

5 พฤติกรรมทำร้ายดวงตา

● **นำเสนอเมื่อ** 8 ธ.ค. 2552

กิจวัตรหลายอย่างในชีวิตการทำงานของเราเวิร์กก็งั้นมมอย่างเรา ทำร้ายสุขภาพดวงตาอย่างไม่รู้ตัว หรืออาจจะรู้ๆอยู่แต่ใจแต่ไม่สน ดวงตาเลยต้องรับศึกหนัก จนวันหนึ่งมีปัญหาเกิดขึ้นนั่นแหละ ถึงหันกลับมาพิจารณาสิ่งที่ทำ แล้วย่อยๆ ปรับพฤติกรรม หยุดทำร้ายดวงตาของเรากันเถอะคะ

พฤติกรรม 1 No แวนกันแดด

สังเกตว่า คุณผู้หญิงเราชอบรถเองแทบทั้งนั้น แต่สิ่งที่หญิงสาวเช่นเราห่วงกันมากคือผิวสวยๆ จะถูกแสงแดดทำลาย ตอนไปทำงานก็กลัวแดดแรงแทนหน้าในรถ จนลืมปกป้องดวงตา ทราบไหมว่าแสงที่ตกกระทบบนพื้นผิวอย่าง หน้ากระจก หรือโลหะที่พบได้ตลอดเส้นทาง เป็นอันตรายต่อสายตาได้ แต่ถึงอย่างนั้น สาวๆ ส่วนใหญ่ก็ไม่ยอมสวมแว่นกันแดดขณะขับรถ หรือใช้แว่นกันแดดแบบที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งยิ่งส่งผลเสียต่อดวงตาเขาไปใหญ่

Advice

แว่นตากันแดดเก๋ๆ ควรมิดชิดไว้ ขับรถเมื่อไหร่ หยิบขึ้นมาใส่ทันที ไม่ขับรถก็ใส่ได้เหมือนกันคู่ เพียงแต่แว่นกันแดดที่ควรเป็นแว่นที่สามารถกรองรังสียูวีได้จริง เช็กจากฉลากที่ด้านข้างของแว่น เพื่อให้แน่ใจว่า เป็นแว่นที่กรองแสง UVA และ UVB ได้ 100% โดยเลนส์สีชาและสีเทาเหมาะกับการใช้งานทั่วไปมากที่สุด

พฤติกรรม 2 ติดจอ

การที่ต้องนั่งจ้องจออยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นกิจวัตร ก็เป็นอีกตัวการหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม เรื่องนี้มีการพูดถึงกันบ่อย จะว่าไปอาจจะหลีกเลี่ยงกันยากสักนิด เพราะคอมพิวเตอร์ถือเป็นอุปกรณ์จำเป็นของเกือบทุกองค์กร เจ้าอุปกรณ์ที่ว่าจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตเราอย่างเลี่ยงไม่ได้ และด้วยรูปแบบการทำงานลักษณะ “ติดจอ” ที่มักจะอยู่หน้าจอกันเป็นหลัก ทำให้สาว ๆ เกิดอาการตาแห้ง ตาแดง ตาแฉง และระคายเคือง ยิ่งอยู่ในห้องปรับอากาศด้วยแล้ว ตายิ่งแหม่งไปกันใหญ่ อาจเกิดอาการปวดตา ปวดหัว เป็นหนักเขาก็อาจทำให้เป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมก็ได้

Advice

- วางคอมพิวเตอร์ในตำแหน่งที่เหมาะสม หน้าจอควรอยู่ห่างจากตัวเราประมาณ 50-70 ซม. โดยให้ระดับจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 4-9 นิ้ว
- พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบาง ลูกขี้มนยึดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่ามัวแต่ทำตัวติดจอ ไม่ว่าจะเป็นที่วีหรือคอมพิวเตอร์ก็ตาม เป็นการพักสายตาที่ไดผลดีกว่า
- หากตาเริ่มแห้ง เนื่องจากเพ่งมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ให้กะพริบตาถี่ๆ อาจใช้น้ำตาเทียมหยอดเพิ่มความชุ่มชื้น และควรดื่มน้ำมากๆ ก็ลดอาการตาแห้งได้อีกวิธีหนึ่ง

