

5 พฤติกรรม...ทำร้ายดวงตา

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

กิจวัตรหลายอย่างในชีวิตการทำงานอย่างเรา ทำร้ายสุขภาพดวงตาอย่างไม่รู้ตัว หรืออาจจะรู้อยู่แก่ใจ แต่ไม่สน ดวงตาเลยต้องรับศึกหนัก จนวันหนึ่งมีปัญหาเกิดขึ้นนั่นแหละ ถึงหันกลับมาพิจารณาสิ่งที่ทำ แล้วค่อยๆ ปรับพฤติกรรม หยุดทำร้ายดวงตาของเรากันเถอะคะ

พฤติกรรม 1 No แวนกันแดด

สังเกตว่า ยุคนี้ผู้หญิงเราขับรถเองแทบทั้งนั้น แต่สิ่งที่หญิงสาวเช่นเราห่วงกันมากคือผิวสวยๆ จะถูกแสงแดดทำลาย ตอนไปทำงานก็มัวแต่แต่งหน้าในรถ จนลืมปกป้องดวงตา ทราบไหมว่าแสงที่ตกกระทบบนพื้นผิวอย่างน้ำ กระจก หรือโลหะ ที่พบได้ตลอดเส้นทาง เป็นอันตรายต่อสายตาได้ แต่ถึงอย่างนั้น สาวๆ ส่วนใหญ่ก็ไม่ยอมสวมแว่นกันแดดขณะขับรถ หรือใช้แว่นกันแดดแบบที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งยิ่งส่งผลเสียต่อดวงตาเขาไปใหญ่

Advice

 แวนตากันแดดเก่งๆ ควรมีติดรถไว้ ขับรถเมื่อไหร่ หยิบขึ้นมาใส่ทันที ไม่ขับรถก็ใส่ได้เหมือนกันคะ เพียงแต่แว่นกันแดดที่วางก็ควรเป็นแว่นที่สามารถกรองรังสียูวีได้จริง เช็กจากฉลากที่ด้านข้างของแว่น เพื่อให้แน่ใจว่า เป็นแว่นที่กรองแสง UVA และ UVB ได้ 100% โดยเลนส์สีชาและสีเทาเหมาะกับการใช้งานทั่วไปมากที่สุด

พฤติกรรม 2 ดัดจอ

การที่ต้องนั่งจับจ้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นกิจวัตร ก็เป็นอีกตัวการหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เรื่องนี้มีการพูดถึงกันบ่อย จะว่าไปอาจจะหลีกเลี่ยงกันยากสักนิด เพราะคอมพิวเตอร์ถือเป็นอุปกรณ์จำเป็นของเกือบทุกองค์กร เจ้าอุปกรณ์ที่ว่าจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตเราอย่างเลี่ยงไม่ได้ และด้วยรูปแบบการทำงานลักษณะ “ดัดจอ” ที่มักจะอยู่หน้าจอเป็นหลัก ทำให้สาว ๆ เกิดอาการตาล้า ตาแห้ง ตาแดง และระคายเคือง ยิ่งอยู่ในห้องปรับอากาศด้วยแล้ว ตายังแห้งไปกันใหญ่ อาจเกิดอาการปวดตา ปวดหัว เป็นหนักเขาก็อาจทำให้เป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมก็ได้

Advice

✖ - วางคอมพิวเตอร์ในตำแหน่งที่เหมาะสม หน้าจอควรอยู่ห่างจากตัวเราประมาณ 50-70 ซม. โดยให้ระดับจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 4-9 นิ้ว

✖ - พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ลูกขี้้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่ามัวแต่ทำตัวติดจอ ไม่ว่าจะเป็นทีวีหรือคอมพิวเตอร์ก็ตาม เป็นการพักสายตาที่ได้ผลอีกวิธี

✖ - หากตาเริ่มแห้ง เนื่องจากเพ่งมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ให้กะพริบตาถี่ๆ อาจใช้น้ำตาเทียมหยอดเพิ่มความชุ่มชื้น และควรดื่มน้ำมากๆ ก็ลดอาการตาแห้งได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

