

ชีวิต

ชีวิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

NATURAL HEALING

เหยี่ยวยาปวดข้อ กระดูก เส้นเอ็น ด้วยวิธี “แทรก” ตำรับหมอเมืองน่าน

FOREVER YOUNG

สิริียม ภักดีดำรงฤทธิ์

FAT FIGHTING 2021

รวมงานวิจัยลดอ้วน รู้จริง ลดปลอดภัย

โดยหมอสินต์ ใจยอดศิลป์

Must Read

เทคนิคเป็น “ตึงสุขภาพ” เกาหลี หุ่นดี แข็งแรง มีความสุข

COVID-19

ถอดบทเรียนระบาดรอบ 2 + วิธีป้องกันตัวไวรัสหน้าหนาว

REAL LIFE

แฮร์เรื่องเล่า วันในตาเสื่อมสาว 30+ ปรับตัวอย่างไรไม่ให้เหนื่อย



THE 10 BEST FACE OILS
เลือกอย่างไรให้เหมาะกับผิวหน้า

EYE CARE GUIDE

โปรแกรมป้องกันโรคดวงตา เด็กเล็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ

#หยุดสั้นยาว #ปวดตา ตาแห้ง #ต้อหิน ต้อกระจก

ชีวิต Contents

16 มกราคม 2564



STORY SHARING

- 56 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
“จูนในตาเสื่อม” ภัยเงียบใกล้ตัวของชาวออฟฟิศ
- 60 **ON THE COVER :**
FROM DRAMA TO DHAMMA
สิริเรียม ภักดีดำรงฤทธิ์

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
NUTRITION FOR 30+
3 สารอาหารจำเป็นในวัย 30
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
EYE CARE AT EVERY AGE
คู่มือดูแลสุขภาพตาทุกวัย
- 30 **DR. TALK :**
NEW YEAR TALK & TIPS (PART 1)
2021 ใจพร้อม ร่างกายพร้อม
- 32 **WELLNESS CLASS :**
ไขข้อสงสัย 17 งานวิจัยเรื่องอาหารกับความอ้วน
- 38 **เปิดห้องหมอสุด :**
ตอนจบ อวสานมะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณีต
- 42 **WORLDWIDE WELLNESS :**
มักเป็น“ตั้งสุขภาพ”แบบเกาหลีกันเถอะ
- 50 **หมอจีนประจำบ้าน :**
สูตรชา 7 ชนิด ล้างพิษรับปีใหม่
- 52 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
หมอมะเขือเทศหน่าน ลดป่วยข้อ กระดูก กล้ามเนื้อ

ACTIVE & IN-TREND

- 26 **FIT FOR HEALTH :**
ทำโยคะแก้อาการตาล้า EYE YOGA
- 44 **HOT ISSUE 1 :**
THE NEWLY EMERGING OF COVID-19
รับมือการระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19
- 48 **HOT ISSUE 2 :**
TURN YOUR TRASH TO ECOBRICKS
เปลี่ยนขยะพลาสติกเป็นอิฐรีไซเคิลกันเถอะ



ชีวิต Contents

16 มกราคม 2564



HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE :

แนวทางการคุยกัน ในสถานการณ์ขัดแย้ง

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

62 ครีวชีวิต :

กระเทียมดองน้ำผึ้ง เม็นูอร่อย ช่วยลดการติดเชื้อ

65 โใบสมัครสมาชิก

66 สารจากกูรู :

ปีใหม่ ชีวิตใหม่ เริ่มต้นที่สารอาหาร



มองตาก็รูใจ... เราจะสู้โควิด-19 ไปด้วยกัน

แม้จะข้ามเข้าสู่ปี 2021 แต่โควิด-19 ก็ยังคงอยู่กับเราแบบสนิท พลั้งเพลอเมื่อไรก็จะเกิดการระบาดอีกรอบดังเช่นช่วงปลายปีที่ผ่านมา บ้าน บ.ก.เองก็อยู่ใกล้จังหวัดสมุทรสาครมาก และได้ทราบข่าวจากพี่ที่มพยาบาลโรงพยาบาลสมุทรสาครว่า ทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำงานกันอย่างหนักหน่วงทุกวินาทีเพื่อช่วยควบคุมการแพร่ระบาด ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือต่างชาติ ทุกคนต้องร่วมมือกัน ในฐานะที่อยู่ในบ้านนี้เมืองนี้

ซึ่งเมื่อกวาดตาไปมองคนรอบตัว ชุมชน สังคมของเรา ก็เห็นว่าคนส่วนใหญ่พยายามยกระดับความเคร่งครัดเรื่องสุขอนามัย ใส่ใจสุขภาพเข้มข้นขึ้น ทั้งเพื่อตัวเอง ครอบครัว และที่ บ.ก.ขออภัยด้วยหัวใจคือทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกท่านที่ทำงานท่ามกลางวิกฤติโควิด-19 ทุกครั้งเรื่อยมา

