

ใช้คอมพิวเตอร์ อย่างไร ให้ปลอดภัย

*เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก
ทำให้สายตาสีหรือไม*

*การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก ไม่ได้ทำให้สายตาสี และ
ไม่จำเป็นต้องใส่แว่นตากันแสงหรือแผ่นกรองแสงเวลา
เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือทำงานใช้คอมพิวเตอร์ปัญหา
ที่มักพบในผู้ที่ทำงานใช้คอมพิวเตอร์มาก มักจะเป็น
เรื่องปวดเมื่อยลำตาและตาแห้ง ซึ่งตาแห้งจะมีอาการ
แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัวเป็นบางครั้ง*



ใช้คอมพิวเตอร์อย่างไร ให้ปลอดภัย

ปัจจุบัน คอมพิวเตอร์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ในการทำงาน อำนวยความสะดวก รวมถึงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างไรก็ตามการใช้คอมพิวเตอร์อาจมีผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะสุขภาพทางตาที่เรียกว่า **โรคตาจากจอคอมพิวเตอร์ (computer vision syndrome)** คือภาวะอาการปวด เคืองตา ภายหลังจากการใช้จอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ปัจจุบันมีผู้มีปัญหาโรคตาจากจอคอมพิวเตอร์มากขึ้นเรื่อยๆ โดยมักมีปัญหา ดังนี้คือ

1. ปัญหาปวดตาหรือเมื่อยตา เกิดจากการเพ่งใช้สายตาดูติดต่อกันอย่างยาวนาน ทำให้มีอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตา ข้อแนะนำคือ ควรมีการหยุดพักสายตาเป็นระยะ โดยทุกๆ 20 ถึง 30 นาที ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยมองไปบริเวณพื้นที่กว้างหรือนอกหน้าต่าง เพื่อลดการเพ่งของสายตาประมาณครึ่งถึงหนึ่งนาที ก่อนกลับมาเริ่มทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ต่อไป



2. ปัญหาเคืองตาจากการใช้คอมพิวเตอร์ ปกติตาคนเราจะจะมีน้ำตาเคลือบผิวอยู่ตลอดเวลาเป็นการหล่อเลี้ยงตา ช่วยในเรื่องการหักเหของแสงที่เข้าตา ทำให้มองเห็นชัดและยังช่วยเจือจางสารที่เป็นพิษต่อตารวมทั้งล้างออกไปด้วย แต่ถ้าเมื่อใดน้ำตาเคลือบผิวตาได้น้อยกว่าปกติก็จะเกิดอาการตาแห้ง มีอาการแสบตา เคืองตา ตาแดง มีตาพร่ามัวเป็นพักๆได้ ปัญหาเคืองตาจากการใช้คอมพิวเตอร์อาจเกิดจากการใช้สมาธิในการทำงาน ทำให้มีการกระพริบตาน้อยกว่าภาวะปกติ ซึ่งควรมีการกระพริบตาประมาณ 10 - 15 ครั้งต่อนาที เพื่อป้องกันภาวะตาแห้ง หรือเมื่อรู้สึกเคืองตา แสบตา ให้หลับตาพัก 3-5 วินาที เพื่อให้ น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาจากเปลือกตาบนด้านในมาฉาบให้ความชุ่มชื้นต่อลูกตา แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้น อาจจำเป็นต้องใช้ยาหยอดตาชนิดน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาเทียม เพื่อบรรเทาปัญหาดังกล่าวได้

3. ปัญหาตามัว เป็นปัญหาที่มักพบในเด็กที่มีการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมมากเกินไป แม้ว่าภาวะสายตาสั้น สายตาเอียงหรือสายตายาว ถูกกำหนดมาแล้วโดยธรรมชาติ พฤติกรรมการใช้สายตามีผลน้อยมากหรือไม่ส่งผลต่อสายตาอย่างถาวร แต่การปล่อยให้เด็กใช้สายตาเพ่งเกมหรือคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการปวดศีรษะ เมื่อยตา และทำให้มีการเพ่งตาค้าง เกิดภาวะคล้ายสายตาสั้น คือมองไกลไม่ชัด แต่มักเป็นอยู่เพียงชั่วคราวก็จะกลับสู่ภาวะปกติ ดังนั้นแม้ว่าการเล่นจะไม่ทำให้สายตาสั้นอย่างถาวร แต่ก็ควรแนะนำและอนุญาตให้เด็กเล่นแต่พอเหมาะเพื่อสุขภาพของเด็กเอง

