

## สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์

ถาม : คาลัด/นครราชสีมา

ดิฉันเล่นอินเทอร์เน็ตประจำ อ่านข้อความบนจอคอมพิวเตอร์ที่มีพื้นหลังสีขาวจะรู้สึกแสบตามาก จะทำให้ตาเสียไหมคะ และแต่ละครั้งไม่ควรเกินกี่ชั่วโมง ทำทานการนั่งที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร สิที่ควรเป็นพื้นหลังอ่านแล้วสบายตา ควรจะเป็นสีอะไร

ตอบ : นพ.ฉวีวัฒน์ วัฒนชัย

ปัจจุบันจอคอมพิวเตอร์ไม่ค่อยมีผลร้ายแรงอย่างมากก็เคืองตาแสบตาเท่านั้น ควรจะปรับ contrast ให้ลดต่ำลง การเล่นอินเทอร์เน็ตแต่ละครั้ง ระยะเวลาไม่ได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ระบุได้คร่าวๆ เท่านั้น

๑. การเล่นอินเทอร์เน็ต ระยะห่างจากหน้าจอประมาณ ๑ ฟุต แต่แต่ละครั้งไม่ควรมากกว่า ๔๕-๖๐ นาที ควรมีช่วงพักไปมองอะไรที่ไกลตาออกไป (มากกว่า ๖ ฟุต) ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยกลับมาหน้าจออันใหม่ เนื่องจากการมองระยะใกล้นานๆ การโฟกัสตาต้องใช้กล้ามเนื้อตามากกว่าการมองไกล ถ้ามองนานๆ บางคน อาจมีการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อตา ทำให้มองเห็นระยะไกลมัวไปได้

๒. จอคอมพิวเตอร์รุ่นเก่า ดูแล้วรู้สึกจ้า เคืองตามาก ควรใช้แผ่นกรองแสง

๓. ขณะนั่งอ่านข้อความหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ เราอาจจะกะพริบด้วยความถี่น้อยกว่าปกติ (การกะพริบตาปกติ จะประมาณ ๑ ครั้งทุก ๕ วินาที ซึ่งเป็นการเอาน้ำตามาเคลือบด้านหน้าของกระจกตาทำให้คงความชื้นเสมอ และเป็นการล้างเอาสิ่งสกปรกออก) ดังนั้นผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น มีต้อเนื้อ ต้อลม หรือโรคตาแห้ง น้ำตาขาดคุณภาพ ก็ควรแก้ไข การจดวงคอมพิวเตอร์ ควรทำให้ถูกท่าทาง คือ วางจอในระดับต่ำกว่าสายตาเล็กน้อย และไม่ต่ำไปกว่าระดับบราวนม (ระดับของกึ่งกลางจอภาพ) ในขณะที่คีย์บอร์ด ควรอยู่ระดับบราวนมถึงระดับเอว

๔. สีที่เลือกใช้ ไม่ค่อยมีผลมากนัก แต่ถ้าจะให้แนะนำก็เป็นสีเขียวเข้มและสีฟ้า-น้ำเงิน ที่ไม่สดมาก

๕. ถ้ารู้สึกล้า ปวดตา ควรหยุดพักทันที

คอลัมน์: **ถามตอบปัญหาสุขภาพ**

ผู้เขียน: **นพ.ฉวีวัฒน์ วัฒนชัย**

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน