

## วิธีใช้สายตาอย่างถูกต้อง

● นำเสนอเมื่อ 5 มิ.ย. 2552

นอกจากรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพียงอย่างเดียว  
คงไม่เพียงพอสำหรับการดูแลดวงตาของคุณให้สวยใสอยู่เสมอ  
แต่คุณต้องใส่ใจและถนอมดวงตาของคุณไว้เพื่อให้อยู่กับคุณไปนานๆ โดยการใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม  
ดังนี้

ดวงตาถือเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย จึงต้องให้ความสำคัญและใช้อย่างถูกต้อง  
วันนี้เกร็ดความรู้ มีวิธีการใช้อย่างถูกต้องมาบอกกัน

- อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และถือหนังสือห่างจากดวงตาประมาณ 1 ฟุต  
ไม่ควรอ่านหนังสือเป็นเวลาติดต่อกันนาน ๆ ควรพักสายตาประมาณ 30-45 นาที เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยตา
- ดูโทรทัศน์ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และควรงั่งห่างจากจอโทรทัศน์ประมาณ 5  
เท่าของขนาดโทรทัศน์
- ไม่ควรจ้องมองพระอาทิตย์เป็นเวลานานๆ
- ควรสวมแว่นตาทุกครั้งที่ต้องออกไปสัมผัสกับแสงแดด หรือขับขีรถยนต์
- หลีกเลี่ยงการมองหรือจ้องคลื่นแม่เหล็กจากเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น เตาไมโครเวฟ เครื่องถ่ายเอกสาร  
ฯลฯ
- เวลาที่เศษผงเข้าตา ห้ามขยี้ตาเด็ดขาด แต่ให้คุณล้างตาด้วยน้ำสะอาดหรือหยอดน้ำยาล้างตาแทน
- ทุกครั้งที่ลงเล่นน้ำในสระว่ายน้ำ ควรสวมใส่แว่นตาวว่ายน้ำทุกครั้ง  
เพื่อป้องกันคลอรีนหรือเศษผงเข้าตา

หน้าที่

- ควรระมัดระวังการเล่นหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อดวงตา
- เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยตา ไม่ควรกดนวดดวงตา หรือกรอกดวงตาไปมา แต่ควรหลับตาประมาณ 20 -30
- ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า แวนตา ยาหยอดตา ร่วมกับผู้อื่น
- ควรปิดไฟนอน เพื่อเป็นการพักสายตา
- ในกรณีที่สารเคมีเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาด แล้วไปพบจักษุแพทย์โดยด่วน
- ควรไปตรวจวัดสายตาเป็นประจำ อย่างน้อยปีละครั้ง

วิธีที่แนะนำไม่ยากเลย ลองนำไปปฏิบัติตามดู จะได้มีสายตาที่ดี..ดีกันนะค่ะ

ที่มา : <http://www.dailynews.co.th/>