



www.chauat.go.th

สาระน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

ฉบับที่ 2/ 2561

วันที่ 18 มิถุนายน 2561

7 วิธีถนอมสายตา เพื่อชาวไอทีที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน



ถ้าหากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ 2 ชั่วโมงต่อวัน หรือมากกว่านั้น หรือไม่ก็เริ่มมีอาการอาการปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า สายตาสั้น หรือผลข้างเคียงอื่นๆ เช่น อาการปวดหัว ปวดหลัง เมื่อยคอแล้ว ก็ควรที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. กะพริบตาให้ถี่ขึ้น

อาการตาแห้งเกิดจากการที่เรากะพริบตาน้อยลง เนื่องจากมีสมาธิขณะทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์ อัตราการกะพริบตาจะลดลงจาก 20 - 22 ครั้งต่อนาที เหลือเพียง 6 - 8 ครั้งต่อนาที จึงควรที่จะกะพริบตาให้ถี่ขึ้น หรืออาจใช้น้ำตาเทียมหยอดตาเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

2. จัดวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม

ควรจัดให้มีระยะห่างระหว่างจอภาพกับตัวเราประมาณ 50-70 ซม. จัดระดับจอภาพจากจุดศูนย์กลางของจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตาประมาณ 4-9 นิ้ว ไม่ควรให้จอภาพอยู่สูงหรือต่ำเกินไป



www.chauat.go.th

สาระน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

3. ปรับความสว่างของห้อง

จัดให้บริเวณหน้าต่างอยู่ทางด้านข้างของจอคอมพิวเตอร์ เพื่อลดแสงตกสะท้อนบนหน้าจอ และควรปิดไฟบางดวงที่รบกวนการทำงาน เพราะปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความสว่างที่มากเกินไป ถ้ามีแสงจ้าจากหน้าต่างควรใช้มู่ลี่เพื่อปรับแสงให้ผ่านได้เพียงบางส่วน และไม่เข้าตาโดยตรง หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มีพื้นผิวสะท้อน เช่น โต๊ะสีขาว ควรใช้วัสดุที่มีผิวด้านที่สะท้อนแสงไม่มากจะดีกว่า

4. แก้ปัญหาเรื่อง “ขนาด”

ความละเอียดของหน้าจอ หรือ screen resolution เป็นสิ่งที่ทำให้หน้าจอมีขนาดแตกต่างกัน ยิ่งความละเอียดมากขึ้นเท่าไร ขนาดของภาพก็จะเล็กลง ดังนั้นจึงควรปรับค่าความละเอียดให้พอดีกับขนาดของหน้าจอ ไม่ควรเล็กหรือใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้ขนาดของภาพและตัวหนังสือผิดเพี้ยนไปจากความจริง

เวลาพิมพ์งานควรเลือกใช้ขนาดของตัวอักษรที่ใหญ่พอ และปรับความเข้มของตัวอักษรให้มากขึ้น ซึ่งขนาดตัวอักษรและความเข้มที่เหมาะสมจะสังเกตได้จากการที่เรายังสามารถอ่านตัวอักษรได้ในระยะห่างเป็น 3 เท่าของระยะที่นั่งทำงาน หรือเลือกใช้จอคอมพิวเตอร์ชนิด LCD (จอแบน) ซึ่งจะช่วยถนอมสายตาได้ดีกว่าจอคอมพิวเตอร์แบบเก่า (CRT)

5. เลือกใช้แว่นตาที่เหมาะสมกับการใช้คอมพิวเตอร์

ปัจจุบันมีแว่นตาที่ผลิตมาเพื่อกรองแสงจากหน้าจอโดยเฉพาะ เลนส์แว่นเคลือบด้วยวัสดุที่สามารถป้องกันรังสีจากหน้าจอได้ดี และสามารถนำมาตัดเป็นแว่นสายตาสำหรับคนสายตาสั้น-ยาว ดังนั้นหากต้องใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ควรเลือกใช้แว่นประเภทนี้ และใช้เลนส์สีเขียวอ่อนที่จะช่วยให้รู้สึกสบายตา ภายใต้แสงจากหลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ และเพื่อลดแสงสะท้อนจากจอภาพ

6. พักสายตา

ทุกๆ ชั่วโมงควรเปลี่ยนอิริยาบถ หรือลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายบ้าง โดยละสายตาจากหน้าจอแล้วมองออกไปในระยะไกล สัก 10 - 20 วินาที แล้วกลับมามองในระยะใกล้ ทำสลับกันไปหลายๆ ครั้ง จะช่วยให้คลายสายตาจากความเมื่อยล้าได้ดี เพื่อพักสายตาและป้องกันอาการปวดเมื่อยจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน



www.chauat.go.th

สารหารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

หรือลองใช้วิธีบริหารกล้ามเนื้อตาแบบง่ายๆ ดังนี้

1. กลอกตาขึ้น-ลงช้าๆ 6 ครั้ง โดยเหลือบตาขึ้นสูงสุดและลงต่ำสุด ในระหว่างการบริหารอย่างเกร็งลูกตา
2. กลอกตาไปข้างขวาและซ้ายสลับกัน โดยกลอกตาไปให้ขวาสุด และซ้ายสุด ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง
3. ชูนิ้วขึ้นมาให้อยู่ในระดับสายตา ห่างจากสายตาประมาณ 8 นิ้ว แล้วจ้องมองไปที่ระยะไกลๆ ประมาณ 10 ฟุต สลับกับใช้ตามองระยะใกล้ที่นิ้วมือใช้เวลามองแต่ละที่ประมาณ 2-3 วินาที ทำสลับไปมาเช่นนี้ประมาณ 10 ครั้ง แล้วหยุดพัก 1 วินาที ทำประมาณ 2-3 รอบ
4. กลอกตาเป็นวงกลมช้าๆ โดยเริ่มกลอกตาตามเข็มนาฬิกา ก่อน แล้วกลอกตาทวนเข็มนาฬิกา ทำประมาณ 10 ครั้ง แล้วหยุดพัก 1 วินาที ทำประมาณ 2-3 รอบ

7. ออกไปข้างนอกบ้าง

การอุดอู้ในที่เดิมเป็นเวลานานๆ ทำให้สายตาเราชินกับระดับแสงเดิมๆ และรู้สึกตึงเครียดอย่างไม่รู้ตัว ดังนั้น เราควรละจากหน้าคอมสักพัก แล้วลุกออกไปเดินข้างนอก กลางแจ้งได้ยิ่งดี เพราะจะทำให้สายตาได้สัมผัสกับระดับแสงที่แตกต่างจากในห้อง ทำให้สมองและสายตาได้ผ่อนคลายความเมื่อยตึง โดยอาจออกไปดื่มน้ำ หาขนมทานสัก 15 นาที แล้วกลับมาผจญภัยกับงานต่อ จะทำให้รู้สึกมีพลังขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

และสุดท้าย เราควรตรวจสุขภาพตาปีละ 1 ครั้ง เพื่อวัดความดันตา ตรวจเช็คจอประสาทตาและความผิดปกติของสายตาเป็นประจำ เพราะโรคตาบางอย่างจะไม่แสดงอาการจนกว่าจะถึงขั้นรุนแรงแล้ว หากตรวจพบโรคตาตั้งแต่นั้นๆ ก็จะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที เพื่อช่วยป้องกันการสูญเสียสายตา จะได้รับการตรวจตาคุณนี้ให้อยู่กับเรานานเท่านั้น

ขอขอบคุณ

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, คมชัดลึกออนไลน์

<https://www.sanook.com>

งานการเจ้าหน้าที่
สำนักงานปลัด อบต.