

## Health me

เรื่อง : มัลลิกา mallin@posttoday.com

เมื่อต้องใช้ตาเป็นเวลานานๆ จากการจ้อง  
| สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือ  
ดูโทรทัศน์ สัญญาณที่บอกว่า “ดวงตา  
เมื่อยล้า” เช่น มองสิ่งรอบตัวพบว่าภาพ  
มัวลงในช่วงแรกของการมองและกลับมา  
เป็นปกติในเวลาต่อมา น้ำตาไหล แสบตา  
รู้สึกหนัก ตึงบริเวณเปลือกตา ล้าตา หรือ  
รู้สึกอยากหลับตาตลอดเวลา

ถึงเวลาที่ต้องถนอมดวงตา โดย



# คืบความสดใสให้ดวงตา

การพักสายตาเป็นระยะๆ หากใช้สายตา  
ประมาณ 1 ชั่วโมง ควรพักสายตาด้วยการ  
หลับตานิ่งๆ หรือมองไปไกลๆ ประมาณ 5  
นาที ใช้น้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น  
ให้กระจกตา หลีกเลี่ยงลมหรือแอร์ไม่ให้  
กระทบบริเวณดวงตาหรือใบหน้า พยายาม  
จำกัดเวลาของการใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต  
คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ไม่ให้ติดต่อกัน  
นานเกินกว่า 1-2 ชั่วโมง

นอกจากนี้ ศูนย์จักษุรักษ์ตา ชั้น 2 โฉม  
เซ็นเตอร์ ยังแนะนำ “ท่าบริหารดวงตา”  
ช่วยลดความเมื่อยล้า ซึ่งสามารถทำได้  
ง่ายๆ เพียงหุบปากกากล้วยยึดไปสุดแขน  
ตาสองข้างจ้องที่บริเวณปลายปากกาตลอด  
เวลา ค่อยๆ เลื่อนปากกาเข้ามาใกล้ดวงตา  
จนกระทั่งเห็นปลายปากกาเป็นภาพซ้อน  
ซึ่งในคนปกติจะต้องเห็นเมื่อระยะห่าง  
ประมาณ 10 เซนติเมตรเท่านั้น

สำหรับผู้ที่มียาสายตายาวหรือใกล้  
เนือตาเริ่มทำงานผิดปกติจะเห็นภาพซ้อน  
ที่ระยะไกลกว่านั้น อย่างไรก็ตาม  
จ้องปลายปากกาทิ้งไว้สักครู่แล้วจึง  
เลื่อนปลายปากกาให้สุดมืออีกครั้งซ้ำๆ  
ทำเช่นนี้ซ้ำไปมาประมาณ 50 รอบ/ครั้ง  
5 ครั้ง/วัน ประมาณ 2 สัปดาห์จะรู้สึก  
ได้เลยว่ามีควมทนต่อการใช้สายตามาก  
ขึ้น **M**