เซเลปยุคดิจิตอล เตือนระวัง “จ้องจนเบลอ ดูผิดนิด ชีวิตเปลี่ยน”

เพราะการทำงานและไลฟ์สไตล์ของคนยุคดิจิตอลทำให้เราจำเป็นที่จะต้องใช้สายตาอย่างหนักไปกับการมองข้อมูลต่างๆ ผ่านอุปกรณ์สื่อสารหลายชั่วโมงต่อวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ในขณะที่เราใช้สายตามากขึ้น เรากลับละเลยที่จะดูแลดวงตาของเรา ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดความผิดปกติกับดวงตาได้โดยที่เราไม่รู้ตัว และอาการตาพร่ามัวที่เคยเกิดขึ้นกับดวงตาของพวกเราทุกคนจนคิดว่าเป็นเรื่องปกติอาจส่งผลกระทบได้มากกว่าที่คิด เพราะอาจจะทำให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ผิดพลาดไป และอาจรุนแรงจนถึงขนาดทำให้ชีวิตของเปลี่ยนได้เลยทีเดียว

นายตุลย์ วงศ์ศุภสวัสดิ์ รองประธานอาวุโส และผู้จัดการทั่วไป บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เปิดเผยถึง พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคใหม่ว่ามีพฤติกรรมการใช้สายตาที่มากขึ้น ยากที่จะหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและคนทำงาน ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง จากสถิติพบว่ามีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุดเมื่อเทียบกับคนช่วงอายุอื่นๆ คือใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ย 7.6 ชั่วโมงต่อวัน อีกทั้ง ยังมีการวิจัยพบว่า เพียงแค่ใช้สายตาหน้าจอต่อเนื่องมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน อาจจะทำให้เกิดอาการตาแห้ง ตาล้า ตาเบลอ ได้ถึง 65.5% ซึ่งอาการทางดวงตาเหล่านี้ หลายคนอาจเห็นว่าเป็นเรื่องทั่วไป มองข้าม แต่จริงๆแล้วนี่เป็นสัญญาณเตือนจากดวงตาให้เริ่มดูแลดวงตามากขึ้น เพราะนอกจากอาจเพิ่มความเสี่ยงของปัญหาทางดวงตาหลายอย่าง เช่น ภาวะกระจกตาอักเสบเป็นแผล กระจกตาขุ่น โรคต้อกระจก โรควุ้นตาเสื่อม หรือ โรคจอประสาทตาเสื่อม เป็นต้น อาการตาล้าพร่าเบลอเหล่านี้ อาจยังส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าในขณะที่จำนวนมือถือสมาร์ทโฟนมียอดสูงถึง 22 ล้านเครื่อง และจำนวน active internet users อยู่ที่ 24 ล้านคน แต่ในทางตรงกันข้าม การใส่ใจดูแลดวงตาเป็นพิเศษของคนไทยยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จะเห็นได้จาก จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคทางสายตามีเพิ่มมากขึ้น

แบรนด์วีต้าเบอร์รี่ ในฐานะผู้นำตลาด จากความสำเร็จของแคมเปญที่ผ่านมา เราสามารถกระตุ้นให้คนไทยตระหนักถึงความสำคัญของดวงตาได้มากขึ้น ในปีนี้ บริษัทได้เปิดตัวแคมเปญใหม่ “จ้องจนเบลอ ดูผิดนิด ชีวิตเปลี่ยน … ดื่มวีต้าเบอร์รี่ ทุกเช้า” โดยเราเลือกที่จะหยิบยกผลกระทบในชีวิตประจำวัน จากอาการล้าพร่าเบลอของดวงตาจากการดูจอนานๆ มากระตุกให้คนยุคใหม่เริ่มใส่ใจดูแลดวงตากันอย่างจริงจังมากขึ้น ด้วยการดื่มวีต้าเบอร์รี่ทุกเช้า เบอร์รี่สกัดเข้มข้น พร้อมวิตามินเอ 100% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน มีส่วนช่วยในการมองเห็น โดยมอบหมายให้ “ฌอห์น จินดาโชติ” แบรนด์แอมบาสเดอร์หนุ่มฮอตตาสวยกระตุ้นเตือนให้ทุกคนเริ่มดูแลดวงตาตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของดวงตาอีกด้วย

