

5 วิธีป้องกัน สายตาสั้น หน้าค้ำ เพราะจอคอมพิวเตอร์-มือถือ

อย่างที่รู้ทั่วกันดีว่า สมัยนี้ ไม่ว่าจะหันไปทางไหนทิศใด ก็ล้วนแล้วแต่ต้องเจอเจอผู้คน หลุกอยู่กับหน้าจอสีเหลี่ยม ทั้งคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต กันแทบทั้งวันทั้งคืน บางคนเรียกได้ว่าไม่เคยมองอย่างอื่นเกินนาที หรือออกนอกกรอบจอเลย ตั้งแต่เข้าจรด ค่ำ



ภาพประกอบ www.manager.co.th/China และ www.blog.th.88db.com

และถ้าคุณมีพฤติกรรมเหล่านี้ นอกจากจะสะสมเสี่ยงต่อการสายตาสั้นลงเรื่อยๆ ยังมีโรค ซีวีเอส (CVS) คอมพิวเตอร์วิซินซินโดรม ที่กว่า 80 เปอร์เซ็นต์พบได้จากการใช้สายตากับจอ ดิจิตอลเหล่านี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งมักจะส่งผลทำให้แสบเคืองตา ตาแห้ง รู้สึกเมื่อยตา และตาไม่สู้แสง รบกวนไลฟ์สไตล์และชีวิตจิตใจ และหากปล่อยไว้นานๆ ก็มีสิทธิ์จอบประสาทตา เสื่อม หรือเป็นต้อเนื้อ ต้อลม ส่งผลให้อาจตาบอดได้เหมือนกัน

รู้หรือไม่ว่า...ยังมีผลพวงอื่นๆ ที่เกิดขึ้นทางอ้อมอย่างที่ว่าทำให้สุขภาพผิวแยลงส่งผลให้อาจแก่ก่อนวัย เนื่องจาก เนื่องจากรังสี UVA 1, UV400 และคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่แผ่ออกมา ยังทำให้ใบหน้าหมองคล้ำ เป็นกระฝ้า ไม่เรียบเนียน วันนี้ เราจึงสรรหาวิธีการป้องกันมาแนะนำเพื่อลดความเสี่ยง มาให้ได้ดูแลสุขภาพทั้งดวงตาและผิวพรรณของคุณให้อยู่กับคู่กันไปนานๆ เมื่อวิถีชีวิตแบบนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้



ภาพประกอบ www.popcornfor2.com

ควบคุมเวลาและระยะเวลาใช้งาน

ข้อมูลจากสถิติส่วนใหญ่ที่รวบรวมมาพบว่าผู้ใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสเกิดสิ่งเหล่านี้ในระยะยาว ดังนั้น เมื่อใช้คอมพิวเตอร์ ใช้สมาร์ทโฟนจนรู้สึกเมื่อยล้า ดวงตาหรือหน้ามันเยิ้มแล้ว ควรแวะพักสายตาและผิวไม่ให้ใช้งานเกิน 2 ชั่วโมง โดยการมองไปในทิศทางอื่นไกลๆ หรือพื้นที่สีเขียว มองต้นไม้ เพื่อลดการเพ่งของสายตาหรือหลับตาสักระยะหนึ่ง กะพริบตาบ่อยๆ เพื่อป้องกันตาแห้ง หรืออาจใช้น้ำตาเทียมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

นอกจากนี้ ในระหว่างที่ใช้ ควรให้สายตาและรวมถึงตัว ห่างจากทั้งหน้าจอและด้านข้างด้านหลังประมาณ 14-24 นิ้ว เนื่องจากรังสีสามารถแผ่มาถึงได้ โดยจัดระดับจอภาพจากจุดศูนย์กลางของจอในระดับสายตาห่างจากตัวประมาณ 4-9 นิ้ว ไม่ควรให้จอภาพอยู่สูงหรือต่ำเกินไป