✖ พฤติกรรม 3 คอนแทคเลนส์ใช้ผิด

เดี๋ยวนี้สาวสายตาสั้นมีตัวช่วยให้ดูดีขึ้นหลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือ คอนแทคเลนส์ หลายคนโยนแว่นตาทิ้งไป หันมาใช้แบบนี้เพื่อเสริมบุคลิก หากใช้อย่างถูกวิธีก็คงไม่มีปัญหา แต่ส่วนใหญ่ที่พบก็คือ มักใส่จนเกินวันหมดอายุตามที่ระบุอยู่บนผลิตภัณฑ์ และทั้งที่อยู่ใกล้ตามากๆ แต่ก็ยังไม่รักษาความสะอาดให้ดี กลับถึงบ้านแล้วไม่ถอดเลนส์ออก เขานอนทั้งอย่างนั้นก็เยอะอะ เลยกลายเป็นขาประจำของโรคตาติดเชื้อไป บางคนเป็นเรื้อรังหนักเขาอาจถึงขั้นตาบอดได้เลยทีเดียว

Advice

✖ - ใช้และรักษาความสะอาดคอนแทคเลนส์ตามคำแนะนำข้างกล่องอย่างเคร่งครัด

✖ - ซื้อคอนแทคเลนส์จากแหล่งที่เชื่อถือได้ และเลือกที่ผ่านการตรวจสอบมาตรฐาน คุณภาพแล้ว

✖ พฤติกรรม 4 ลองเครื่องสำอางตามเคาท์เตอร์

ได้ยินคำเตือนกันอยู่บ่อยๆ ถึงการลองสินค้าตัวอย่างตามเคาท์เตอร์เครื่องสำอาง โดยเฉพาะสินค้าจำพวกอายแชโดว์ ที่อาจทำให้ตาของคุณติดเชื้อจากคนที่ลองสินค้านี้ก่อนหน้านี้ สิ่งก็ตามมาก็อาจเป็นการอักเสบจากการติดเชื้อนั้นแหละ ค่ะคุณแล้วหรือกับการประหยัดด้วยวิธีนี้

Advice

✖ - ไม่ลองเครื่องสำอางโดยตรงกับดวงตา แต่ลองสีกับบริเวณท้องแขนแทน

✖ - ควรใช้อุปกรณ์อย่างฟู่กัน คัตตอนบัด ในการแต่งหน้า เพื่อลดการติดเชื้อ และป้องกันการปนเปื้อนจนเครื่องสำอางเสียก่อนเวลาอันควร

✖ - เครื่องสำอางเป็นของใช้ส่วนตัวที่ต้องสัมผัสกับผิวของเราโดยตรง ไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น

✖ พฤติกรรม 5 ใช้สายตามาราธอน

ดูทีวี หรืออ่านหนังสือแบบไม่มีลิมิต แทบไม่ได้พักสายตาเลย แบบนี้มีผลเสียแน่นอน เพราะอวัยวะสำคัญต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา ยิ่งหากมีการเพ่งจ้องเป็นเวลานานด้วยแล้ว คุณอาจเกิดอาการปวดตาเองง่ายๆ

Advice

 - ปรับแสงสว่างของห้องให้เหมาะสม ไม่ให้มีแสงสว่างน้อยจนต้องเพ่ง หรือมากจนรบกวนการทำงานของคุณ อาจใช้ผ้ามาบังแบบบางเพื่อกรองแสงบางส่วนไว้ ไม่ให้เข้าตาโดยตรง

 - พักสายตาทุกๆ ชั่วโมง เมื่อดวงตาอ่อนล้า อาจจะหลับตา หรือมองไปไกลๆ เพื่อให้สายตาได้พักผ่อนคลาย หาดนไม้สีเขียวขนาดเล็กๆ มาวางไว้ที่โต๊ะทำงาน สีเขียวช่วยให้ดวงตาได้ผ่อนคลาย

ดูแลใส่ใจ ก่อนดวงตาจะถูกร้ายมากไปกว่านี้ดีกว่าค่ะ



วิธีถนอมดวงตาแบบง่ายๆ

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสกปรกขยี้หรือเช็ดตา

- บริหารดวงตาด้วยการกรอกลูกตามเข็มนาฬิกาเป็นวงกลม แล้วรอกทวนเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง วิธีนี้ใช้ได้ทุกครั้งเมื่อตาเกิดอาการเมื่อยล้า

- กินผักและผลไม้สดที่มีส่วนประกอบของวิตามินเอ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีส่วนประกอบของลูทีน จำพวกผักใบเขียว แครอท ผักโขม ฟักทอง ควบคู่ไปกับอาหารที่มีส่วนประกอบของโอเมก้า 3 เพื่อบำรุงสายตา และทำให้การทำงานของตามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



ที่มา Modern Mom / women.thaiza.com