

10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบง่ายๆทำได้โดยลองปิดสวิทซ์จอภาพ แล้วยกมือหรือแขนไปจ่อไว้อีกสัก 1-2 วินาที จอภาพที่สว่างที่สุด จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกถึงไฟฟ้าสถิตตามขนที่ผิว คือไม่รู้สึกขนลุก
2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนรบกวน เช่น ปิดไฟดวงที่สะท้อนจางบนจอคอมพิวเตอร์ หากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้าและจอภาพมีความสว่างมาก ก็จะมีผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายและรวดเร็ว จะรู้สึกว่ามีอาการปวดตาเร็วและแสบตาอย่างรุนแรง
3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา หากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้เกิดอาการเมื่อยตาและปวดตาได้ง่าย
4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ แม้ว่าจะช่วยลดการกระจายรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่คุณภาพของสินค้า แต่อย่างน้อยก็ช่วยลดแสงจากจอคอมพิวเตอร์ลงได้
5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น
6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ จงหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง ผู้เชี่ยวชาญบางคนก็แนะนำว่าควรหยุดพักบ่อยๆ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาเพียงเล็กน้อย เช่น พักสายตาทุก 30 นาที โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้
7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็ปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน)
8. ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ อาจจะทำให้เกิดอาการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ ก็มักจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยให้
9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก
10. ตรวจสุขภาพตาบ่อยๆ ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพตาบ้าง