ในงานนี้ได้เซเลบสาวตาสวย หมิง – สุวรา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา มาช่วยเตือนให้ชาวโซเชียล และหนุ่มสาววัยทำงานต้องดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ “หมิงเป็นคนหนึ่งที่ใช้สายตาในการมองจอต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเหมือนจะกลายเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายไปแล้ว เวลาจ้องนานๆ จะรู้สึกตาล้า แสบตา และบ่อยครั้งที่เกิดอาการตาพร่าตามัวทำให้เกือบเดินสะดุด หรือเดินชนสิ่งต่างๆ ซึ่งหมิงว่าเป็นสิ่งที่อันตรายมาก อาจจะทำให้เราเจ็บตัว และเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินได้ ทางที่ดีที่สุดคือเราควรดูแลดวงตาของเราให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ เพราะหากเกิดความผิดปกติที่ร้ายแรงขึ้น จะทำให้เราใช้ชีวิตลำบากมาก ซึ่งเคล็ดลับส่วนตัวของหมิง คือหมิงจะพักสายตาด้วยการมองไปไกลๆ ไม่จ้องจอเป็นเวลานานๆ ทานอาหารที่มีวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงดวงตา รวมทั้งจะพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ตาคู่สวยอยู่กับหมิงไปนานๆ ค่ะ

ฟอร์ด – จารุเดช บุญญสิทธิ์ เซเลบหนุ่มสุดเท่ห์ ผมก็เป็นคนหนึ่งที่ไม่ค่อยได้ใส่ใจหรือดูแลดวงตาเป็นพิเศษ สิ่งที่ทำให้ผมรู้ในวันนี้ทำให้ผมตกใจว่าการที่เราลืมใส่ใจดูแลดวงตาอาจจะทำให้เกิดผลกระทบกับชีวิตเราอย่างคาดไม่ถึง เช่นการมองท้องถนนไม่ชัดเวลาขับรถจนอาจทำให้ขับรถชน หรือมองตัวเลขผิดจนทำให้เกิดความผิดพลาดเรื่องจำนวนเงิน หรือเวลาเป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ เพียงแค่เราหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลดวงตาตั้งแต่วันนี้ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการทำร้ายดวงตา เช่น การจ้องจอเป็นเวลานานๆ การเล่นโทรศัพท์ในที่ที่แสงน้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมากๆ แต่ถ้าหากใครหลีกเลี่ยงการละสายตาจากการมองจอต่างๆ ได้ยาก เราก็ต้องหันมาบำรุงดวงตาของเราให้มาสุขภาพดีอยู่เสมอ ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอ ที่ช่วยดูแลดวงตาของเราให้ไม่พร่า และมัว ที่สำคัญต้องกินให้มีปริมาณเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันด้วยนะครับ

โบว์ – ณชา จึงกานต์กุล เซเลบสาวเวิร์คกิ้งวูแมนคนเก่ง เล่าว่า ในแต่ละวันโบว์ต้องทำงานและดูแลธุรกิจหลายอย่าง ทำให้ต้องใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อสื่อสาร อัพเดทข่าวสารและดูข้อมูลต่างๆ อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เช้าจนค่ำ เมื่อก่อนยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญกับการดูแลดวงตา แค่พอทำงานหนักๆ ตาเบลอตาพร่าเป็นประจำ โบว์จึงต้องหันมาให้ความสำคัญดูแลดวงตาอย่างจริงจังค่ะ เพราะไม่อยากให้ดวงตามีปัญหาจนต้องรักษา โบว์จึงเน้นที่การดูแลดวงตาเป็นหลักด้วยการเลือกทานอาหารเสริมที่มีวิตามินเอที่ช่วยดูแลดวงตา และช่วยในการมองเห็น ควบคู่กับหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำร้ายดวงตา ดื่มน้ำเยอะๆ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอค่ะ

รีบดูแลดวงตาของคุณตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่ตาพร่า ตาเบลอจะสร้างความผิดพลาด จนทำให้ชีวิตคุณต้องเปลี่ยน!!

สื่อมวลชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ
บริษัท คอมมูนิเคชั่น แอนด์ มอร์ จำกัด คุณคนึงนิตย์ และคุณนิรมล โทร. 02-718-3800