10 วิธีถนอมสายตา หน้าจอคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

1. ควรเลือกจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อถนอมสายตา วิธีทดสอบง่ายๆ ทำได้โดยลองปิดสวิตช์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไว้ใกลๆ จอภาพให้มากที่สุด
จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกถึงไฟฟ้าสถิตตามขนที่ผิว คือไม่รู้สึกขนลุก

2. ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา
รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ลดแสงสะท้อนรบกวน เช่น ปิดไฟดวงที่สะท้อนจ้าลงบนจอคอมพิวเตอร์
หากทำงานกับคอมพิวเตอร์ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงจ้าและจอภาพมีความสว่างมาก
ก็จะยิ่งส่งผลเสียต่อดวงตาได้ง่ายและรวดเร็ว จะรู้สึกว่ามีอาการปวดร้าวดวงตาเร็วและแสบตาอย่างรุนแรง

3. ตำแหน่งของจอภาพควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว หรือประมาณช่วงแขนเอื้อม
และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา หากระยะห่างระหว่างตากับจอภาพไม่สัมพันธ์กัน
จะทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตาได้ง่าย

4. ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์
แม้ว่าจะช่วยลดการกระจายรังสีจากจอคอมพิวเตอร์ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แล้วแต่คุณภาพของสินค้า แต่อย่างน้อยๆ
ก็ช่วยลดแสงจ้าจากจอคอมพิวเตอร์ลงได้

5. ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอ เพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น

6. หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานใหม่
จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ จงหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง
ผู้เชี่ยวชาญบางคนก็แนะนำว่าควรจะหยุดพักบ่อยๆ โดยแต่ละครั้งใช้เวลาเพียงเล็กน้อย เช่น พักสายตาทุก 30 นาที
โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ สัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มทำงานต่อไป ก็จะช่วยถนอมสายตาได้

7. อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็คือ
ปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหากับหัวหน้างาน)

8. ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ อาจจะเกิดอาการตาแห้งเพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยง
เพราะห้องที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ ก็มักจะมีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วย
เมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยได้

9. ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที
ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก

เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ ภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความออนล้าของสายตาได้มาก

10. ตรวจสุขภาพตาบ่อยๆ ผู้ที่ใส่คอนแท็กเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็กสุขภาพตาบ่อยๆ