

ปัญหาที่พบบ่อยๆ..เหตุเพื่ออ่านหนังสือ

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ปัญหาที่พบบ่อยๆ..เหตุเพื่ออ่านหนังสือ



ตาเพลีย (eyestrain)

ในยามที่ตาอ่อนเปลี้ยเพลียกำลังลง จะทำให้เราไม่สามารถตั้งสมาธิในการอ่านหนังสือต่อไปได้เพราะจะมีอาการปวดรอบๆ ตาและหน้าผาก เราเรียกว่า " ตาเพลีย " ซึ่งมักเกิดจากการใช้สายตามากในการอ่านเพื่อการทำงาน หรืออ่านตำราเพื่อการศึกษาหรือสอบก็ตาม ซึ่งถ้าแหล่งของแสงไม่เพียงพอ หรือมีความผิดปกติในการนำภาพเป็นลำแสงให้ตกลงพอดีที่จอรับภาพด้วยแล้ว ก็จะมีอาการง่ายขึ้นสาเหตุที่ทำให้ตาเพลียได้บ่อยคือ คนที่มีสายตาวาย ทำให้กล้ามเนื้อบังคับการเคลื่อนไหวของลูกตาต้องทำงานหนักในความพยายามที่จะเปลี่ยนรูปร่างของเลนส์จนแสงตกที่จอรับภาพให้ได้ นานๆ เขากلامเนื้อก็ลารวมทั้งกล้ามเนื้อหน้าผากและก่อให้เกิดอาการปวดดังกล่าว

ภาวะนี้จะลดลงได้ถ้าจัดแสงให้เหมาะสม โดยให้ส่องมาจากด้านหลังไหล่ หรือใช้ตาอ่านหนังสือแล้วพักเป็นระยะๆ และถ้าจำเป็นก็ให้ใช้แว่นที่ตัดมาอย่างเหมาะสม

[ขอบคุณที่มาข้อมูล](#)