

## ตาอ่อนล้า... สงสารตาบ้างซิครับ .... ขอตาพักผ่อนบ้าง

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

วิธีการพักสายตา จากการใช้ คอมพิวเตอร์

### วิธีการพักสายตา จากการใช้ คอมพิวเตอร์

คนเราส่วนใหญ่จะนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์มากๆ มีบางครั้งถ้าสายตาหรือปวดตา ทำให้เกิดการระคายเคือง ตาอักเสบ วิธีการช่วยบรรเทาการปวดตา

1. หลับตา แล้วเงยตาไปมา ซ้าย ขวา บน ล่าง และหลับให้นิ่งประมาณ 5 นาที
2. ออกไปสูดอากาศหายใจจะได้ผ่อนคลายไปในตัว
3. มองดูอะไรก็ได้ที่เป็นสีเขียว เช่น ต้นไม้ สนามหญ้า ฯลฯ หรืออะไรก็ได้ ที่มองแล้วสบายหูสบายตา วิธีนี้ส่วนมากใช้ได้ผล 70%
4. หาอุปกรณ์ เช่น แว่น ฯลฯ

เมื่อเทคโนโลยีมันก้าวมาถึงขีดที่คอมพิวเตอร์ซึ่งเคยแสนวิเศษ กำลังจะกลายเป็นอุปกรณ์ธรรมดาๆ ที่จำเป็นต้องมีของทุกหน่วยงาน ทุกคนต้องใช้ได้ใช้เป็น และเรากำลังหลงใหลได้ปลื้มกับความสามารถของคอมพิวเตอร์ จนลืมนึกถึงพิษภัยที่มันมากับคอมพิวเตอร์ แม้จะไม่ใช่ว่าตรงทีเดียวกันก็ตาม พิษภัยนี้มีไว้สำหรับท่านที่นั่งไขว่หน้าจอนานเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะท่านที่ต้องนั่งอยู่หน้าจอนานเกิน 6 ชั่วโมงต่อวัน จากการนั่งทำงานเป็นประจำ ผลกระทบต่อสุขภาพเบื้องต้นที่แน่ๆ ก็คือ ปวดหลัง ปวดไหล่ ต้นคอ และข้อมือ เกิดอาการเครียดที่ตา เพราะขณะมองจอหน้าผู้ไขว่หน้าจอนานเกินไป เป็นผลให้ตาขาดน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคืองได้ และอาการที่ตามมาคือตาพร่าและมองไม่เห็นชั่วคราว นอกจากนี้ ยังอาจมีอาการไมเกรนพวงมาดด้วย

ปัญหาทางตาเป็นปัญหาที่น่าห่วงมาก เพราะเมื่อตาเกิดความเครียดกล้ามเนื้อตา จะบีบรัดเลนส์ตาจนเกิดความเมื่อยล้า หมอจึงแนะนำว่า ถัดองไขว่หน้าจอนานๆ ควรพักสายตาทุกสิบนาที ด้วยการเปลี่ยนไปมองวัตถุที่อยู่ไกลออกไปสัก 20 ฟุต มองสัก 2-3 นาทีแล้วค่อยมองจอต่อ จักษุแพทย์ได้แนะนำให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์นานๆ ต้องพักสายตาให้มองไกลทุก 10 นาที และท่านที่มีปัญหาสายตาสวมแว่นอยู่แล้วนั้น ถัดองมารับหน้าที่อยู่หน้าจอนานๆ ควรสวมแว่นตาเฉพาะสำหรับจอนานๆ ด้วยอีกอันหนึ่ง ซึ่งแตกต่างไปจากแว่นตาที่ใช้ยามปกติ ส่วนจะแตกต่างกันอย่างไร คงต้องปรึกษาจักษุแพทย์ และในขณะที่เดียวกันท่านเหล่านี้ควรได้รับการตรวจวัดสายตาเป็นประจำ เพื่อให้ได้ขนาดเลนส์ที่เหมาะสม

นอกจากนี้ เพื่อเป็นการถนอมสายตาที่ยังไม่มีปัญหา ท่านไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่มีสีสว่างขณะนั่งหน้าจอ เพราะสีของเสื้อจะไปทำให้เกิดแสงสะท้อนบนจอภาพได้ และแสงสะท้อนนี้แหละที่จะทำให้อาการตาอ่อนล้ากว่าปกติ และยังมีอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตาเมื่อยล้าได้คือ ถัดองแสงจากจอสว่างน้อยกว่าแสงโดยรอบ ขอให้ผู้จัดการสำนักงานควรจะมีควมรุดตวย

ทั้งหมดคงต้องเป็นหน้าที่ของผู้ใช้คอมพิวเตอร์เองที่จะเป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพของตนเอง  
เพราะถ้าเกิดปัญหาสายตาขึ้น จะไปเรียกร้องเงินทดแทนก็คงทำได้ยาก.....

ที่ว่ามาทั้งหมด...ใช่หรือเปล่าครับคุณครู

เหนือนักพักผ่อนบ้าง ทางสายกลางสร้างความพอดีที่ลงตัว

.....

ขอบคุณสาระดี ๆ ที่..คัดสรรมาฝากโดย nunthida .....eduzon.com ขอขอบคุณครับ