



10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบง่ายๆ ทำได้โดยลองปิดสวิทช์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไว้ใกล้ๆ จอภาพให้มากที่สุด จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกรังสีไฟฟ้าสถิตตามขนที่ผิว คือไม่รู้สึกรุนแรง
2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนรบกวน เช่น ปิดไฟดวงที่สะท้อนจ้าลงบนจอคอมพิวเตอร์ หากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้าและจอภาพมีความสว่างมาก ก็จะช่วยส่งผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายและรวดเร็ว จะรู้สึกว่ามีอาการปวดหัวดวงตาเร็วและแสบตาอย่างรุนแรง
3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา หากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย
4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ แม้ว่าจะช่วยลดการกระจายรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่คุณภาพของสินค้า แต่อย่างน้อยๆ ก็ช่วยลดแสงจ้าจากจอคอมพิวเตอร์ลงได้
5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น
6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการ

จ้องเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ จงหยุดพักสายตารั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง ผู้เชี่ยวชาญบางคนก็แนะนำว่าควรจะหยุดพักบ่อยๆ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาเพียงเล็กน้อย เช่น พักสายตาทูก 30 นาที โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้

7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็ คือ ปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน)

8. ผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์ อาจเกิดอาการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่มากจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยได้

9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก

เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก

10. ตรวจสอบสุขภาพตาบ่อยๆ ผู้ที่ใส่คอนแทกเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพตาบ้าง