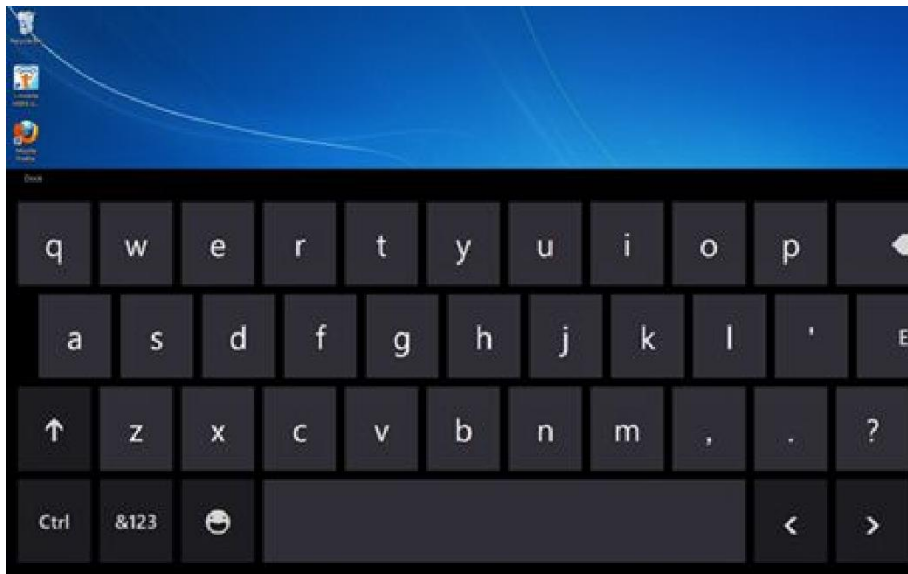


ภาพประกอบ women.thaiza.com

ปรับพื้นที่ แลือกแสง ให้เหมาะสม

เวลาใช้งานเราควรสังเกตด้วยว่าปริมาณแสงเพียงพอหรือไม่กับสายตา เพราะถ้าใช้งานในบริเวณที่แสงน้อยหรือที่มีมืดๆ จะส่งผลให้ดวงตาทำงานหนักขึ้นเป็นเท่าตัว ส่งผลให้โอกาสเสี่ยงมีเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ เรายังไม่ควรใช้งานในที่ๆ มีแสงสะท้อนตบหน้าจอ เพราะแสงเหล่านั้นจะรบกวนสายตาทำให้เราต้องเพ่งและเข้าใกล้หน้าจอโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น เราควรปรับแสงค่าความสว่างหน้าจอให้เหมาะกับสภาพแสงโดยรวม ซึ่งในกรณีหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรปรับค่า Darkness หรือ Brightness ปรับให้เป็น 0 ก็ช่วยให้ผิวไม่ได้รับรังสีทำให้หมองคล้ำได้ หรือจะใช้แผ่นกรองแสงหน้าจอ ใส่แว่นกรองแสงสีสายตาก็เคลือบด้วยวัสดุป้องกันรังสีเพื่อกรองแสงจากหน้าจอโดยเฉพาะก็ช่วยลดปริมาณแสงที่ดวงตาจะได้รับเช่นเดียวกัน



ภาพประกอบ www.manager.co.th/Cyberbiz

จัดขนาดให้พอดี

เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีหน้าจอมีหลากหลายขนาดให้เราเลือกใช้ตามความชอบความสบายส่วนบุคคล หากแต่ว่าอีกสิ่งหนึ่งที่เราต้องคำนึงถึงคือความละเอียดของหน้าจอที่จะมีผลต่อการใช้สายตาที่เราต้องเพ่งรับ ตัวอักษร สี หรือรูปภาพ ให้ไม่แสบ ไม่เล็ก จนเกินไป ซึ่งเรื่องตรงนี้ไม่ต่างจากการอ่านหนังสือตัวเล็กๆ ที่จะส่งผลให้สายตาล้า พล่านิ้ว หรือมีอาการปวดหัวเวียนศีรษะหลังการใช้เป็นเวลานาน



ภาพประกอบ www.bodyfunny.blogspot.com

หมั้นเสริมอาหารบำรุงสายตา

ของสิ่งใดเมื่อเราใช้งานมากๆ ย่อมเสื่อมสภาพตามกาลเวลา ในเรื่องนี้สายตาก็เหมือนกัน เพราะนอกจากการพักผ่อนสายตาด้วยการนอนหลับจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดหากทำได้ 'อาหาร' ที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับเพื่อไปเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราไม่ควรมองข้ามและยังทำให้เราสุขภาพดีผิวพรรณเปล่งปลั่งอีกด้วย ดังนั้นเราจึงควรรับประทานผักและผลไม้จำพวกสีเหลืองสีส้มที่ให้วิตามินเอ อาทิ ผักบุ้ง ตำลึง ค่ะน้า ฝักทอง แครอท เซอร์รี่ มะละกอ กล้วย ส้ม เป็นต้น



ภาพประกอบ www.kondoodee.com

ลดความเสียหายด้วยครีมป้องกัน

แม้รังสีที่ส่งผ่านหน้าจอก็จะไม่เทียบเท่ารังสีจากดวงอาทิตย์ที่ทำให้ผิวของเรานั้นหมองคล้ำ แต่ก็อย่างที่กล่าวไปข้างต้นถึงผลกระทบที่สะสมเป็นระยะเวลานานก็ส่งผ่านให้เกิดอันตรายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นถ้าเกิดเราจำเป็นต้องใช้งานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เราก็ต้องควรเลือกครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของ **SPF,PA และ PABA Free** ที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไปเพราะจากการสำรวจของกลุ่มสิ่งแวดล้อม เดอะ เอนไวรอนเมนทัลฯ พบว่าครีมที่ทาประเภทนี้มีส่วนผสม **อ็อกซิเบนโซน** ที่เป็นอันตรายก่อมะเร็งร่วมอยู่ด้วย ทั้งนี้ทางที่ดีจึงควรใช้แต่ในระดับที่พอเหมาะและควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องผิวหนังควบคู่ไปด้วย

ข้อมูลบางส่วนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ รศ. นพ. นริศ กิจณรงค์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้อำนวยการทางวิทยาศาสตร์งาน ชมรมต้อหินแห่งประเทศไทยและเลขาธิการวิทยาศาสตร์งานราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์

ที่มา <http://www.manager.co.th/GoodHealth/ViewNews.aspx?NewsID=9580000029422>