นอกจากนั้น การใช้คอมพิวเตอร์ยังอาจก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ควรให้ความสำคัญกับการจัดตำแหน่งการนั่งให้เหมาะสม การวางข้อมือเพื่อใช้เมาส์ ต้องอยู่ในตำแหน่งที่สบาย และเมาส์มีขนาดไม่เล็กหรือใหญ่จนต้องเกร็งมืออยู่ตลอดเวลา ปัญหาพฤติกรรมในเด็ก อาจทำให้เด็กละเลยการเรียน หรืออาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงจากการเล่นเกม ผู้ปกครองจึงควรให้ความสนใจให้เด็กมีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและโลกแห่ง



ความจริง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม สำหรับปัญหาเรื่องรังสีที่แผ่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ จอภาพในปัจจุบันมีรังสีแผ่ออกมาในปริมาณน้อยมาก ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อตาและร่างกาย ปัจจุบันนี้จอคอมพิวเตอร์ก็ไม่ได้มีแสงสะท้อนจากจอมาก การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจึงไม่ได้ทำให้ตาเสีย และไม่จำเป็นต้องใส่แว่นตากันแสงหรือแผ่นกรองแสงเวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือทำงานใช้คอมพิวเตอร์

ข้อแนะนำในการใช้คอมพิวเตอร์ ให้ปลอดภัยกับสุขภาพ

1. จัดตำแหน่งการทำงานให้เหมาะสม แสงสว่างเพียงพอ ไม่มีแสงจากหน้าต่างส่องเข้าตาโดยตรง โต๊ะ เก้าอี้ สูงพอเหมาะ จัตุระดับของจอภาพให้อยู่ต่ำกว่าสายตาระมาณ 10-15 องศา
2. ควรมีการหยุดพักสายตาเป็นระยะ โดยทุกๆ 20 ถึง 30 นาที ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยมองไปบริเวณพื้นที่กว้างหรือนอกหน้าต่าง



เพื่อลดการเพ่งของสายตาระมาณครึ่งถึงหนึ่งนาที

3. กระพริบตาประมาณ 10 - 15 ครั้งต่อนาที เพื่อป้องกันภาวะตาแห้งหรือให้หลับตาพัก 3-5 วินาทีบ่อยๆ เพื่อให้ น้ำหล่อเลี้ยงลูกตามาฉาบให้ความชุ่มชื้นต่อลูกตา และอาจพิจารณาใช้ยาหยอดตาชนิดน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาเทียมเพื่อบรรเทาอาการแสบตา

4. อาจมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของสายตา ทำให้ปวดเมื่อยลำตาง่าย เช่น คนสายตาเอียง หรือ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีปัญหาเวลามองใกล้ การใส่แว่นจะช่วยได้

4. ในกรณีเด็ก ผู้ปกครองควรช่วยคัดกรองให้เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์เฉพาะที่ส่งเสริมการพัฒนาและไม่ชักนำไปสู่ความรุนแรง กำหนดกติกาในการเล่นเกมที่ให้สามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมอื่นได้อย่างเหมาะสมและควรนำเครื่องเล่นเกมหรือจอคอมพิวเตอร์มาวางในที่เปิดเผยของบ้าน เพื่อให้ผู้ใหญ่สามารถร่วมรับรู้กับกิจกรรมของเด็กได้ รวมทั้งถ้ามีเวลา ควรลองร่วมกิจกรรมกับเด็ก เพื่อสามารถให้คำแนะนำถึงประโยชน์และโทษได้อย่างเหมาะสม

