

เมื่อชีวิตต้องเผชิญหน้าจอ มาบริหารดวงตากันดีกว่า

ชีวิตคนยุคใหม่หนีไม่พ้นการใช้คอมพิวเตอร์ ที่แสดงข้อมูลผ่าจอแบนๆ ซึ่งเปล่งทั้งแสงและรังสีมาสู่สายตาของเรา

สิ่งที่เกิดตามมาแก่ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำระยะเวลานานๆ ก็คือ ผลกระทบต่อสายตา ตั้งแต่ระดับเบาๆ อย่างเช่น ตาแห้ง ไปจนถึงเกิดอาการสายตาสีโอมสมรรถภาพอย่างไม่อาจเรียกคืน

ฉะนั้น กลเม็ดในการถนอมดวงตาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ “ต้นคิด” ชวนคุณทำตั้งแต่วันนี้

สิบสิ่ง ยิ่งทำยิ่งเห็นผลดี

1. ควรใช้สายตาที่มีแสงสว่างเพียงพอและหลีกเลี่ยงการเพ่งมองเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดตาได้
2. ควรสวมแว่นตากันแดดทุกครั้งที่อยู่ในที่มีแสงจ้า
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสกปรกขยี้ตา และเครื่องสำอางที่ตกค้างอยู่บนผ้าเช็ดหน้าอาจทำให้เกิดการติดเชื้ออักเสบได้
4. ในกรณีที่ใช้สายตาทำงานมาก ๆ เช่น อ่านหนังสือ ควรหาช่วงพักผ่อนคลายสายตา อาจจะช่วยการทอดสายตาออกไปไกล ๆ หรือมองต้นไม้สีเขียวบ้าง
5. การนอนอย่างเพียงพอในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีนั้น เป็นการพักผ่อนสายตาได้ดี
6. การแต่งหน้าอาจทำให้เกิดถุงใต้ตาและรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย เพราะเนื้อครีมที่เข้มข้นอาจทำให้ต้องใช้แรงกดในการทา ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสำหรับผิวรอบดวงตาโดยเฉพาะ เนื้อครีมบางเบา ไม่มีสารก่อให้เกิดอาการระคายเคือง
7. ถ้าดวงตาเกิดอาการบวมแดง หรือดูอูบโอบไม่สดใส ให้ใช้สำลีชุบน้ำเย็นหรือผ้าห่อน้ำแข็งวางบนเปลือกตาทั้งสองข้าง
8. บริหารดวงตาโดยการกลอกลูกตาไปมาเป็นวงกลมเริ่มจากตามเข็มนาฬิกาครบหนึ่งรอบแล้วกรอกทวนเข็มนาฬิกา ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ กันวันละ 2-3 ครั้ง แล้วนอนหงายหรือนั่งหลับตาสักพัก ซึ่งอาจใช้แตงกวาฝานชิ้นบาง ๆ แปะไว้บนเปลือกตาทั้งสองข้าง เมื่อลืมตาขึ้นมาจะทำให้ดวงตามีชีวิตชีวาขึ้น

โยคะสายตา หลากท่าที่ทำที่นาลอง

- ถอดแว่นหรือคอนแทกเลนส์ออกเสียก่อน จากนั้นเอาฝ่ามือทั้งสองข้างถูกันไปมาอย่างรวดเร็วจนรู้สึกร้อน แล้วให้หลับตาแล้วเอาฝ่ามือทั้งสองข้างมาแนบกับกับหนังตานานประมาณ 1 นาที ให้รู้สึกถึงความร้อนที่แผ่เข้ามาซึมเข้าไปสู่ดวงตาของเรา และให้ผ่อนคลายความเคร่งเครียดทั้งมวลลงพร้อมทั้งหายใจลึกๆ