เราจึงจำเป็นต้องดูแลตัวเองเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของแพทย์และพยาบาลทุกท่านซึ่งเสียสละเพื่อปกป้องเรา และ บ.ก.มองเห็น แวดตาหลายล้านคู่มองในมุมเดียวกับที่ บ.ก.มองเห็น ซึ่งเป็นมุมมองที่ทำให้เราเกิดพลังบวกในการดำเนินชีวิตและดูแลสุขภาพ

สำหรับปีนี้ เราอยากส่งเสริมให้คนไทยหันมาดูแลสุขภาพดวงตา เริ่มตั้งแต่วัยเด็กจะป้องกันปัญหาสายตาสั้นและโรคดวงตาได้อย่างไร ใส่ไปจนถึงวัยทำงานและวัยสูงอายุที่มักพบโรคดวงตาที่มาจากพฤติกรรมและความเสื่อมของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นโรคต้อหิน ปวดตา รุนในตาเสื่อม ต้อหิน ต้อกระจก หรือเบาหวานขึ้นจอตา เราจัดเต็มวิธีป้องกันและแก้ไขด้วยอาหาร สมุนไพร ทางการแพทย์ โดยเฉพาะการฝึกโยคะ

และที่พลาดไม่ได้คือ ถอดสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 รอบ 2 ที่เกิดขึ้น และการป้องกันตัวในช่วงฤดูหนาวซึ่งจะช่วยบูสต์ภูมิคุ้มกัน ป้องกันโควิด-19 ก่อนนวัตกรรมจะมาถึงเมืองไทย

มองตาก็รูใจว่าผู้อ่านทุกท่านพร้อมดูแลตัวเอง เราจะผ่านวิกฤติโควิด-19 ไปด้วยกันค่ะ

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th

MAIN PAIN Cheewajit E-Magazine
www.facebook.com/CheewajitMagazine
CHEEWAJITMEDIA www.goodlifeupdate.com

๘ ชิวจิต 535 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 16 มกราคม 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูชาติ สุขเกษมสุข - ชาติศักดิ์ อินทร์แก้ว
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
กองบรรณาธิการ มนัสวีระ วิลาวัณย์
พิมพ์กรพิมพ์ภาพ มหยา เลิศจรัส
พิธีกรรายการแพทย์ ว.อ. นพ. สุธา สังข์สุขชคร

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วาสนา พลายเล็ก
กองบรรณาธิการ ชูชาติ สุขเกษมสุข - ชาติศักดิ์ อินทร์แก้ว
เลขาบรรณาธิการบรรณาธิการ อนิลา ฉันทวณิชชัย

บรรณาธิการเชิงจิตออนไลน์ สุธิดา อดิศักดิ์
กองบรรณาธิการออนไลน์ สุชากร จันทร์วงษ์

อาร์ตไดเรกเตอร์ ศรัณย์ สนิทแก้ว
ศิลปกรรม วิมลศรี พงษ์ใจ

หัวหน้าช่างภาพ ชูชาติ สุขเกษมสุข
ช่างภาพ บรรณานถ อินทร์แก้ว

Executive Media Consultant Director วาสนา พลายเล็ก
Deputy Media Consultant Director อนิลา ฉันทวณิชชัย
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฐวิภาณี วัฒนวิลาวัณย์
Media Consultant ธีรวิรัฐ เกษมไชยมงคล - สุวิภา ปิยะพันธ์ - นฤมล มฤคพิทักษ์
Coordinator วาสนา พลายเล็ก

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราภา วิจิตรธรรมศรี
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิภาวรรณ อินทร์โกศล
ศิลปกรรมโฆษณา วิมลศรี พงษ์ใจ, วิมลศรี สนิทแก้ว
โฟโต้คัลเลอร์และพิธีกร ชูชาติ สุขเกษมสุข
ศิลปกรรมกราฟิกและสื่อภาพแบรนด์-มิเดีย ฮารุมา สุขเกษมสุข
หัวหน้าแผนกศิลป์โฆษณา ชูชาติ สุขเกษมสุข
เจ้าหน้าที่ศิลป์โฆษณาอาวุโส วิมลศรี พงษ์ใจ
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ นันทิยา วัฒนชัย
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์ สุชากร ฉันทวณิชชัย

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ธัญญา พรหมเลิศ
ซินเธสิเตอร์ วิมลศรี พงษ์ใจ
แผนกศิลป์ออนไลน์ ปิรพร นกขจรศักดิ์ - นิภาดา พงษ์ใจ
คอมพิวติ้ง มิ่งศรี สุทธิรักษ์ - ศรีบุญญา สุขใจ

