



4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับ

จอคอมพิวเตอร้

BEYOND COAL SUPPLY

COMPENSATION AND BENEFITS

AGE GROUP



4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์

ทุกวันนี้มนุษย์ออฟฟิศจำนวนมากใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมีสถิติพบว่า ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ดังกล่าวกว่า ร้อยละ 50 มีอาการปวดตา ตาแห้ง สายตาสั้น และปวดศีรษะ ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพตามากที่สุด จึงเป็นสาเหตุของโรคตาที่มากับจอคอมพิวเตอร์

มาเช็คสุขภาพตาของคุณ
ต่อไปนี้มีอาการอยู่ในกลุ่มขอ
โรคตาข้อใดบ้าง ?

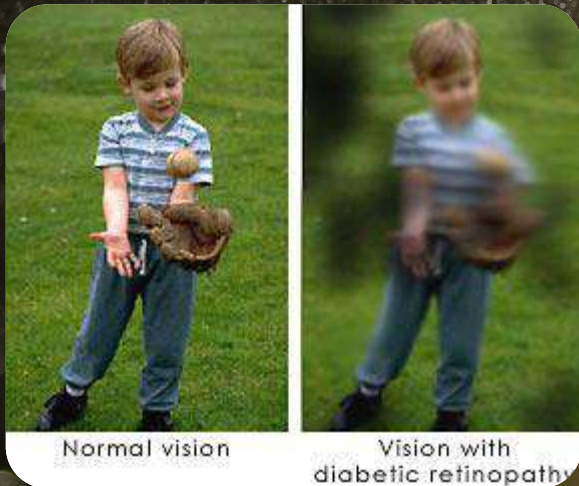


4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์

1. โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

อาการที่มักพบ : มองเห็น
ภาพซ้อน, ตาโฟกัสช้า, เคืองตา
แสบตา ตาแห้ง ควงตาล้า



2. โรคจอประสาทตาเสื่อม

อาการที่มักพบ : เห็นภาพซ้อน,
อ่านหนังสือลำบาก, แยกแยะหน้าคน
ยาก, เห็นจุดดำที่ศูนย์กลางภาพ

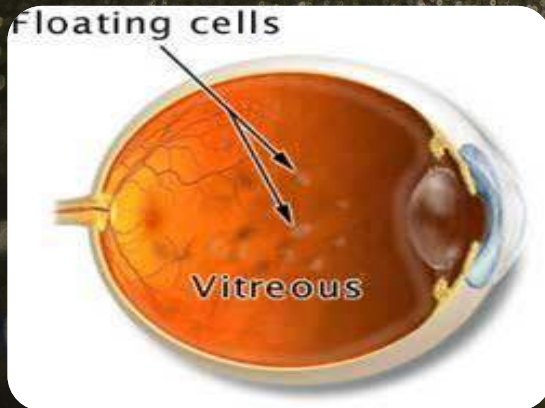
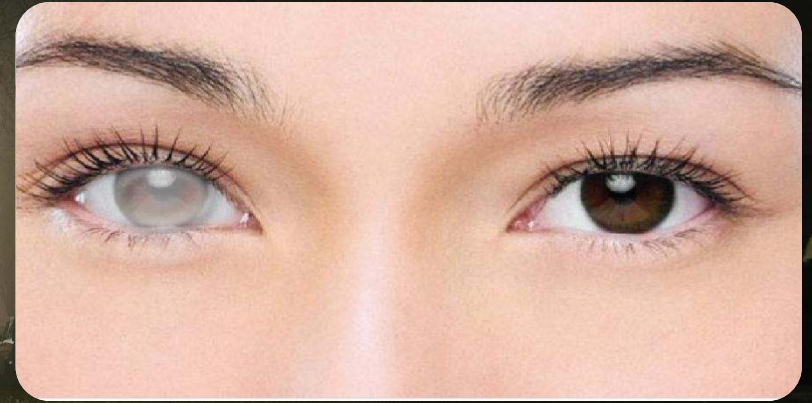


4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์

3. โรคต้อหิน

อาการที่มักพบ : ตาพร่า
มัว, เวียนหัว, คลื่นไส้อาเจียน,
เห็นดวงไฟเป็นรัศมี



4. โรควุ้นในตาเสื่อม

อาการที่มักพบ : เห็นคราบดำ
ลอยไปมา, มองไม่เห็นแบ็คกราวนด์



4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์

ดังนั้นเราควรนั่งใช้งานจอคอมพิวเตอร์ให้ถูกต้องตามวิธีดังนี้

1. จัดตำแหน่งการทำงานให้เหมาะสม แสงสว่างเพียงพอ ไม่มีแสงจากหน้าต่างส่องเข้าตาโดยตรง โต้ะ แก้วน้ำ สูงพอเหมาะ จัดระดับของจอภาพให้อยู่ต่ำกว่าสายตาประมาณ 10 – 20 องศา

2. ควรมีการหยุดพักสายตาเป็นระยะ โดยทุกๆ 20-30 นาที ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยมองไปบริเวณพื้นที่กว้าง หรือนอกหน้าต่าง เพื่อลดการเพ่งของสายตาประมาณครึ่งถึงหนึ่ง นาที



4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์

ดังนั้นเราควรนั่งใช้งานจอคอมพิวเตอร์ให้ถูกต้องตามวิธีดังนี้

3. กระพริบตาประมาณ 10-15 ครั้งต่อนาที เพื่อป้องกัน
ภาวะตาแห้งหรือให้หลับตาพัก 3-5 วินาทีบ่อยๆ เพื่อให้ น้ำหล่อ
เลี้ยงลูกตามาฉาบ ให้ความชุ่มชื้นต่อลูกตา และอาจพิจารณาใช้ยา
หยอดตาชนิดน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาเทียม เพื่อบรรเทาอาการแสบตา

4. การใส่แว่น จะช่วยผู้ที่อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของ
สายตา ให้ปวดเมื่อยล้าตาได้ง่าย เช่น คนสายตาเอียง หรือผู้ที่มีอายุ
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีปัญหาเวลามองใกล้



4 โรคตา

มนุษย์ออฟฟิศที่มากับจอคอมพิวเตอร์



หากเราสามารถนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ถูกต้อง
ก็จะช่วยป้องกันสุขภาพของดวงตาให้แข็งแรง
และคงอยู่กับเราได้นานเท่านาน



BEYOND COAL
SUPPLY

COMPENSATION AND BENEFITS

