

มนุษย์คอมพิวเตอร์อย่างชะล่าใจ! 8วิธีรักษาสายตาที่คุณห้ามพลาด

ทุกวันนี้เราแทบจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าไม่ว่าจะทำงานอะไร คอมพิวเตอร์ถือเป็นอุปกรณ์ที่ถือว่าเป็นเส้นเลือดใหญ่ของการทำงานเลยก็ว่าได้ ไม่ว่าจะทำงาน เล่น พักผ่อน ใช้ชีวิต คอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทสำคัญที่ทำให้หลายๆ อย่างง่ายขึ้นมาก บางคนต้องทำงาน จ้องหน้าคอมไม่ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง ซึ่งถือว่ายาวนานมาก แต่ก็หาทางเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน เพราะถ้าไม่ใช้ งานก็ไม่เดิน หารู้ไหมว่า สายตาของเรานั้นถูกทำร้ายอย่างไรไม่รู้ตัว บางคนสายตาสั้นลง บางคนปวดตา บางคนปวดหัว ก็มาจากสาเหตุเพราะจ้องคอมพิวเตอร์นี่แหละ

สิ่งที่จำเป็นที่สุดของมนุษย์หน้าคอมฯที่ต้องทำเพื่อรักษาสายตาเรานั้น หลักๆคือ “ลดความจ้าของแสง” และ “ขยายตัวหนังสือให้ใหญ่ขึ้น” เพื่อลดการเพ่งของสายตา ให้ทำงานหนักน้อยลง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้อายุเยอะหรือมีปัญหาเรื่องสายตาเสียก่อนถึงจะทำ

8 วิธีต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่อยากให้ผู้ชมหน้าคอมฯนำไปปฏิบัติตามเป็นอย่างมาก เพราะในเมื่อการจะให้ใช้เวลากับคอมน้อยลง คงเป็นเรื่องยาก ดังนั้นสิ่งที่เราทำได้คือการชะลอการทำร้ายสายตาให้ช้าลง ทำให้สายตาเรารู้สึกสบายมากขึ้นเมื่อจ้องหน้าจอ และที่สำคัญ มันง่ายที่เราจะปฏิบัติตาม...

1. แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ หน้าจอคือต้นตอของปัญหาทำให้เกิดปัญหาของสายตา ดังนั้นการปรับความสว่างและความเข้มของหน้าจอจึงเป็นใจความหลักของการแก้ปัญหา โดยส่วนใหญ่แล้วนั้น หน้าจอเราจะมีวิธีการปรับค่าความสว่าง ความเข้ม และสีให้อยู่ในระดับพอดีและรักษาสายตาไว้อยู่แล้ว หากไม่มี ภูเก็ตเป็นที่พึ่งของมวลมนุษยชาติตามเคย แต่หลักๆแล้วนั้นการปรับให้แสงของหน้าจออยู่ในระดับที่ไม่อ่อน ไม่จ้า และไม่ดูฉาดจนเกินไป จะช่วยรักษาสายตาได้ดี

2. ลงทุนสักนิด ปัจจุบันมีแว่นตาที่ผลิตมาเพื่อกรองแสงจากหน้าจอโดยเฉพาะ เลนส์แว่นเคลือบด้วยวัสดุที่สามารถป้องกันรังสีจากหน้าจอได้ดี และสามารถนำมาตัดเป็นแว่นสายตาสำหรับคนสายตาสั้น-ยาว ดังนั้นหากต้องใช้เวลาอยู่หน้าจอคอมเป็นเวลานาน ควรใส่แว่นพวกนี้เพื่อป้องกัน

3. ใช้โปรแกรมเสริม ไมโครซอฟท์เห็นความสำคัญเรื่องการใช้สายตากับหน้าคอม จึงได้ทำโปรแกรม Magnifier เพื่อขยายจุดที่เมาส์เราวางไว้ ทำให้ตัวหนังสือบริเวณนั้นใหญ่ขึ้น เสมือนเอาแว่นขยายมาวาง สำหรับผู้ใช้ Mac สามารถใช้โปรแกรม Zoom แทนได้เช่นกัน

