

8 วิธีถนอมสายตาเมื่ออยู่หน้าคอมพิวเตอร์

1. เลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบแบบง่ายๆ ทำโดยการปิดสวิทช์ภาพ แล้วเอาหรือแขนไปจ่อไว้ใกล้ๆ จอภาพให้มากที่สุด ซึ่งจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกรังสีถึงไฟฟ้าสถิตตามขนที่บริเวณผิวหนังเลย
2. ปรับแสงและความคมชัดหน้าจคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตาให้มากที่สุด รวมทั้งความสว่างภายในห้องเราด้วย เพราะหากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้า และจอภาพมีความสว่างมาก ก็ยิ่งส่งผลเสียต่ดวงตาได้ง่ายขึ้น
3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้วหรือประมาณช่วงแขนเอื้อม และปรับระดับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา ซึ่งหากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กันอาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย
4. ควรใส่แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจคอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นการช่วยกระจายรังสีจากคอมพิวเตอร์สู่สายตา ที่สำคัญควรเลือกเบที่มีคุณภาพและเชื่อถือได้
5. ทำความสะอาดหน้าจคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นละอองอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้น
6. การหยุดพักหรือการเปลี่ยนแปลงตารางการทำงานซะใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องหรือเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ เช่น หยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาที ทุกๆ 2 ชั่วโมง แล้วค่อยเริ่มการทำงานต่อไป ก็จะช่วยให้ถนอมสายตาได้
7. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้น ปิดไฟ นอนหลับสักครู่ เพื่อเป็นการชาร์ตพลังกายให้กลับสายตามาแข็งแรงอีกครั้ง
8. สำหรับคนที่ใส่คอนแทคเลนส์ แจะเกิดการตาแห้งเพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องห้องแอร์ เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยดน้ำตาเทียมก็จะช่วยให้ตากลับมาสดชื่นอีกครั้งได้

***ตะบองเพชรช่วยได้

ลองหากระถางกระบองเพชรต้นเล็กๆ มาวางใกล้ๆ กับหน้าจคอมพิวเตอร์ดูสิ เพราะกระบองเพชรมีความสามารถดูดซับรังสี ได้เป็นอย่างดี

ว่ากันว่าดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ แต่ถ้าไม่ใช่ดวงตาละ เราจะใช้อะไรเป็นหน้าต่างของหัวใจดี...???

ขอขอบคุณ : นิตยสาร candy