เจ้าของ บริษัทอิมเมจวิทัศน์ แอนด์ ทีวีโปรดักชั่น จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูชาติ สุขเกษมสุข
ประธานกรรมการ มหยา เลิศจรัส
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วาสนา สุขเกษมสุข ปัญญาธิรัตน์
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจไลฟ์สไตล์ วิมลศรี พงษ์ใจ

สำนักงาน
บริษัทอิมเมจวิทัศน์ แอนด์ ทีวีโปรดักชั่น จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีลมสุทนต์ (บรมราชชนนี) เขตคลองตัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0-2422-4999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร 0-2422-4999 ต่อ 4545
E-mail info@oamain.co.th Homepage: http://www.amarin.com

สาขาและบริษัทที่
สาขาเชียงใหม่ บริษัทอิมเมจวิทัศน์ แอนด์ ทีวีโปรดักชั่น จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีลมสุทนต์ (บรมราชชนนี) เขตคลองตัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0-2422-4000, 0-2822-1010 โทรสาร 0-2422-2742, 0-2424-1385
เจ้าภาพรายเดือน

บริษัทอิมเมจวิทัศน์แอนด์ ทีวีโปรดักชั่น จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางพระ - จางาม
ตำบลพาศาลีศรี อำเภอบางพระ จังหวัดจันทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2422-4999 โทรสาร 0-2440-4222, 0-2440-9500 - 1
Homepage: http://www.naim.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2422-4888
E-mail member@oamain.co.th

NUTRITION FOR 30+

3 สารอาหารจำเป็นในวัย 30



ในวัย 30 ปี หลายๆ คนอยู่ในช่วงของการทำงานหนักพร้อมกับความรับผิดชอบที่มากขึ้น จนอาจจะเลยการใส่ใจสุขภาพ เจมส์ โอ. ฮิลล์ (James O. Hill) ผู้อำนวยการศูนย์โภชนาการมนุษย์แห่งมหาวิทยาลัยโคโลราโด กล่าวว่า เมื่ออายุ 30 ปี คุณจะเริ่มเห็นสัญญาณปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แต่ถาลดน้ำหนักลงได้ร้อยละ 10 จะสามารถลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้

เพราะฉะนั้นสารอาหารชนิดใดบ้างที่สำคัญกับร่างกายของคนวัย 30 คุณฮิลล์แนะนำดังนี้

โฟเลต หากสาว ๆ ในวัยนี้ต้องการตั้งครรภ์ โฟเลตนับเป็นสารอาหารที่สำคัญอย่างมาก เพราะเป็นสารที่ช่วยส่งเสริมการตั้งครรภ์ให้แข็งแรง ป้องกันข้อบกพร่องของท่อประสาท ช่วยให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ๆ และยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจอีกด้วย

WHAT TO EAT : ถั่วลูกไก่ หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม บรอกโคลี อะโวคาโด น้ำส้ม และเสริมด้วยเมล็ดธัญพืช 400 ไมโครกรัมต่อวัน

ไฟโตนิวเทรียนต์ ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติชะลอกระบวนการเกิดริ้วรอย ไฟโตนิวเทรียนต์ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ รวมไปถึงป้องกันการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอที่อาจส่งผลต่อการเกิดมะเร็ง

WHAT TO EAT : ไฟโตนิวเทรียนต์พบมากในดาร์กช็อกโกแลต ไวน์แดง และเมล็ดคาแฟ

ธาตุเหล็ก เมื่อได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ คุณอาจรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียสเตทพบว่า หญิงสาวที่ขาดธาตุเหล็กจะทำงานที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจได้แย่กว่าและใช้เวลานานกว่าผู้ที่ได้รับธาตุเหล็กในระดับปกติ

WHAT TO EAT : หอย ซีเรียล ถั่วเหลือง เมล็ดพืชทอง ควรรกินธาตุเหล็กให้ได้ปริมาณ 18 มิลลิกรัมต่อวัน

การได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจะเป็นตัวช่วยให้คุณมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นมากเพียงใดก็ตาม

SEASONAL
AFFECTIVE
DISORDER

ปรับไลฟ์สไตล์รับมือภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (SAD) พบบ่อยในช่วงฤดูหนาว และมักมีอาการดีขึ้นในช่วงฤดูร้อน เคลลี โรฮัน (Kelly Rohan) ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์ อธิบายว่า โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาลทั้งชนิดรุนแรงและไม่รุนแรงส่งผลกระทบต่อประชากรสหรัฐอเมริกาประมาณร้อยละ 5 โดยผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ผู้ป่วยควรเข้ารับการรักษาที่จำเป็น

