ก 2886

มติชน
วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน พุทธศักราช 2541 ปีที่ 21 ฉบับที่ 7336 ราคา 8 บาท

คอมพิวเตอร์กับการถนอมสายตา

น.พ.กฤษฎา หาญบรรเจิด
ร.พ.บำราศนราดูร นนทบุรี

ห้องสมุดการแพทย์บริการ

ห่วงใย... ใส่ใจคุณ

คนที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่คงจะเป็นกังวลว่าสายตาจะเสีย จากผลการสำรวจยังไม่พบว่าคอมพิวเตอร์จะส่งผลเสียถาวรต่อดวงตา จะมีก็แต่อาการที่เกิดขึ้นจากการใช้สายตาหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ เช่น การปวดล้าตา ปวดแสบร้อนในตา ตามัวชั่วคราว ดังนั้น ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรมีวิธีถนอมดวงตา ซึ่งมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. จัดวางจอคอมพิวเตอร์ในตำแหน่งที่มีแสงรบกวนจากภายนอก(เช่น แสงจากหน้าต่าง)ให้น้อยที่สุด เพื่อลดแสงสะท้อนจากคอมพิวเตอร์ ที่เป็นสาเหตุทำให้ปวดตา หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรวางจอภาพ รับแสงจากทางด้านข้าง

2. จัดระยะห่างจากตาถึงคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระยะที่เหมาะสม โดยทั่วไปมักห่างจากสายตาไกลกว่าการอ่านหนังสือหรือประมาณ 2-3 ฟุต เอกสารที่ต้องใช้ร่วมกับงานคอมพิวเตอร์ควรวางไว้ใกล้ ๆ จอ เพื่อลดอัตราที่ตาจะต้องปรับโฟกัสภาพในระยะที่ต่างกัน ทั้งนี้ขนาดตัวอักษรในเอกสารนั้น ควรมีขนาดไม่เล็กเกินไปจนต้องเพ่งสายตา นอกจากนี้ ควรปรับตัวอักษรในจอคอมพิวเตอร์ให้มีขนาดใหญ่เพียงพอเช่นกัน

3. ใช้แผ่นกรองแสงหน้าจอภาพ เพื่อลดแสงกระจายที่มาจากจอภาพ และหมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองแสงอยู่เสมอ เนื่องจากแผ่นกรองแสงเป็นตัวจับฝุ่นอย่างดี แผ่นกรองแสงที่มีฝุ่นเกาะอยู่ทำให้ภาพที่เห็นไม่ชัดเจน ทำให้ต้องเพ่งสายตามากขึ้น

4. ปรับสภาพภายในห้องทำงานคอมพิวเตอร์ไม่ให้มืด หรือสว่างเกินไป

5. เลือกใช้จอภาพที่มีการสั่นของภาพน้อยที่สุด

6. ขณะมองจอภาพควรพักสายตาเป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ มีหลักโดยทั่วไปอยู่ว่า หากทำงานกับคอมพิวเตอร์วันละ 4-5 ชั่วโมง ควรพักสายตาอย่างน้อยชั่วโมงละ 4-5 นาที การพักสายตา ทำได้โดยการหลับตา หรือการมองภาพในระยะไกล ๆ

7. ในระหว่างการทำงานนั้นควรกระพริบตาเป็นระยะ ๆ นอกจากเป็นการพักการเพ่งสายตาชั่วขณะแล้ว ยังเป็นการหล่อลื่นลูกตาไม่ให้แห้งเกินไปอีกด้วย

8. การนวดกล้ามเนื้อรอบดวงตา หรือการประคบด้วยผ้าเย็นบริเวณดังกล่าว เป็นการผ่อนคลายการล้าของดวงตาได้

หากเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การจัดสภาพการใช้คอมพิวเตอร์ของท่านแล้ว ยังมีอาการปวดล้าตา หรืออาการผิดปกติทางตา ควรปรึกษาจักษุแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุอื่นๆ

เมื่อจักษุแพทย์ตรวจพบปัญหา จะเป็นผู้แนะนำให้ท่านแก้ไขโดยการใส่แว่น ใส่คอนเทคเลนส์ ให้ยาหยอดตา หรือแม้กระทั่งผ่าตัด แล้วแต่กรณี การใส่แว่นสองชั้นปกติของคนสายตายาว โดยเฉพาะผู้ใหญ่ อาจไม่ได้ช่วยลดอาการปวดล้าตาจากการใช้คอมพิวเตอร์ได้ เนื่องจากเลนส์ชั้นล่างที่ใช้มองใกล้แว่นสองชั้นปกติจะวางไว้ต่ำเกินไปสำหรับงานที่ต้องเพ่งมองจอคอมพิวเตอร์ ดังนั้น อาจจำเป็นต้องใช้แว่นชนิดพิเศษ ซึ่งจะวางตำแหน่งเลนส์มองใกล้อยู่สูงในระยะที่ใช้คอมพิวเตอร์ หรือตัดแว่นชั้นเดียว เพื่อใช้กับการทำงานคอมพิวเตอร์โดยตรง ยาหยอดตาประเภทน้ำตาเทียม อาจช่วยหล่อลื่นตาเพื่อลดอาการตาแห้ง ขณะมองใกล้ ชดเชยกับการกระพริบตาที่ลดลงของท่านในขณะทำงาน และในกรณีที่จักษุแพทย์ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าสาเหตุสำคัญของการปวดล้าตาเกิดจากหนังตาหย่อน การผ่าตัด หนังตาส่วนเกิน ก็จะช่วยลดอาการไม่สบายตาเหล่านี้ได้ ส่วนผู้ที่ตาเหล่แอบแฝง การผ่าตัดกล้ามเนื้อตาจัดตาให้ตรงอาจแก้ปัญหาปวดล้าตาได้เช่นกัน นอกจากนี้ควรฝึกกล้ามเนื้อตาเพื่อใช้มองใกล้ เป็นวิธีการที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อตาแข็งแรงขึ้น มีผลช่วยลดการล้าสายตาได้อย่างมีประสิทธิภาพ