

# สุขภาพตา กับ ชีวิตติดจอ ยุคดิจิทัล

## Taking Care of Your Eyes in the Digital Age

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

พลอยนิชชา จารุศรีณสกุล 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 แอปพลิเคชันกรองแสงสีฟ้าบนมือถือ ซึ่งอาจเป็นตัวช่วยหนึ่งที่ลดแสงสีฟ้าลงได้



**3.** พักสายตาโดยใช้กฎ 20-20-20 หมายถึง ทุก 20 นาทีที่ใช้สายตาในการดูหน้าจอให้พักสายตาโดยการมองไปไกลๆ ประมาณ 20 ฟุตอย่างน้อย 20 วินาที แล้วจึงกลับมาดูต่ออีก 20 นาที ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการโฟกัสหน้าจอ



**4.** ปรับแสงสว่างหน้าจอให้พอเหมาะและไม่สว่างเกินไป



**5.** ปรับห้องและบริเวณทำงาน อย่าให้มีแสงสะท้อนจากหน้าต่าง หรือหลอดไฟบริเวณเพดานห้องสะท้อนเข้าตา



**6.** ปรับขนาดตัวอักษรบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ รวมถึง มือถือหรือแท็บเล็ต ไม่ให้มีขนาดเล็กจนเกินไป



**7.** กะพริบตาให้บ่อยขึ้น เมื่อกะพริบตา 1 ครั้ง จะทำให้มีน้ำตาออกมาเคลือบตา ช่วยไม่ให้ไม่แสบตา มองเห็นภาพชัด หรือหยอดน้ำตาเทียมเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ตาแห้ง



**8.** พ่อแม่ผู้ปกครองควรหมั่นดูแลเด็กฯ และกำหนดเวลาในการเล่นเกมนบนโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตด้วย เพราะการเพ่งมองโทรศัพท์ หรือแท็บเล็ตนานๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดตา เนื่องจากกล้ามเนื้อตาถูกใช้งานมาก