

จ้องคอมนานไป

เสี่ยงเป็นคอมพิวเตอร์ซินโดรม

คอมพิวเตอร์ซินโดรม หรือ ซีเอส (CIS)
คือ กลุ่มอาการทางตาที่ขึ้นต้นจากการใช้คอมพิวเตอร์
และการใช้สายตาจนอาจจะก่อให้เกิดในระยะยาวได้

อาการ

ปวดตา ตาแห้ง เคืองตา เคืองแสง มองภาพไม่ชัด ตาแดง
น้ำตาไหล เห็นภาพซ้อน ความสามารถในการโฟกัส
และการมองเห็นเป็นไปไม่ปกติ อาการดังกล่าวจะเป็นเรื้อรัง
ใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานานจนตาอักเสบ
และอาจมีตาแห้งร่วม ๆ หากไม่หยุดหรือพักการใช้สายตา

การป้องกัน

1. ควรพักสายตา 20 นาที เมื่อใช้งานต่อเนื่องจากหน้าจอ 20 นาที เป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
2. เมื่อมองจอควรพักสายตาอย่างน้อย 20-24 นิ้ว
3. เปลี่ยนจอคอมพิวเตอร์ให้ต่ำลงตามระดับสายตา 14-20 องศา เป็นฉากมองจอควรตั้งจอให้เอียง
4. ปรับแสงบนหน้าจอให้เหมาะสมกับตา
5. สลับใช้จอคอมพิวเตอร์กับงานอื่น
6. ปรับความสว่างของจอให้เหมาะสม
7. ควรสวมแว่นสายตา 10-15 ชั่วโมงต่อวันเพื่อลดการระคายเคืองตา

44
ภาพนี้จัดทำ
ขึ้นโดย
สาธารณสุข
อำเภอเมือง
เชียงใหม่

11

โรงพยาบาลพญางอนันต์ สาขาหาดใหญ่
www.phnphongthasapital.go.th
Tel : 02-256-4000

Facebook: phnphongthasapital
Line: phnphongthasapital

ที่มา : แผนป้องกันสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต