

## 10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2552

10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

**✘ • ถ้าจะต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกินไป ให้กะพริบตาบ่อยขึ้น หรือพักสายตาจากคอมพิวเตอร์เป็นระยะๆ** เช่น หากทำงานหน้าจอ 20-30 นาที ควรหยุดพักสายตา 2-4 นาที แล้วค่อยลืมตาขึ้นมาทำงานใหม่

**✘ • ควรจัดสิ่งแวดล้อม จัดแสงไฟและตำแหน่งจอภาพให้เหมาะสม**  
อย่าให้แสงปะทะกับจอภาพและตาผู้ใช้คอมพิวเตอร์ โดยวางคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากตาประมาณ 45-50 เซนติเมตร และวางในระดับที่ต่ำกว่าสายตาประมาณ 10-20 องศา เพื่อจะได้ไม่ต้องเหลือบตาสูง

**✘ • การปรับคลื่นแสงที่หน้าจคอมพิวเตอร์** ส่วนใหญ่จะปรับอยู่ที่ 60 Hz ระดับความถี่นี้จะทำให้เกิดแสงกะพริบ ทำให้ภาพบนจอเด่น ทำให้เราต้องปรับตาเพื่อโฟกัสใหม่ อยู่เรื่อย ทำให้เมื่อยล้าตา ทางที่ดีควรปรับความถี่ให้อยู่ระดับ 70-80 Hz จะทำให้จอภาพเด่นน้อยลง จะได้รู้สึกสบายตาขึ้น

กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม นั้น เกิดขึ้นได้กับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ทุกเพศทุกวัย อาการที่เกิดขึ้นมักไม่รุนแรง แต่อาจทำให้ประสิทธิภาพของงานลดลงได้ หากได้แก้ไขและจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ ทำงานได้มีประสิทธิภาพ และทำงานอย่างมีความสุขได้ด้วย.

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบง่ายๆ ทำได้โดยลองปิดสวิทซ์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไว้ไกลๆ จอภาพใ้มากที่สุด จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกถึงไฟฟ้าสถิตตามขนที่ผิว คือไม่รู้สึกขนลุก

**2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา**  
รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนบนจอภาพ เช่น ปิดไฟดวงที่สะท้อนจากบนจอคอมพิวเตอร์ หากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้าและจอภาพมีความสว่างมาก ก็จะมีส่งผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายและรวดเร็ว จะรู้สึกว่ามีอาการปวดร้าวดวงตาเร็วและแสบตาอย่างรุนแรง

**3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว** หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา หากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กัน

จะทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย

#### 4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์

แม้ว่าจะช่วยลดการกระจายรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่คุณภาพของสินค้า แต่อย่างน้อยๆ ก็ช่วยลดแสงจากจอคอมพิวเตอร์ลงได้

#### 5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น

#### 6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานใหม่

จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ จึงหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง ผู้เชี่ยวชาญบางคนก็แนะนำว่าควรหยุดพักบ่อยๆ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาเพียงเล็กน้อย เช่น พักสายตาทุก 30 นาที โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้

7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็คือ ปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน)

#### 8. ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ อาจเกิดอาการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง

เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ ก็มักจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยให้

9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความเมื่อยล้าของสายตาได้มาก

10. ตรวจสอบสุขภาพตาบ่อยๆ ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพตาบ้าง