วิธีถนอมดวงตาเวลาใช้คอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

น้อง ๆ วัยเรียนที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจเกิดอาการตาแห้ง สายตาล้า ดังนั้น เพื่อตาคู่สวยจะได้ทำหน้าที่ให้ดีไปนานๆ สัปดาห์นี้ **'Edutainment Zone' ชวนมาถนอมดวงตากัน**

1.เริ่มจาก 'จอภาพ' ควรห่างจากสายตาประมาณ 1 ช่วงแขน และ ตั้งกับโต๊ะที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป หากระยะห่างระหว่างจอกับตาไม่สัมพันธ์กัน จะทำให้รู้สึกเมื่อยล้าและปวดตาได้ นอกจากนี้ ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณไหล่และหลังเกร็ง เนื่องจากท่านั่งไม่สมดุล และต้องก้ม-เงย เป็นเวลานาน

2.ปรับแสงหน้าจอคอมฯ ให้รู้สึกสบายตา โดย ดูจากสภาพแวดล้อมในห้องด้วยว่า เมื่อส่องมากระทบจะมีแสงจ้าเกินไปหรือไม่ เพราะแสงที่สว่างมากจะส่งผลเสียต่อตาได้ง่าย อาจทำให้รู้สึกแห้งและแสบตา นอกจากนี้ อาจติดแผ่นกรองรังสี เพื่อลดการกระจายแสง

3.คลายความล้า โดยหยุดพักทุก 30 นาที มองไปไกล ๆ หรือหลับตาประมาณ 5 นาที จากนั้น อาจเปลี่ยนอิริยาบถยืดเส้นยืดสาย เพื่อลดปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการใช้คอมฯ เป็นเวลานาน

4.หลังทำงานเสร็จ หลับตา แล้วใช้น้ำเย็นชโลมดวงตา หรือหาผ้าชุบน้ำหมาด ๆ มาปะคบประมาณ 5 นาที จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา และทำให้เลือดหมุนเวียนมาเลี้ยงดวงตาได้ดี

ลองไปปรับใช้กับคอมพิวเตอร์เครื่องโปรดกันดู เพื่อถนอมดวงตาคู่สวยให้ใสปิ๊ง และทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพให้นานที่สุด.

ที่มา :: เดลินิวส์