

จัดสิ่งแวดล้อมหน้าจอคอมพิวเตอร์ ช่วยสุขภาพดี-ทำงาน มีสุข

■ นำเสนอเมื่อ 8 ก.ค. 2551

สัปดาห์ที่แล้วทราบสาเหตุของกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม (CVS) กันไปแล้ว คราวนี้มาวากันต่อถึงวิธีการแก้ไข

ในเรื่องนี้ คุณอมรรัตน์ ขยันการนาวิ บอกในจดหมายข่าวสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) เดือนพฤษภาคม ที่ผ่านมา พอสรุปหลักใหญ่ใจความได้ว่า ในเมื่ออาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ ดังนั้น ก็จะต้องจัดรูปแบบการทำงานกับมันให้เหมาะสม นั่นก็คือ

- ถ้าจะต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกินไป ให้กะพริบบ่อยขึ้น หรือพักสายตาจากคอมพิวเตอร์เป็นระยะๆ เช่น หากทำงานหน้าจอ 20-30 นาที ควรหยุดพักสายตา 2-4 นาที แล้วค่อยลืมตาขึ้นมาทำงานใหม่

- ควรจัดสิ่งแวดล้อม จัดแสงไฟและตำแหน่งจอภาพให้เหมาะสม อย่าให้แสงปะทะกับจอภาพและตาผู้ใช้คอมพิวเตอร์ โดยวางคอมพิวเตอร์ให้ห่างจากตาประมาณ 45-50 เซนติเมตร และวางในระดับที่ต่ำกว่าสายตาประมาณ 10-20 องศา เพื่อจะได้ไม่ต้องเหลือบตาสูง

- การปรับคลื่นแสงที่หน้าจคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่จะปรับอยู่ที่ 60 Hz ระดับความถี่นี้จะทำให้เกิดแสงกะพริบ ทำให้ภาพบนจอเด่น ทำให้เราต้องปรับตาเพื่อโฟกัสใหม่ อยู่เรื่อยๆ ทำให้เมื่อยล้าตา ทางที่ดีควรปรับความถี่ให้อยู่ระดับ 70-80 Hz จะทำให้จอภาพเด่นน้อยลง จะได้รู้สึกสบายตาขึ้น

กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม นั้น เกิดขึ้นได้กับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ทุกเพศทุกวัย อาการที่เกิดขึ้นมักไม่รุนแรง แต่อาจทำให้ประสิทธิภาพของงานลดลงได้ หากได้แก้ไขและจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ ทำงานได้มีประสิทธิภาพ และทำงานอย่างมีความสุขได้ด้วย.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