- จากนั้นเอามือออก ลืมตาขึ้น แล้วเคลื่อนลูกตาจากซ้ายไปขวา โดยมองไปยังที่ไกลๆ จากมุมซ้ายสุดแล้วกวาดสายตาไปยังมุมขวาสุด ทำซ้ำๆ กัน 4 ครั้ง เสร็จแล้วหลับตา ภูมิ้อให้ร้อนแล้วเอานาบบกับหนังตาดีก พร้อมทั้งผ่อนคลายความเคร่งเครียดด้วยการหายใจลึกๆ
- เคลื่อนสายตาจากมุมขวาบนไปยังมุมซ้ายล่างเป็นเส้นทแยงมุม 4 ครั้ง เสร็จแล้วพักโดยหลับตา นาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้ววางที่หนังตา ดังเช่นตอนต้น
- กวาดสายตาเป็นวง (เหมือนเอาสายตาค้างดูเส้นวงกลมวงใหญ่ที่มีคนเขียนขึ้นข้างหน้าของเรา) ให้เคลื่อนสายตาตามทิศทางเคลื่อนตัวของเข็มนาฬิกา 4 รอบ แล้วพักโดยการนาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้ววางที่หนังตา ขั้นตอนสุดท้าย เคลื่อนลูกตาจากบนสุดลงมายังจุดล่างสุด โดยมองไปยังจุดไกลๆ ที่สุดด้านบน แล้วกวาดสายตาลงมายังจุดด้านล่างอย่างช้าๆ ทำ 4 ครั้ง แล้วพักโดยการนาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้ววางที่หนังตา

ผู้รู้บอกว่าบตฝึกการบริหารดวงตาดังกล่าวนี้นี้ เราอาจทำต่อหน้าดวงตะวันที่กำลังเริ่มโผล่ขึ้นจากขอบฟ้าในตอนเช้าตรู่ หรือกำลังจะตกดิน ในตอนย่ำค่ำก็ได้

วิธีเช่นนี้จะทำให้ดวงตาของเราได้รับ "ปรานะ" หรือพลังชีวิตจากดวงตะวัน ส่งผลให้ดวงตาแข็งแรงขึ้น

ต้อหินจากคอมพิวเตอร์ เรื่องจริงที่ไม่มีใครอยากเจอ

ดร. มาชาญุทิ ทาเทมิชิ แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยโตโฮ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น นำเสนอรายการการศึกษาปัญหาสุขภาพสายตาจากต้อหินด้วยเหตุจากคอมพิวเตอร์ ในวารสารจักษุแพทยวิทยา เมื่อไม่นานมานี้ว่า จากการตรวจสุขภาพสายตาของพนักงานบริษัท ข้าราชการทั้งหลายที่สายตาสั้น พบว่าเกือบทั้งหมดมีประวัติต้องทำงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ

ในการนี้ศึกษาครั้งนี้ ดร.ทาเทมิชิ รวบรวมข้อมูลจากพนักงานกว่า 10,000 คน ด้วยการทดสอบสายตาพร้อมกับให้กรอกแบบสอบถาม เช่น เรื่องการใช้สายตากับจอคอมพิวเตอร์มานานแค่ไหนระยะเวลาเท่าไร เป็นต้น ได้ผลว่า พนักงานจำนวนนี้ ร้อยละ 5 มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา โดย 1 ใน 3 ของพนักงานกลุ่มนี้ น่าจะเป็นต้อหิน โดยเฉพาะผู้ที่มีสายตาสั้นอยู่ก่อน แล้วยังต้องมาใช้สายตากับคอมพิวเตอร์มาก ๆ ยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น

ในบ้านเรายังไม่เคยมีการศึกษาในเรื่องนี้มาก่อน แต่ข้อมูลจากญี่ปุ่นก็น่าจะเป็นการเตือนให้เราต้องระวังภัยในเรื่องนี้กันให้จงดี

Hที่มา คลัดคลับ...เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดีของคุณ ใน เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติภรณ์ 081 449 7479