

ใช้คอมพิวเตอร์ อย่างไร ให้ปลอดภัย

เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก
ทำให้สายตาเสียหรือไม่

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก ไม่ได้ทำให้สายตาเสีย และ
ไม่จำเป็นต้องใส่แว่นตาที่แสงหรือแสงกรองแสงเวลา
เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือทำงานใช้คอมพิวเตอร์ปัญหา
ที่มักพบในผู้ที่ทำงานใช้คอมพิวเตอร์มาก มักจะเป็น
เรื่องปวดเมื่อยลำคอและตาแห้ง ซึ่งตาแห้งจะมีอาการ
แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัวเป็นบางครั้ง



ใช้คอมพิวเตอร์อย่างไร ให้ปลอดภัย

ปัจจุบันคอมพิวเตอร์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ในการทำงาน อำนวยความสะดวก รวมถึงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อย่างไรก็ตามการใช้คอมพิวเตอร์อาจมีผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะสุขภาพทางตาที่เรียกว่า **โรคตาจากจอคอมพิวเตอร์ (computer vision syndrome)** คือภาวะอาการปวด เคืองตา ภายหลังจากการใช้จอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ปัจจุบันมีผู้มีปัญหาโรคตาจากจอคอมพิวเตอร์มากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีกลุ่มปัญหาดังนี้คือ

1. ปัญหาปวดตาหรือเมื่อยตา เกิดจากการเพ่งใช้สายตาติดต่อกันอย่างยาวนาน ทำให้มีอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตา ชั่วขณะหนึ่งคือ ควรมีการหยุดพักสายตาเป็นระยะ โดยทุกๆ 20 ถึง 30 นาที ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยมองไปบริเวณพื้นที่กว้างหรือนอกหน้าต่าง เพื่อลดการเพ่งของสายตาระยะมาจนถึงสิ่งหนึ่งนาที่ ก่อนกลับมาเริ่มทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ต่อไป



2. ปัญหาเคืองตาจากการใช้คอมพิวเตอร์ ปกติตาคนเราจะมีน้ำตาเคลือบผิวอยู่ตลอดเวลาเป็นการหล่อเลี้ยงตา ช่วยในρί่องการหักเหของแสงที่เข้าตา ทำให้มองเห็นชัดและยังช่วยเจือจางสารที่เป็นพิษต่อตา รวมทั้งล้างออกไปด้วย แต่ถ้าเมื่อใดที่น้ำตาเคลือบผิวตาได้้น้อยกว่าปกติก็จะเกิดอาการตาแห้งมีอาการแสบตา เคืองตา ตาแดง มีตาพรำน้ำเป็นพักๆได้ ปัญหาเคืองตาจากการใช้คอมพิวเตอร์อาจเกิดจากการใช้สารเคมีในการทำงาน ทำให้มีการระปริบัติมากกว่าปกติ ซึ่งควรมีการระปริบัติตาประมาณ 10 - 15 ครั้งต่อวันที่เพื่อบริ่องกันภาวะตาแห้ง หรือเมื่อรู้สึกเคืองตา แสบตา ให้หลับตาพัก 3-5 วินาที เพื่อให้น้ำหล่อเลี้ยงลูกตาจากเบิ่ือกตาบนต่านในมาฉาป้ให้ความชุ่มชื้นต่อลูกตา แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้น อาจจำเป็นต้องใช้ยาหยอดตาชนิดน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาเทียม เพื่อบรรเทาปัญหาดังกล่าวได้

3. ปัญหาตาส้ม เป็นปัญหาที่มักพบในเด็กที่มักการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมมากเกินไป แม้ว่าภาวะสายตาสั้น สายตาเอียงหรือสายตายาว ถูกกำหนดมาแล้วโดยธรรมชาติ พฤติกรรมการใช้สายตาสั้นน้อยมากหรือไม่ ผลต่อสายตาก็อาจถาวร แต่การปล่อยให้เด็กใช้สายตาเพ่งเกมหรือคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการปวดศีรษะ เมื่อยตา และทำให้มีการเพ่งตาต่าง เกิดภาวะคล้ายสายตาสั้น คือมองใกล้ชัด แต่กลับเป็นนอยู่เพียงชั่วคราวิกจะกลับสู่ภาวะปกติ ดังนั้นแม้ว่าการเล่นเกมจะไม่ทำให้สายตาสั้นอย่างถาวร แต่ก็ควรแนะนำและอนุญาตให้เด็กเล่นแต่พอเหมาะเพื่อสุขภาพของตัวเอง

นอกจากนั้น การใช้คอมพิวเตอร์ยังอาจก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ควรให้ความสำคััเกี่ยวกับการจัดตำแหน่งการนั่งให้เหมาะสม การวางข้อมือเพื่อใช้เมาส์ ต้องอยู่ในตำแหน่งที่สบาย และเมาส์มีขนาดไม่เล็กหรือใหญ่จนต้องเกร็งมืออยู่ตลอดเวลา ปัญหาพฤติกรรมในเด็ก อาจทำให้เด็กจะเล่ยการเรียน หรืออาจมีพฤติกรรมที่รุนแรงจากการเล่นเกม ผู้ปกครองจึงควรให้ความสนใจให้เด็กมีความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและโลกแห่ง



ความจริง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม สำหรับปัญหาเรื่องรังสีที่แผ่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ จอภาพใน ปัจจุบันมีรังสีแผ่ออกมาในปริมาณน้อยมาก ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อตาและร่างกาย ปัจจุบันนี้จอคอมพิวเตอร์ก็ไม่ได้มีแสงสะท้อนจากจอมาก การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาจึงไม่ทำให้ตาเสีย และมองเป็นต้อแสงแว่นตากันแสง หรือแผ่นกรองแสงเวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือทำงานใช้คอมพิวเตอร์

ข้อเสนอแนะการใช้คอมพิวเตอร์ ให้ปลอดภัยกับสุขภาพ

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



เพื่อลดการเพ่งของสายตาระยะจนถึงขั้นเมื่อย

3. การกะพริบตาประมาณ 10 - 15 ครั้งต่อวินาที เพื่อป้องกันภาวะตาแห้ง หรือให้หลับตาพัก 3-5 วินาทีบ่อยๆ เพื่อให้หน้าเหลือเลี้ยงลูกตาตามาหาบให้ความชุ่มชื้นต่อลูกตา และอาจพิจารณาใช้ยาหยอดตาชนิดน้ำหล่อเลี้ยงลูกตาเทียม เพื่อบรรเทาอาการตาแห้ง

4. อาจมีปัญหากับเรื่องของสายตา ทำให้ปวดเมื่อยลำต่าย เช่น คนสายตาเอียง หรือ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีปัญหาเวลามองใกล้ การใส่แว่นจะช่วยให้

4. **ในกรณีเด็ก** ผู้ปกครองควรช่วยตัดการมองเห็นเด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เฉพาะที่ส่งเสริมการพัฒนาและยังชักนำไปสู่ความรุนแรง กำหนดกติกาในการ เล่นเกมให้สามารถแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมอื่นได้อย่างเหมาะสมและควรนำเครื่องเล่นเกมหรือจอคอมพิวเตอร์วางในที่เปิดแสงของบ้าน เพื่อให้ผู้ใช้ ใหญ่สามารถรับรู้กับกิจกรรมของเด็กได้ รวมทั้งถ้ามีเวลา ควรลองร่วม กิจกรรมกับเด็ก เพื่อสามารถให้คำแนะนำถึงประโยชน์และโทษได้อย่างเหมาะสม

