สุขภาพตากับชีวิตติดจอยุคดิจิทัล

Taking Care of Your Eyes in the Digital Age

ตุลาคม 2020 (เผยแพร่ใน TRIS Academy Club ฉบับ มีนาคม 2018) ● Self-Management ●

พลอยณิชชา จารุหิรัญสกุล รองผู้อำนวยการ ทริส คอร์ปอเรชั่น

ในแต่ละวันเราต้องใช้ดวงตาในการทำกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ทำให้ดวงตาของเราต้องรับบทหนักตลอดทั้งวัน

ยิ่งในสังคมยุคดิจิทัล เราสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ผ่านทางสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งพฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดอันตรายและผลเสียต่อสุขภาพดวงตาเป็นอย่างมาก เพราะการจ้องหน้าจอนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาเกร็งตัว ประสาทตาล้า เกิดอาการตาแห้ง ซึ่งเมื่อเป็นแบบนี้บ่อยครั้งเข้าก็จะส่งผลให้ประสาทตาเสื่อมสภาพเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังอาจเสี่ยงเป็นโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome) หรือ CVS ได้ถึง 75%

ขอแนะนำ 8 วิธีการถนอมดวงตา สำหรับผู้ที่ต้องดูหน้าจอเป็นเวลานาน เพื่อรักษาดวงตาคู่นี้ให้อยู่กับเรานานเท่านาน



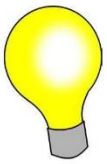
1. วางหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้จุดกึ่งกลางของหน้าจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตาในแนวราบประมาณ 4-5 นิ้ว และควรให้ห่างจากดวงตาประมาณ 20-28 นิ้ว



2. ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงสีฟ้า เช่น แว่นตา แผ่นฟิล์มหรือจอกรองแสง แอพพลิเคชั่นกรองแสงสีฟ้าบนมือถือ ซึ่งอาจเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ลดแสงสีฟ้าลงได้



3. พักสายตาโดยใช้กฎ 20-20-20 หมายถึง ทุก 20 นาทีที่ใช้สายตาในการดูหน้าจอให้พักสายตาโดยการมองไปไกลๆ ประมาณ 20 ฟุต อย่างน้อย 20 วินาที แล้วจึงกลับมาดูต่ออีก 20 นาที ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการโฟกัสหน้าจอ



4. ปรับแสงสว่างหน้าจอให้พอเหมาะและไม่สว่างเกินไป



5. ปรับห้องและบริเวณทำงาน อย่าให้มีแสงสะท้อนจากหน้าต่าง หรือหลอดไฟบริเวณเพดานห้องสะท้อนเข้าตา



6. ปรับขนาดตัวอักษรบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ รวมถึง มือถือหรือแทบเล็ต ไม่ให้มีขนาดเล็กจนเกินไป



7. กะพริบตาให้บ่อยขึ้น เมื่อกะพริบตา 1 ครั้ง จะทำให้มีน้ำตาออกมาเคลือบตา ช่วยให้ไม่แสบตา มองเห็นภาพชัด หรือหยอดน้ำตาเทียมเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ตาแห้ง



8. พ่อแม่ผู้ปกครองควรหมั่นดูแลเด็กๆ และกำหนดเวลาในการเล่นเกมบนโทรศัพท์มือถือหรือแท็ปเลตด้วย เพราะการเพ่งมองโทรศัพท์ หรือแท็ปเลตนานๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดตา เนื่องจากกล้ามเนื้อตาถูกใช้งานมาก