

## 10 ข้อควรปฏิบัติในการถนอมสายตาหน้าจอคอมฯ

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ค. 2552



ภาพประกอบจาก Internet

อย่างที่เรารู้กันนะครับว่า **"ดวงตา"** เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยเลยทีเดียวในการใช้ชีวิตประจำวัน ยิ่งเดี๋ยวนี้ในยุคที่ทุกอย่างออนไลน์อยู่ในอินเทอร์เน็ต เราก็ยิ่งต้องใช้คอมพิวเตอร์กันมากขึ้น แนนอนละครับอวัยวะที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดก็คงหนีไม่พ้น **"ดวงตา"** ...

เมื่อเราต้องใช้คอมพิวเตอร์อยู่ทุกวัน เพื่อเป็นการถนอมสายตาของเรา ก็มี **10 ข้อปฏิบัติในการถนอมสายตาหน้าจอคอมพิวเตอร์** มาฝากกันครับ

- 1. ควรเลือกจอคอมพิวเตอร์ที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา** เราสามารถทดสอบง่าย ๆ ได้โดยลองปิดสวิตซ์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไว้ใกล้ ๆ จอภาพ จอที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกถึงไฟฟ้าสถิตตามขนที่ผิว คือไม่รู้สึกขนลุก
- 2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา** รวมไปถึงปรับความสว่างในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนรบกวน เพราะดังกล่าวน่าจะส่งผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายและรวดเร็ว จะรู้สึกว่ามีอาการปวดร้าวดวงตาเร็วและแสบตารุนแรงมากขึ้น
- 3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18 – 24 นิ้ว** (วัดง่าย ๆ ประมาณหนึ่งช่วงแขนและปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15 – 20 องศาครับ) ถาระยะห่างของจอภาพกับดวงตาไม่สัมพันธ์กันจะทำให้เกิดการเมื่อยตาและปวดตาได้ง่าย
- 4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์** อาจจะช่วยได้ไม่มาก(ขึ้นอยู่กับคุณภาพสินค้า) แต่ก็น่าจะช่วยลดแสงจากจอคอมพิวเตอร์ลงได้
- 5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ** ที่ต้องทำก็เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนของแสงมากขึ้น
- 6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาทำงานใหม่** เพื่อให้สายตาได้พัก 15 นาที ทุก ๆ 2 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย
- 7. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ วางไว้บนเปลือกตา** และหลับตาพักซัก 2 – 3 นาที หรืออาจจะปิดไฟนอนพักซักครู่ (วิธีนี้ใช้ที่บ้านน่าจะเหมาะที่สุดนะครับ)
- 8. ผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์อาจจะเกิดการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง** การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยให้

**9. ควรกระพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ** ภายใน 10 วินาที พยายามกระพริบตาซัก 1 – 2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้

**10. ตรวจสุขภาพตาบ่อย ๆ** โดยเฉพาะผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ และผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ควรไปตรวจเช็คสุขภาพดวงตาด้วยนะครับ

ขอบคุณข้อความดี ๆ จาก <http://blog.eduzones.com/rangsit/9355>