4. ขยาย Browser ให้ใหญ่ขึ้น แน่نونว่าคนใช้คอมก็ต้องใช้อินเทอร์เน็ต และก็ต้องใช้บราวเซอร์เช่นกัน การขยายบราวเซอร์ให้ใหญ่ขึ้นสามารถช่วยได้ ทำให้อะไรๆมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยเฉพาะตัวหนังสือที่ง่ายต่อการอ่าน สำหรับ

Window สามารถขยายได้โดยกด Ctrl และ + ในขณะที่ Mac สามารถกด Command และ + เพื่อขยายขนาดบราวเซอร์ให้ใหญ่ขึ้นได้

5. ลดความละเอียดของหน้าจอ ความละเอียดของหน้าจอ หรือ screen resolution เป็นสิ่งที่ทำให้หน้าจอมีขนาดแตกต่าง ยิ่งความละเอียดมากขึ้นเท่าไร ขนาดของภาพก็จะเล็กลง ดังนั้นจึงควรปรับค่าความละเอียดให้พอดีกับขนาดของหน้าจอ ไม่ควรเล็กหรือใหญ่เกินกว่าขนาดหน้าจอ เพราะจะทำให้ขนาดของภาพและตัวหนังสือผิดเพี้ยนไปจากความจริง

6. ปรับขนาดตัวอักษร Window มีออปชั่นปรับตัวอักษร ทำให้เห็นตัวอักษรตามลูกเล่นต่างๆของหน้าจอมีขนาดใหญ่ขึ้น เล็กลง โดยสามารถคลิกขวา คลิก personalization และ Display จะมีขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ ตามแต่จะถนัด

7. ละสายตาจากหน้าจอ เป็นสิ่งที่มนุษย์หน้าคอมพิวเตอร์ทำทุกครั้ง โดยละสายตาจากหน้าจอ แล้วมองออกไปในระยะไกล สัก 10 – 20 วินาที แล้วกลับมามองในระยะใกล้ ทำสลับกันไปหลายๆครั้ง จะช่วยให้คลายสายตาจากความเมื่อยล้าได้ดี

8. ออกไปข้างนอกบ้าง การอดสู้อยู่ในที่เดิมเป็นเวลานานๆ ทำให้สายตาเราชินกับระดับแสงเดิมๆและรู้สึกตึงเครียดอย่างไม่รู้ตัว ดังนั้นมนุษย์หน้าคอมทั้งหลายควรละจากหน้าคอมสักพัก แล้วลุกออกไปเดินข้างนอกกลางแจ้งได้ยิ่งดี เพราะจะทำให้สายตาได้สัมผัสกับระดับแสงที่แตกต่างจากในห้อง ทำให้สมองและสายตาได้ผ่อนคลายความเมื่อยตึง โดนอาจออกไปกินน้ำ สูดบุหรี หาขนมกินสัก 15 นาที แล้วกลับมาจ้องกับงานต่อ จะทำให้รู้สึกมีพลังขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ไม่ว่าหนุ่มๆ Mthai จะมีปัญหาเรื่องสายตาหรือไม่ การปฏิบัติตาม 8 วิธีที่ว่ามานั้นช่วยป้องกันสายตาให้สามารถทำงานหน้าคอมได้นานมากขึ้นอีกหลายปี แม้ว่าจะไม่ได้ป้องกันแบบ100% แต่ดีกว่าไม่ทำเลย ยิ่งสำหรับคนที่เพิ่งอายุน้อยๆ เพิ่งเริ่มทำงานควรป้องกันไว้แต่เนิ่นๆ ไม่งั้นเดี๋ยวอายุเข้าเลข 3 จะมีปัญหาเรื่องสายตาเหมือนคนแก่ไม่รู้ นะเออ

ที่มา <http://men.mthai.com/health-firm/35146.html>