

## เคล็ดลับการถนอมดวงตาเวลาใช้คอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

สำหรับคุณที่วันๆ ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ คงต้องเกิดอาการปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า หรืออาการทางสายตาดูอื่นๆ กันบ้าง ปัจจุบันอาการทางสายตาที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์มีเพิ่มขึ้น จากสถิติพบว่า ผู้ใช้คอมพิวเตอร์จำนวนมากกว่า 50% มีอาการปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า และปวดศีรษะ รวมทั้งมีอาการอื่นๆ เช่น ปวดเมื่อยคอและหลัง ซึ่งอาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และยังมีตัวแปรอีกหลายประการที่ทำร้ายสายตาของเรา เช่น ชนิดของจอคอมพิวเตอร์ แสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ ความสว่างของห้อง ทาหนัก ฯลฯ

### เคล็ดลับเพื่อถนอมดวงตาเวลาใช้คอมพิวเตอร์

- 1. กระทบตาให้ดีขึ้น** อาการตาแห้ง เกิดจากการที่เรากระพริบตาน้อยลง เนื่องจากมีสมาธิขณะทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบตาจะลดลงจาก 20 - 22 ครั้งต่อนาที เหลือเพียง 6 - 8 ครั้งต่อนาที ถ้าไม่หยากตาแห้ง ควรจะกระพริบตาให้ดีขึ้น หรืออาจใช้น้ำตาเทียมหยอดตา เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
- 2. จัดวางคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม**  
ให้บริเวณหน้าต่างอยู่ทางด้านข้างของจอคอมพิวเตอร์ เพื่อลดแสงสะท้อนบนหน้าจอ  
ควรจัดให้มีระยะห่างระหว่างจอภาพกับตัวเราประมาณ 50 - 70 ซม.  
จัดระดับจอภาพจากจุดศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์  
ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 4 - 9 นิ้ว  
ไม่ควรให้อาจอภาพอยู่สูงหรือต่ำเกินไป
- 3. ปรับความสว่างของห้อง** ควรปิดไฟดวงที่ทำกรรบกรวนการทำงาน เพราะปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความสว่างที่มากเกินไป ถ้ามีแสงจากหน้าต่าง ควรใช้มู่ลี่เพื่อปรับแสงให้มาโดนได้เพียงบางส่วน และไม่เขาดำโดยตรง หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มีผิวสะท้อน เช่น โต๊ะสีขาว ควรใช้วัสดุที่มีผิวด้านที่สะท้อนแสงไม่มากจะดีกว่า
- 4. เลือกใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่** เวลาพิมพ์งาน ควรเลือกใช้ขนาดของตัวอักษรที่ใหญ่พอ และปรับความเข้มของตัวอักษรให้มากขึ้น  
ซึ่งขนาดตัวอักษรและความเข้มที่เหมาะสมจะสังเกตได้จากที่เราอ่านตัวอักษรได้ในระยะห่างเป็น 3 เท่าของระยะที่นั่งทำงาน หรือเลือกจอคอมพิวเตอร์ชนิด LCD (จอแบน) ซึ่งจะช่วยให้ถนอมสายตาได้ดีกว่าจอแบบเก่า (CRT)
- 5. เลือกใช้แว่นที่เหมาะสมกับการใช้คอมพิวเตอร์**  
ควรเลือกใช้เลนส์สีเขียวอ่อน ที่ช่วยให้สบายตาภายใต้แสงจากหลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ และเพื่อลดแสงสะท้อนจากจอภาพ โดยเลือกแว่นตาที่มีกำลังขยายสำหรับระยะ 50 - 70 ซม. (ระยะกลาง)  
ซึ่งค่ากำลังของเลนส์ดังกล่าวจะแตกต่างจากเลนส์อ่านหนังสือหรือเลนส์มองไกลทั่วไป
- 6. พักสายตา** ทุกๆ ชั่วโมง ควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายบ้าง เพื่อพักสายตาและป้องกันอาการปวดเมื่อยจากการใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน

โปรดติดตามอ่าน "วิธีการบริหารกล้ามเนื้อตาแบบง่ายๆ" ในตอนต่อไป

[ที่มา: เอกสารเผยแพร่ ศูนย์เลสิกและรักษาสายตารัตนิน - กิมเบล (โรงพยาบาลจักษุ รัตนิน)  
<http://www.rutningimbel.com>]