

วิธีถนอมดวงตา....เวลาใช้คอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

หลายๆคนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจเกิดอาการตาแห้ง สายตาล้า ดังนั้น เพื่อตาของคุณจะได้ทำหน้าที่ได้ดีไปนานๆ สัปดาห์นี้ 'Edutainment Zone' ชวนมาถนอมดวงตากัน

❌ **1.เริ่มจาก 'จอภาพ'** ควรห่างจากสายตาประมาณ 1 ช่วงแขน และตั้งกับโต๊ะที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป หากระยะห่างระหว่างจอกับตาไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้รู้สึกเมื่อยล้าและปวดตาได้ นอกจากนี้ ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณไหล่และหลังเกร็ง เนื่องจากท่านั่งไม่สมดุล และต้องก้ม-เงย เป็นเวลานาน

❌ **2.ปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ ให้รู้สึกสบายตา** โดยดูจากสภาพแวดล้อมในห้องด้วยว่า เมื่อส่องมุมกระทบบจะมีแสงจ้าเกินไปหรือไม่ เพราะแสงที่สว่างมากจะส่งผลเสียต่อตาได้ง่าย อาจทำให้รู้สึกแสบตา นอกจากนี้ อาจติดแผ่นกรองรังสี เพื่อลดการกระจายแสง

❌ **3.คลายความล้า** โดยหยุดพักทุก 30 นาที มองไปไกล ๆ หรือหลับตาประมาณ 5 นาที จากนั้น อาจเปลี่ยนนิริยาบถยืดเส้นยืดสาย เพื่อลดปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นเวลานาน

❌ **4.หลังทำงานเสร็จ หลับตา** แล้วใช้น้ำเย็นชโลมดวงตา หรือหาผ้าชุบน้ำหมาด ๆ มาประคบประมาณ 5 นาที จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา และทำให้เลือดหมุนเวียนมาเลี้ยงดวงตาได้ดี

ลองไปปรับใช้กับคอมพิวเตอร์เครื่องโปรดกันดู เพื่อถนอมดวงตาของคุณให้ใสปิ๊ง และทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพให้นานที่สุด.

ที่มาเดลินิวส์