เลี่ยงอาการ “คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” โรคยอดฮิต หนึ่งในกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม ได้ด้วยเทคโนโลยีจอ Flicker-free Monitor

โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer vision syndrome) หนึ่งในอาการของโรค “ออฟฟิศซินโดรม” (Office syndrome) โรคยอดฮิตในกลุ่มคนวัยทำงาน ที่พบเจอกันมากในปัจจุบัน จากสภาวะสังคมที่มีการแข่งขันสูง ทำให้การทำงานอย่างหนักเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่ทำให้ผู้คนในปัจจุบัน ใช้คอมพิวเตอร์กันเป็นจำนวนมาก ทั้งยังรวมไปถึงการใช้ แล็บท็อป ไอแพด และสมาร์ทโฟนอีกด้วย ปัจจุบันมีเทคโนโลยี Flicker-free monitor ที่จะช่วยลดอาการปวดตา เพิ่มความสบายตา และทำให้ไม่มีการกระพริบของจอมอนิเตอร์ รวมทั้งคุณสมบัติอื่น เช่น Senseye® Reading Mode การสร้างประสบการณ์การมองจอคอมพิวเตอร์ที่ทำให้เกิดความสบายตาเปรียบเสมือนกับการได้อ่านหนังสือจริงๆ

รศ.นพ.นริศ กิจณรงค์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีการอธิบาย เกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมไว้ว่า คำว่า **“ออฟฟิศซินโดรม”** ประกอบด้วยหลายส่วนประกอบ ทั้งกลุ่มอาการในเรื่องของระบบทางเดินหายใจและภูมิแพ้ จากการนั่งทำงานในออฟฟิศที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก จากเครื่องปรับอากาศที่ไม่สะอาด มีฝุ่นค่อนข้างมาก รวมไปถึงสารเคมีจากหมึกของเครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องแฟกซ์ และเครื่องพิมพ์เอกสาร ที่วนเวียนอยู่ภายในห้องทำงาน ส่งผลให้บางคนรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มที่ หายใจไม่สะดวก อึดอัด และมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคถุงลมโป่งพองได้ หรืออุณหภูมิห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป ก็ทำให้อาการออฟฟิศซินโดรม ยิ่งชัดเจนขึ้น

แต่ในส่วนของ **โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer vision syndrome)** หนึ่งในอาการของโรค **“ออฟฟิศซินโดรม” (Office syndrome)** คือ อาการของคนที่ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน 2 – 3 ชั่วโมง หรือถึง 6 ชั่วโมงจะทำให้มีอาการ ปวดเมื่อยตา แสบตา ตามัว อาการทางสายตาเหล่านี้เกิดจากการจ้องดูข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ติดต่อ กันเป็นเวลานานเกินไป ทำให้การกระพริบตาน้อยลง จะทำให้ตาแห้ง หรือบางคนก็จะตาแดง และบ่อยครั้งที่จะมีอาการ ปวดศรีษะ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดข้อศอก ร่วมด้วยจากการนั่งที่ไม่ถูกต้อง

สำหรับการแก้ไขขั้นต้น ควรพักสายตาทุก 15 นาที ถ้าต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ด้วยการมองออกไปไกลๆ

จะทำให้ดวงตาไม่เกิดอาการล้า อย่าขยี้ตา หากรู้สึกอ่อนล้าให้นวดคลึงเบาๆ และควรบริหาร ดวงตาเพื่อคลายความตึงเครียด

ปัจจุบันมีการพัฒนาจอคอมพิวเตอร์ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น อย่างระบบ **Flicker-free monitor** ที่จะช่วยลดอาการปวดตา เพิ่มความสบายตา โดยมี **Flicker-free Technology** ที่ทำให้ไม่มีการกระพริบของจอมอนิเตอร์ รวมทั้งคุณสมบัติอื่น ที่ประกอบไปด้วย **Senseye® Reading Mode** การสร้างประสบการณ์การมองจอคอมพิวเตอร์ที่ทำให้เกิดความสบายตาเปรียบเสมือนกับการได้อ่านหนังสือจริงๆ ด้วยความสามารถใน=