อย่ามัวแต่ WFH! จนลืมใส่ใจสุขภาพดวงตา ชั่วโมงแรกไม่เป็นไร ชั่วโมงต่อไปอาจตาล้า มาเบรกดวงตาด้วยเทคนิคง่ายๆกันเถอะ

เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้หลายออฟฟิศได้ออกมาตรการ Work from Home กันถ้วนหน้า ฟังดูแล้วเหมือนจะดีที่เราไม่ต้องออกไปเผชิญเชื้อไวรัสต่างๆ แต่อย่าลืมไปว่านอกจากเชื้อไวรัสที่เป็นอันตรายแล้ว ยังมีภัยอันตรายของ “แสงสีน้ำเงิน” (Blue Light) จากอุปกรณ์ดิจิตอลซ่อนอยู่ที่คุณอาจมองข้าม เพราะการทำงานที่บ้านในช่วงกักตัว แน่นอนว่าเราไม่ได้ออกไปพบปะผู้คน การสื่อสารรอบตัวเราก็จะทำผ่านอุปกรณ์ดิจิตอลกันทั้งสิ้น ทำให้เราต้องจ้องหน้าจออย่าง คอมพิวเตอร์ มือถือ เพื่อติดต่อพูดคุย หรือประชุมงานเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดภาวะตาล้า (Digital Eye Strain) จากการใช้สายตาอย่างหนักเป็นเวลานานๆได้ เอสซีลอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์สำหรับดวงตาชั้นนำของโลก มีเทคนิคดีๆ ที่สามารถทำได้ง่ายๆ แค่ปรับพฤติกรรมมาฝากกัน เพื่อให้การทำงานผ่านหน้าจอไม่ทำร้ายสุขภาพดวงตาของเราอีกต่อไป

กะพริบตาลดอาหารตาแห้ง

ทราบหรือไม่ว่า ในระหว่างที่เราจ้องหน้าจอ เราจะกะพริบตาน้อยลงถึง 50% ซึ่งทำให้เกิดอาการตาแห้ง เคืองตา หรือมองเห็นภาพเบลอ การเริ่มต้นดูแลสุขภาพดวงตาง่ายๆ ในช่วงชีวิตติดจอ เราสามารถกะพริบตาระหว่างการทำงานบ่อย ๆ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตามากขึ้น และไม่จ้องอะไรนานจนเกินไป จะเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด เพื่อลดพฤติกรรมการขยี้ตา อันเป็นความเสี่ยงที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ดวงตา

พักสายตาด้วยเทคนิค 20-20-20

การพักสายตาตามกฎ 20-20-20 นั่นคือทุกๆ การทำงาน 20 นาที ควรพักสายตา 20 วินาที โดยมองออกไปไกล 20 ฟุต ซึ่งถ้ามองเห็นสวนหรือพื้นที่สีเขียวจะดีมาก เพื่อช่วยให้ดวงตามีการเปลี่ยนระยะโฟกัสและผ่อนคลาย ซึ่งในระหว่างนี้เราควรลุกยืดเส้นยืดสายด้วย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อมกัน

เลือกใช้แว่นตาที่มีเลนส์กรองแสงสีน้ำเงิน

อีกหนึ่งทางเลือกคือการใช้เลนส์แว่นตาที่มีเทคโนโลยีกรองแสงสีน้ำเงิน เช่น Blue UV Capture หรือ Crizal Prevencia แต่ถ้าคุณเลี่ยงการจ้องมองหน้าจอเป็นเวลานานไม่ได้จริง ๆ ควรเลือกใช้เลนส์ที่ช่วยลดการบิดเบือนของแสงอย่างเลนส์รุ่น Eyezen ซึ่งช่วยป้องกันภาวะตาล้า ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อตาต้องโฟกัสระยะใกล้ติดต่อกันจนเกิดความล้าสะสม เลนส์ที่สามารถลดความบิดเบือนของแสงจึงช่วยให้คุณรู้สึกสบายตาได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ทำความสะอาดแว่นตา ลดการติดเชื้อ และลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวกับดวงตา

สิ่งสำคัญที่เราต้องไม่ลืมในการสวมใส่แว่นตา โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดในขณะนี้ ก็คือการทำความสะอาดแว่นและเลนส์เป็นประจำอย่างน้อยวันละครั้ง เพื่อกำจัดเชื้อโรคที่ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่มันสามารถคงอยู่บนพื้นผิววัตถุได้นานนับชั่วโมงหรือนานตลอดวัน ดังนั้นเราจึงควรเช็ดทำความสะอาดแว่นและเลนส์เพื่อเพิ่มความมั่นใจกับความปลอดเชื้อมากยิ่งขึ้น เพื่อการถนอมสุขอนามัยทั้งของร่างกายและดวงตาของเราในระยะยาว

ท่านสามารถดูเคล็ดลับและข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูแลสุขภาพดวงตาได้ที่เว็บไซต์เอสซีลอร์ www.essilor.co.th และ https://www.facebook.com/EssilorThailand/

# # # #

เกี่ยวกับ บริษัท เอสซีลอร์ ดิสทริบิวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท เอสซีลอร์ ดิสทริบิวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด คือผู้นำระดับโลกด้านการออกแบบ การผลิต และการประกอบเลนส์สายตาจากประเทศฝรั่งเศส โดยดำเนินธุรกิจในประเทศไทยมานานกว่า 10 ปี บริษัทฯ มีโรงงานผลิตสินค้าสำหรับดวงตา 2 แห่งซึ่งถือว่ามีขนาดใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากการนำเสนอผลิตภัณฑ์สำหรับดวงตาคุณภาพสูง บริษัท เอสซีลอร์ ดิสทริบิวชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ยังมีพันธกิจด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คน โดยในแต่ละเดือน เอสซีลอร์จะร่วมกับมูลนิธิเอสซีลอร์ วิชชั่น ฟาวเดชั่น จัดกิจกรรมอาสาเพื่อให้บริการตรวจสายตาฟรี และมอบแว่นตาคุณภาพสูงแก่ผู้ด้อยโอกาสในชุมชนต่าง ๆ ของ

ประเทศไทย