

จ้องคอมนานไป

เสี่ยงเป็นคอมพิวเตอร์ซินโดรม

คอมพิวเตอร์ซินโดรม หรือ ซีเอส (CIS)
คือ กลุ่มอาการทางตาที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์
และการใช้สายตาจนอาจจะมีอาการตาแห้ง ตาเมื่อย

อาการ

ปวดตา ตาแห้ง ตาแฉะ น้ำตาไหล ตาแดง คันตา น้ำตาไหล ความสามารถในการโฟกัส และการมองเห็นเป็นระยะ ๆ อาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นเมื่อใช้คอมพิวเตอร์หรือจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ หากมีอาการดังกล่าวให้รีบปรึกษาแพทย์

การป้องกัน

1. ควรพักสายตา 20 นาที เมื่อจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ 20 นาที เป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
2. เมื่อจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานกว่า 20-24 ชั่วโมง
3. เปลี่ยนจอคอมพิวเตอร์ให้ต่ำลงตามระดับสายตา 14-20 องศา เป็นฉากมองจอคอมพิวเตอร์ให้สบาย
4. ปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมกับตา
5. สลับใช้จอคอมพิวเตอร์กับกระดาษ
6. เปลี่ยนจากจอคอมพิวเตอร์ สลับใช้กระดาษ
7. ควรพักผ่อนอย่างน้อย 10-15 ชั่วโมงต่อวัน โดยพักผ่อนหลับให้เพียงพอ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th
Tel : 02-256-4000

Facebook: chulalongkornhospital
Twitter: chulalongkorn

1 / 1