

M2FM2F
Circulation: 600,000
Ad Rate: 1,770**Section:** First Section/WORK & LIFE: WORKING HOURS**วันที่:** ศุกร์ 18 กันยายน 2558**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 964**หน้า:** 16(ล่าง)**Col.Inch:** 30.38 **Ad Value:** 53,772.60**PRValue (x3):** 161,317.80**คลิป:** สีสี่**คอลัมน์:** 8HRS A DAY: บริหารดวงตาคลายความเมื่อยล้า

เมื่อต้องใช้ดวงตาเป็นเวลานาน ทั้งจากการใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ก็อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าได้ โดยสัญญาณที่บ่งบอกว่าดวงตาเกิดอาการเมื่อยล้าแล้วนั้นมีด้วยกันหลายอย่าง เช่น เมื่อมองสิ่งรอบตัวอาจพบว่าภาพมัวลงในช่วงแรกของการมองและกลับมาเป็นปกติในเวลาต่อมา น้ำตาไหล แสบตา รู้สึกหนักตึงบริเวณเปลือกตา ล้าตา หรือรู้สึกอยากหลับตลอดเวลา

ศูนย์จักษุรักษาดตา โลฟเซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) จึงมีท่าบริหารดวงตาที่ช่วยคลายความเมื่อยล้ามาฝากกัน ดังนี้ หยิบปากกาแล้วยืดไปให้สุดแขน ตาสองข้างจ้องไปที่บริเวณปลายปากกาดตลอดเวลา ค่อยๆ เลื่อนปากกาเข้ามาใกล้ดวงตาจนกระทั่งเห็นปลายปากกาเป็นภาพซ้อน ซึ่งในคนปกติจะต้องเห็นเมื่อระยะห่างประมาณ 10 ซม.เท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่มีสายตายาว หรือใกล้เริ่มทำงานผิดปกติ จะเห็นภาพซ้อนที่ระยะไกลกว่านั้น อย่างไรก็ตาม พยายามจ้องปลายปากกาทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงเลื่อน

ปลายปากกาให้สุดมืออีกครั้งซ้ำๆ ทำเช่นนี้ซ้ำไปมาประมาณ 50 รอบต่อครั้ง และให้ได้ 5 ครั้งต่อวัน ประมาณ 2 อาทิตย์ จะรู้สึกได้เลยว่ามีความทนต่อการใช้สายตามากขึ้น

ไม่เพียงการออกกำลังกายกล้ามเนื้อตาเท่านั้นที่จะช่วยคลายความเมื่อยล้า เรายังสามารถนอมดวงตาได้โดยการพักสายตาเป็นระยะๆ หากใช้สายตาประมาณ 1 ชม. ควรพักสายตาโดยการหลับตานิ่งๆ หรือมองไปไกลๆ ประมาณ 5 นาที ใช้น้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กระจกตา หลีกเลี่ยงลม หรือเครื่องปรับอากาศ ไม่ให้กระทบบริเวณดวงตาหรือใบหน้า พยายามจำกัดเวลาของการใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ไม่ให้ติดต่อกันนานเกินกว่า 1-2 ชม.

นอกจากนั้น ควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยป้องกันโรคต่างๆ ของดวงตา และส่งผลให้เรามีการมองเห็นที่คมชัดยืนยาวตลอดไป