

วิธีดูแล ดวงตา

ให้ปลอดภัยในยุค New Normal

เมื่อ COVID-19 ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนทั้งโลกให้ก้าวสู่สังคมและพฤติกรรมการใช้ชีวิตยุคใหม่หรือ New Normal ทำให้ผู้คนทุกวัย ต้องใช้เวลาและสายตามากกว่าปกติกับการใช้อุปกรณ์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อดวงตาที่อาจถูกทำร้ายด้วยแสงสีฟ้าจากหน้าจอ จนก่อให้เกิดโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (CVS) และอาจส่งผลให้เซลล์ในดวงตาเสียหายและเสื่อมลงเสี่ยงเป็นโรคต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อมได้

อันตรายจากแสงสีฟ้า

"แสงสีฟ้า" สามารถทำลายกระจกตาและจอประสาทตา จนอาจเกิดภาวะตาฝ้าได้ (Digital Eye Strain) โดยมีอาการ ดังนี้



ปวดตา

ปวดเกร็งที่ดวงตาและกระบอกตา ปวดศีรษะ บริเวณหว่างคิ้วร่วมด้วย



ตาพร่ามัว

มองเห็นภาพเบลอ ภาพซ้อน ไม่คมชัด



ตาแห้ง

คันและระคายเคือง รู้สึกเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในดวงตา

... วิธีป้องกันอันตรายจากแสงสีฟ้า



ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีแสงสว่างเพียงพอ จะช่วยลดแสงสีฟ้าที่รบกวนสายตาได้



จัดวางตำแหน่งของจอให้อยู่ห่างจากดวงตา 20-30 นิ้ว และจุดศูนย์กลางหน้าจอต่ำกว่าระดับสายตา 10-20 องศา



ปรับแสงหน้าจอให้สบายตา ไม่มีมืดหรือสว่างจ้าจนเกินไป



หากมีอาการตาฝ้าให้ใช้น้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นกับดวงตา



หมั่นกระพริบตาบ่อยๆ ไม่เพ่งสายตานานเกินไป



พักสายตาเป็นระยะๆ

แสงสีฟ้าไม่ได้ทำร้ายแค่ดวงตา แต่ยังส่งผลให้คนที่เป็นโรคไมเกรนเกิดอาการปวดศีรษะรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนั้นแสงสีฟ้าจะทำให้เรานอนไม่หลับและหลับไม่สนิท เนื่องจากแสงสีฟ้าจะไปยับยั้งการสร้าง Melatonin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากสมอง เพื่อช่วยให้เรารู้สึกง่วงและหลับสนิท

ข้อมูลประกอบจาก : megawecare

