

# รู้จัก 'โรคซีเอส' หรือ 'คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม'

## ตาพร่ามัว ปวดหัว เพราะคอมพิวเตอร์ทำพิษ

ตาเมื่อยล้า  
แสบตา



ตาพร่ามัว  
ตาไม่สู้แสง



ปวดกระบอกตา  
โฟกัสช้า



ปวดเมื่อยบ่า  
คอ หลัง



คือ กลุ่มอาการทางตาที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์ และการใช้สายตามองจอร์ยะใกล้เป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง

### วิธีป้องกัน



ปรับระยะห่างหน้าจอ  
กับสายตา  
ประมาณ 20-28 นิ้ว



พักสายตาเป็นระยะ  
หลับตาพัก 20 วินาที



กะพริบตาบ่อย ๆ  
หรือหยอดน้ำตาเทียม



ปรับแสงสว่างหน้าจอ  
ให้เหมาะสม  
ลดแสงสะท้อน