พฤติกรรม 3 คอนแทคเลนส์ใช้ผิด

เดี๋ยวนี้สาวสวยตาสั้นมีตัวช่วยให้ดูดีขึ้นหลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือ คอนแทคเลนส์ หลายคนโยนแว่นตาทิ้งไปหันมาใช้แบบนี้เพื่อเสริมบุคลิก หากใช้อย่างถูกวิธีก็คงไม่มีปัญหา แต่ส่วนใหญ่ที่พบก็คือ มักใส่จนเกินวันหมดอายุตามที่ระบุบนผลิตภัณฑ์ และทิ้งที่อยู่ไกลตามากๆ แต่ก็ยังไม่รักษาความสะอาดให้ดี กลับถึงบ้านแล้วไม่ถอดเลนส์ออก เขานอนทั้งกลางวันก็เยอะอะ เลยกลายเป็นขาประจำของโรคตาติดเชื้อไป บางคนเป็นเรื้อรังหนักเขาก็อาจถึงขั้นตาบอดได้เลยทีเดียว

Advice

- ใช้และรักษาความสะอาดคอนแทคเลนส์ตามคำแนะนำข้างกล่องอย่างเคร่งครัด
- ซื้อมือคอนแทคเลนส์จากแหล่งที่เชื่อถือได้ และเลือกที่ผ่านการตรวจสอบมาตรฐาน คุณภาพแล้ว

พฤติกรรม 4 ลองเครื่องสำอางตามเคาน์เตอร์

ได้ยินคำเตือนกันอยู่บ่อยๆ ถึงการลองสินค้าตัวอย่างตามเคาน์เตอร์เครื่องสำอาง โดยเฉพาะสินค้าจำพวกอายแชโดว์ ที่อาจทำให้ตาของคุณติดเชื้อจากคนที่ลองสินค้านี้ก่อนหน้า สิ่งตามมาที่อาจเป็นการอักเสบจากการติดเชื้อนั้นแหละ และคุณอาจจะประหมัดด้วยวิธีนี้

Advice

- ไม่ลองเครื่องสำอางโดยตรงกับดวงตา แต่ลองสีกับบริเวณท้องแขนแทน
- ควรใช้อุปกรณ์อย่างพู่กัน คัดตอขนบด ในการแต่งหน้า เพื่อลดการติดเชื้อ และป้องกันการปนเปื้อนจนเครื่องสำอางเสียก่อนเวลาอันควร
- เครื่องสำอางเป็นของใช้ส่วนตัวที่ต้องสัมผัสกับผิวของเราโดยตรง ไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น

พฤติกรรม 5 ใช้สายตามาราดอน

ดูทีวี หรืออ่านหนังสือแบบไม่มีลิมิต แทบไม่ได้พักสายตาเลย แบบนี้มีผลเสียแน่นอน เพราะอวัยวะสำคัญต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา ยิ่งหากมีการเพ่งจ้องเป็นเวลานานด้วยแล้ว คุณอาจเกิดอาการปวดตาได้ง่ายๆ

Advice

- ปรับแสงสว่างของห้องให้เหมาะสม ไม่ให้มีแสงสว่างน้อยจนต้องเพ่ง หรือมากจนรบกวนการทำงานของคุณ อาจใช้ผ้าม่านแบบบางเพื่อกรองแสงบางส่วนไว้ ไม่ให้เขาดูโดยตรง
- พักสายตาทุกๆ ชั่วโมง เมื่อดวงตาอ่อนล้า อาจจะทำสมาธิ หรือมองไปไกลๆ เพื่อให้สายตาได้พักผ่อน หากตาสีเขียวตมเล็กน้อย มาวางไว้ที่โต๊ะทำงาน สีเขียวช่วยให้ความสดชื่นคลาย

ดูแลใส่ใจ ก่อนดวงตาคู่สวยจะถูกทำร้ายมากเกินไปดีกว่าค่ะ

วิธีถนอมดวงตาแบบง่ายๆ

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสกปรกขยี้หรือเช็ดตา
- บริหารดวงตาด้วยการถูกลมตามเข็มนาฬิกาเป็นวงกลม แล้วกรอกทวนเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง
วิธีนี้ใช้ได้ทุกครั้งเมื่อตาเกิดอาการเมื่อยล้า,
- กินผักและผลไม้สดที่มีส่วนประกอบของวิตามินเอ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีส่วนประกอบของลูทีน จำพวกผักใบเขียว แครอท ผักโขม ฟักทอง ควบคู่ไปกับอาหารที่มีส่วนประกอบของโอเมก้า 3 เพื่อบำรุงสายตา และทำให้การทำงานของตามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น