จัดสิ่งแวดล้อมหน้าจอคอมพ์ ช่วยสุขภาพดี-ทำงาน มีสุข

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2551

สัปดาห์ที่แล้วทราบสาเหตุของกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม (CVS) กันไปแล้ว
คราวนี้มาว่ากันต่อถึงวิธีการแก้ไข

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

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

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

• การปรับคลื่นแสงที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่จะปรับอยู่ที่ 60 Hz
ระดับความถี่นี้จะทำให้เกิดแสงกะพริบ ทำให้ภาพบนจอเต้น ทำให้เราต้องปรับตาเพื่อโฟกัสใหม่ อยู่เรื่อย
ทำให้เมื่อยล้าตา ทางที่ดีควรปรับความถี่ให้อยู่ระดับ 70-80 Hz จะทำให้จอภาพเต้นน้อยลง จะได้รู้สึกสบายตาขึ้น

กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม นั้น เกิดขึ้นได้กับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ทุกเพศทุกวัย
อาการที่เกิดขึ้นมักไม่รุนแรง แต่อาจทำให้ประสิทธิภาพของงานลดลงได้
หากได้แก้ไขและจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ ทำงานได้มีประสิทธิภาพ และทำงานอย่างมีความสุขได้ด้วย.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