



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันพุธที่ 28 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2550 หน้า 24

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เตือนนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์ 10ชม./วัน-ทำสายตาเสื่อมเร็ว

สธ. เผยปัจจุบันมีคนไทยวัยแรงงานไม่ต่ำกว่า 14 ล้านคนมีปัญหาสายตาผิดปกติ เดือนหนุ่มสาวที่นั่งหน้าจคอมพิวเตอร์นานวันละ 10 ชั่วโมง หรือดูทีวี อาจทำให้สายตาเสื่อมเร็วขึ้น แนะนำควรหยุดพักสายตาทุก 2 ชั่วโมง รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง เช่น ตับ ไข่แดง นม ผลไม้สีเหลืองและผักสีเขียว

นพ.มงคล ณ สงขลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวถึงผลสำรวจด้านสายตาของ สธ.รอบ 7 ปีที่ผ่านมา โดยตรวจวัดสายตาในกลุ่มวัยแรงงาน ที่มีประมาณ 45 ล้านคน พบว่าร้อยละ 30 มีสายตาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้างผิดปกติ มองแผ่นภาพวัดสายตาได้ไม่สมบูรณ์ คาดว่าขณะนี้มีคนไทยไม่ต่ำกว่า 14 ล้านคน สายตาผิดปกติ ต้องเร่งให้ความรู้ในการถนอมดวงตา การป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับดวงตา

นอกจากนี้ ยังพบว่าวัยหนุ่มสาวในปัจจุบัน ใช้เวลานั่งหน้าคอมพิวเตอร์ประมาณวันละ 10 ชั่วโมง นอกจากจะมีอาการแสบตา เคืองตา ปวดรอบ ๆ ดวงตา บางรายเป็นมากจะปวดศีรษะอย่างรุนแรง วิงเวียน คลื่นไส้ มักเกิดในช่วงที่ใช้สายตา หรือมีงานเร่งด่วน อาการเหล่านี้จะดีขึ้นเมื่อได้พักผ่อนสายตาแล้ว และการนั่งนาน ๆ ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น ปวดหลัง เท้าบวม เป็นต้น ดังนั้น ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ ควรหยุดพักสายตาทุก 2 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 15 นาที และลุกเดินไปมาบ้าง เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น

ส่วนการนั่งดูทีวี ควรดูในห้องที่มีแสงสว่างพอควร และนั่งห่างจากทีวีประมาณ 5 เท่า เช่น จอทีวี 14 นิ้วควรนั่งห่างประมาณ 6 ฟุต หากประชาชนมีปัญหาสายตา ควรปรึกษาจักษุแพทย์ เพื่อตรวจวัดความผิดปกติ และเลือกแว่นตาให้เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ตับ ไข่แดง นม ฟักทอง แครอท และผักใบเขียว เนื่องจากมีวิตามินเอสูง ช่วยในการมองเห็นโดยเฉพาะในที่สลัว และดูแลรักษาความสะอาดของดวงตาอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการป้องกันสายตาเสื่อมได้

หน้า 24