

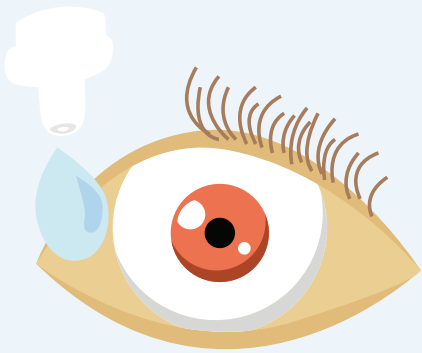
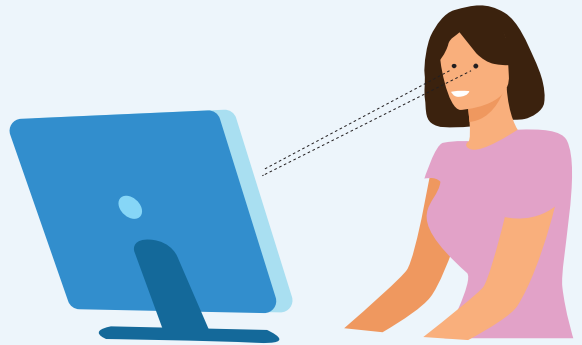
โรคที่เกิดขึ้นจากผลกระทบ ในช่วง COVID-19

“ปัญหาเรื่องตาจากการเรียน หรือประชุมออนไลน์”

การปรับตัวในช่วง COVID-19 อย่างหนึ่งคือการให้อยู่บ้าน หยุดเชื้อ และการรักษาระยะห่างทางสังคม โดยการใช้ระบบออนไลน์ในการเรียนและการประชุม ทำให้หลายคนเกิดปัญหาเรื่องตาขึ้น โดยเฉพาะการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มากเกินไป ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าทางสายตา หรือที่เรียกว่า eye strain บางคนเรียกจำเพาะว่ากลุ่มอาการทางสายตาที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ (computer vision syndrome)

อาการที่พบบ่อย

อาการตาแห้ง ตาล้า ตาพร่ามัว น้ำตาไหลบ่อย ๆ หรือปวดศีรษะ โดยเฉพาะรอบกระบอกตา บางคนมีการปวดคอ บ่า ไหล่ หรือไม่สามารถมองเห็นแสงจ้าได้ตามปกติ



บางคนสงสัยว่าทำไมการใช้สายตาจ้องมองจออิเล็กทรอนิกส์จึงทำให้ตาล้าได้มากกว่าเวลาอ่านจากหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ปกติ แม้จะใช้ระยะเวลาเท่ากันในการอ่าน เนื่องจากการมองหน้าจอจากเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์มีระยะห่าง หรือมุมที่อาจไม่เหมาะสมเมื่อเทียบกับกระดาษ มีความแตกต่างในพื้นที่หลังกับตัวอักษรไม่เท่ากับกระดาษ และมีการหลับตาบ่อยน้อยกว่าขณะจ้องจออิเล็กทรอนิกส์

ก ก ก ข ข ข



ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE

ONLINE



เราจะมีวิธีการป้องกัน อาการเมื่อยล้าทางสายตา ได้อย่างไร

- ไม่จ้องมองจออิเล็กทรอนิกส์อย่างต่อเนื่อง ควรพักสายตาสัก 10-20 วินาที โดยมองไปที่อื่น หรือหลับตาบ้างอย่างน้อยทุก 15-20 นาที
- จำกัดการมองหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ในเวลาที่ไม่จำเป็น นอกเหนือจากการที่เรียนหรือประชุมออนไลน์ที่เกี่ยวกับการเรียนหรือหน้าที่ เช่น งดหรือลดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย หรือการเล่นเกม หันมาอ่าน นิตยสารหรือสื่ออื่น ๆ ด้วยกระดาษ หรือใช้การฟังแทน
- ลดการใช้หน้าจอขนาดเล็ก เช่น จากโทรศัพท์มือถือ เลี่ยงมาใช้ อุปกรณ์ที่หน้าจอใหญ่กว่า เช่น แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์
- ปรับความสว่างของหน้าจอ รักษาระยะห่างจากจอให้เหมาะสม
- ใช้การตัดแสงสีฟ้าจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ
- นั่งในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ปรับเปลี่ยนท่านั่งให้เหมาะสม และลุกเดินบ่อย ๆ



ค ค ค ง ง

ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE ONLINE