

## 7 เคล็ดลับลดอาการสายตาสาวออฟฟิศยุคใหม่ต้องรู้ ป้องกันตาแห้ง-ต้อกระจกก่อนวัย!

### 7 เทคนิคป้องกันอาการตาแห้งและต้อกระจกก่อนวัย ใส่ใจเนิ่นๆ ลดเสี่ยงโรคตาได้จริง!

เพราะดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ และยังเป็นอาวุธสำคัญของคุณผู้หญิงในการทำงานและใช้ชีวิตในทุกๆ วัน แต่ในยุคที่เราต้องจ้องหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์ สลับกับมือถือแทบจะตลอด 24 ชั่วโมงแบบนี้ ปัญหาตาแห้งและโรคต้อกระจกที่เคยคิดว่าเป็นเรื่องของผู้สูงอายุ กลับเริ่มมาทักทายคุณสาว ๆ เร็วขึ้นกว่าเดิม วันนี้เรามี 7 เทคนิคป้องกันอาการตาแห้งและต้อกระจกก่อนวัย พร้อมดูแลดวงตาให้ใสปิ๊งและแข็งแรงไปนาน ๆ มาฝากค่ะ

#### 1.กฎ 20-20-20 ป้อมปรการตาแรก

วิธีที่ง่ายและได้ผลดีที่สุดสำหรับสาวออฟฟิศคือการพักสายตาคะ ทุกครั้งที่ทำงานครบ 20 นาที ให้ละสายตาจากหน้าจอแล้วมองออกไปไกล ๆ ประมาณ 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที วิธีนี้จะช่วยลดการเพ่งของกล้ามเนื้อตา และกระตุ้นให้เราระบายน้ำตาออกมาได้มากขึ้น ลดอาการตาแห้งระคายเคืองระหว่างวันได้อย่างดีเยี่ยม

#### 2.แว่นกันแดด ชะลอวัยให้ดวงตา

หลายคนเข้าใจว่าต้อกระจกเกิดจากอายุอย่างเดียว แต่จริง ๆ แล้ว รังสียูวี คือตัวการร้ายที่เร่งให้เลนส์ตาเสื่อมสภาพค่ะ คุณผู้หญิงควรสวมแว่นกันแดดที่มีประสิทธิภาพป้องกัน UV400 ทุกครั้งที่ออกแดด ไม่ว่าจะไปคาเฟ่หรือขับรถ เพื่อปกป้องดวงตาจากการถูกทำร้ายและป้องกันการเกิดต้อกระจกก่อนวัยอันควรค่ะ

#### 3.ปรับความสว่างหน้าจอให้พอดี

การทำงานในที่มืดแต่หน้าจอสว่างจ้า หรือการใช้หน้าจอที่มีแสงสะท้อนมากเกินไป ทำให้ดวงตาต้องทำงานหนักเป็นสองเท่าค่ะ ลองปรับความสว่าง (Brightness) และความต่างสี (Contrast) ให้รู้สึก

สบายตาที่สุด รวมถึงการเปิดโหมดตัดแสงสีฟ้า (Night Mode) ในช่วงเย็น จะช่วยถนอมจอประสาทตาและทำให้คุณสาว ๆ ไม่ล้าจนเกินไปค่ะ

#### 4.เพิ่มความชุ่มชื้นจากภายในด้วยอาหาร

การดูแลจากภายในสำคัญไม่แพ้กัน คุณสาว ๆ ควรเน้นทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 (Omega-3) เช่น ปลาทะเลหรือถั่วต่าง ๆ เพราะมีส่วนช่วยในการผลิตน้ำตาที่มีคุณภาพ รวมถึงผักผลไม้ที่มีลูทีนและซีแซนทีนอย่างผักโขงหรือฟักทอง เพื่อบำรุงเลนส์ตาให้ใสสะอาด ลดความเสี่ยงของการเกิดต้อกระจกได้ในระยะยาว

#### 5.จัดวางทิศทางการมองให้เหมาะสม

บางครั้งอาการตาแห้งไม่ได้มาจากจอ แต่มาจากลมแอร์ที่เป่าลงหน้าโดยตรงค่ะ ไม่ว่าจะที่ทำงานหรือในรถ คุณผู้หญิงควรปรับช่องแอร์ไม่ให้ปะทะกับดวงตา เพราะลมเย็นจะทำให้หน้าตาที่หล่อเลี้ยงผิวตาเหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดอาการระคายเคืองและตาอักเสบตามมาได้ง่าย

#### 6.เติมน้ำให้เพียงพอและพักผ่อนให้ถึง

น้ำเปล่าคือยาสามัญประจำบ้านที่ดีที่สุดค่ะ การดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วจะช่วยให้ร่างกายรักษาความชุ่มชื้นของเยื่อตาได้ดีขึ้น พร้อมกับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อให้ดวงตาได้รีบูตตัวเอง การนอนหลับลึกจะช่วยลดอาการตาบวมและเพิ่มความสดใสให้ดวงตาของคุณสาว ๆ ในเช้าวันใหม่ค่ะ

#### 7.ตรวจสุขภาพตาเป็นประจำปีละครั้ง

อย่ารอจนกว่าจะมองไม่ชัดแล้วค่อยไปหาหมอนะคะ การตรวจสุขภาพตาประจำปีจะช่วยให้คุณพบสัญญาณเตือนของต้อกระจกหรือความผิดปกติอื่น ๆ ได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ปัจจุบันมีเทคโนโลยีการตรวจที่แม่นยำและรวดเร็วมาก การรู้ทันโรคจะช่วยให้คุณวางแผนการ

รักษาและดูแลดวงตาคู่สวยให้อยู่กับเราไปนาน ๆ ค่ะ

ดวงตาเป็นอวัยวะที่บอบบางและหาทดแทนไม่ได้ การดูแลเวลาเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน เพื่อดูแลตามเทคนิคข้างต้น จะช่วยให้คุณผู้หญิงไม่ต้องเผชิญกับปัญหาตาแห้งเรื้อรัง หรือต้อกระจกก่อนเวลาอันควร ซึ่งสุขภาพตาที่ดีจะช่วยให้เราสนุกกับการใช้ชีวิตและสดใสในทุก ๆ วันค่ะ



ทำไมเราถึงได้ถือศีล  
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น  
ให้ดวงวาบขึ้น ให้ประณีตขึ้น  
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง  
ปัญญานันทภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

