

ข้อบทความ มาถนอมสายตากันเถอะ

ในปัจจุบันเราพบว่าคนไทยเริ่มมีปัญหาทางด้านสายตากันเพิ่มมากขึ้น โดยปัญหาหลักๆ มาจากพฤติกรรมการทำงานซึ่งมีการใช้สายตาเป็นหลัก พบมากในกลุ่มผู้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต การหันมาดูแลสุขภาพสายตาเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามและเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน ในยุคนี้ ดังนั้นใครที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้งานสายตาหนักๆ ตลอดวันแล้วละก็ ควรจะต้องมาทำความรู้จักกับวิธีถนอมสายตาที่มันจะเสื่อมสภาพไปก่อนวัยอันควร

9 วิธีถนอมสายตา

1. บำรุงสายตาด้วยการกินอาหารที่มีวิตามินเอเป็นประจำ เช่น ในตับ ไข่แดง นม เนย ปูทะเล น้ำมันสกัดจากตับปลา ผักใบเขียวจัด ผักผลไม้สีส้ม และสีเหลือง เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง ผักตำลึง ผักโขม ผักคะน้า บล็อกโคลี่ แครอท ใบบอก ใบโหระพา ใบบัวบก ชะอม กระจับปี่ พริกขี้หนู มะละกอ มะม่วงสุก
2. พักสายตาหลังจากคร่ำเคร่งกับการใช้สายตาเป็นเวลานาน ควรพักด้วยการทอดสายตามองไปที่ไกลๆ สักระยะ
3. ควรสวมแว่นกันแดดป้องกันรังสียูวี และแสงเข้าตา
4. เวลาเมื่อยล้า หรือรู้สึกปวดตา ใช้ปลายนิ้วคลึงนรอบคิ้ว และรอบดวงตา ไม่คลึงกดตรงเปลือกตา
5. เลือกรหัสสีที่พิมพ์จากกระดาษสะท้อนแสงน้อย เพื่อการถนอมดวงตา และไม่อ่านหนังสือขณะนั่งรถ เพราะต้องมาปรับระยะโฟกัสอยู่ตลอดเวลาที่รถเคลื่อนไป
6. นั่งดูโทรทัศน์ห่างจากจอ 4-5 เท่าของความกว้างโทรทัศน์
7. สวมแว่นว่ายน้ำทุกครั้ง เพื่อป้องกันคลอรีนในสระว่ายน้ำ
8. การทำงานที่ต้องใช้สายตา ควรอยู่ในจุดที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อสายตาจะได้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป
9. ตรวจวัดสายตาปีละครั้ง เพื่อดูว่าสายตาเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างแล้ว หากสายตาเปลี่ยนจะได้เปลี่ยนเลนส์แว่นตาที่เหมาะสมกับสายตาต่อไป

ที่มา : ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