدری مجذوب رایانه خود می شود که فراموش می کند تنفس کند. این شرایط یکی از گونه های آنچه خواب است که به صورت مشترک در افراد فربه و دارای اضافه وزن بالا مشاهده می شود. آنچه ایمیل زمانی رخ می دهد که فرد در حال نوشتن یک نامه الکترونیکی و یا انجام کاری روی رایانه بوده که نیازمند تمرکز است.

آنچه ایمیل درمیان افراد چاق بیشتر متداول است و مهمترین راهکار درمان آن کاهش وزن است. مونیتر کردن تنفس و استفاده از یک مونیتر ضربان قلب نیز موثر است. اگر این حالت به کرات رخ می دهد به کاربر توصیه می شود که به پزشک مراجعه کند.

این شرایط همچنین در افرادی که دارای سندروم متابولیک هستند ( افراد چاق، مبتلا به دیابت، مبتلا به فشار خون و دارای کلسترول بالا) نیز دیده می شود. کنترل این مشکلات، انجام ورزشهای روزمره، نوشیدن آب فراوان، افزایش جذب میوه ها به طرق بسیاری موجب ممانعت از وقوع آنچه ای میل و یا درمان آن می شود.

همچنین به کاربران رایانه ها توصیه شده است که برای پیشگیری از ایجاد چنین شرایطی در کار خود وقفه ایجاد کنند، تمرین تنفس و تمرین حرکت چشم انجام دهند.

از آنجا که چاقی و آنچه ای میل با هم مرتبط هستند، کنترل وزن در این شرایط از اهمیت بالایی برخوردار است. دنبال کردن از یک برنامه غذایی که دارای کربوهیدرات اندک و فیبر زیاد است، همچنین خوردن غذا و یا میان وعده های دیروقت شبانه و انجام منظم ورزش از راه کارهایی است که باید مورد توجه کاربران رایانه ها قرار گیرد.

درمیان برخی از علائم آنچه ای میل می توان به سرگیجه، تپش قلب، گرگرفتگی صورت، اضطراب، بی قراری، تعریق زیاد، خواب آلودگی، کج خلقی، سردرد و لغزش حافظه اشاره کرد.