สำหรับบุคคลที่ยังไม่มีอาการของเอสเอดีขั้นแน่ชัด แต่กำลังมองหาวิธีการรับมือ สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญได้ดังต่อไปนี้

- **จัดตารางเวลา** รักษากิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ จัดตารางเวลาตั้งแต่เวลาเข้านอน ตื่นนอนในตอนเช้า รวมถึงการกินอาหารให้ตรงตามเวลา ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิต

- **ทำงานอดิเรก** ค้นหางานอดิเรกง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน อาจทำให้เกิดความสุขโดยที่คุณไม่รู้ตัว เช่น การอ่านหนังสือ เล่นเกม ทำอาหาร ปรนนิบัติผิว เป็นต้น



จำกัดการบริโภคสื่อหรือเวลาในการรับข่าวสารไม่เกิน 30 นาทีต่อวัน เลือกแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น อยากรทราบข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 สามารถติดตามข่าวได้ที่กรมอนามัยหรือหน่วยงานของภาครัฐ ซึ่งจากข้อมูลของสถาบันสุขภาพแห่งชาติพบว่า การรับข่าวสารมากเกินไปสัมพันธ์กับความทุกข์ทางจิตใจ

- **ฝึกการคิดเชิงบวก** หมั่นสังเกตความคิดในแต่ละวันว่าตนเองมักเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด หาวิธีจัดการความเครียดโดยการเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดเหล่านั้นด้วยกิจกรรมสนุกๆ และพยายามมุ่งเน้นความคิดไปในทางด้านบวกให้มากขึ้น

แม้คนไทยจะโชคดีที่อยู่ในเขตร้อน ไม่ต้องเจอกับภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล แต่ก็อย่าลืมนสังเกตตัวเองและคนใกล้ชิด เพราะโรคซึมเศร้าอยู่ใกล้ตัวเรากว่าที่คิดค่ะ

THE GREEN SMOOTHIE

สมูทตี้ช่วยการมองเห็น

มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคผักหรือผลไม้บางชนิด เช่น แครอท ผักโขม ผักคะน้า บรอกโคลี มะเขือเทศ มะม่วง เอพริคอต ฟักทอง องุ่นแดง ผักใบเขียวเข้ม ผักผลไม้สีส้มและสีเหลือง ช่วยป้องกันปัญหาสายตาที่มาพร้อมอายุที่มากขึ้น



เบต้าแคโรทีนจากผักและผลไม้เหล่านี้ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพของดวงตาแล้วทำไมเราไม่ลองบรรจุวิตามินเอลงในสมูทตี้ที่แสนอร่อย ให้ได้เพลิดเพลินกับผักและผลไม้หลากหลายชนิดที่จะช่วยให้การมองเห็นของคุณชัดแจ๋ว จริงไหมคะ

ส่วนผสม

กล้วย	1 ลูก
กีวีปอกเปลือก	2 ผล
ผักคะน้าล้าง	2 ถ้วย
น้ำมะนาว	1 ลูก
น้ำ	1 ถ้วย

วิธีทำ

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น
- ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- เทใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟ

สมูทตี้ที่แก้วนี้สามารถดื่มได้ตามช่วงเวลาที่ต้องการ หรือควรดื่มวันละ 1 แก้ว เพื่อสุขภาพตาที่ดีในทุกๆ วันค่ะ

GET TO KNOW

อาการปวดหัว บอกอะไรเราบ้าง

รู้หรือไม่ว่า อาการปวดศีรษะในตำแหน่งต่างๆ อาจจะถูกบอกโรคต่างๆ ได้บ้าง มาดูกันว่าอาการปวดในบริเวณต่างๆ บอกอะไรเราบ้าง จากข้อมูลของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้

1. โรคปวดศีรษะที่พบมากที่สุดเป็นโรคปวดศีรษะที่เกิดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณรอบศีรษะ ตำแหน่งปวดศีรษะที่พบบ่อยคือ ตำแหน่งบริเวณหน้าผากและขมับทั้งสองข้าง บางครั้งร้าวมาที่ด้านหลังของศีรษะและต้นคอ รวมถึงป่าและไหล่ อันนี้เป็นภาวะที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วย

2. ปวดศีรษะจากโรคไมเกรน จะมีอาการปวดบริเวณขมับด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ อาจจะมีปวดสลับกันได้ระหว่างข้างซ้ายและข้างขวา เวลาปวดบางครั้งอาจจะมีปวดร้าวเข้ามาที่กระบอกตาพร้อมด้วยคนไข้จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ และขณะที่มีอาการปวด ถ้าอยู่ในที่แสงสว่างจ้า เสียงดัง หรือมีกลิ่นฉุน อาการจะแย่ลง

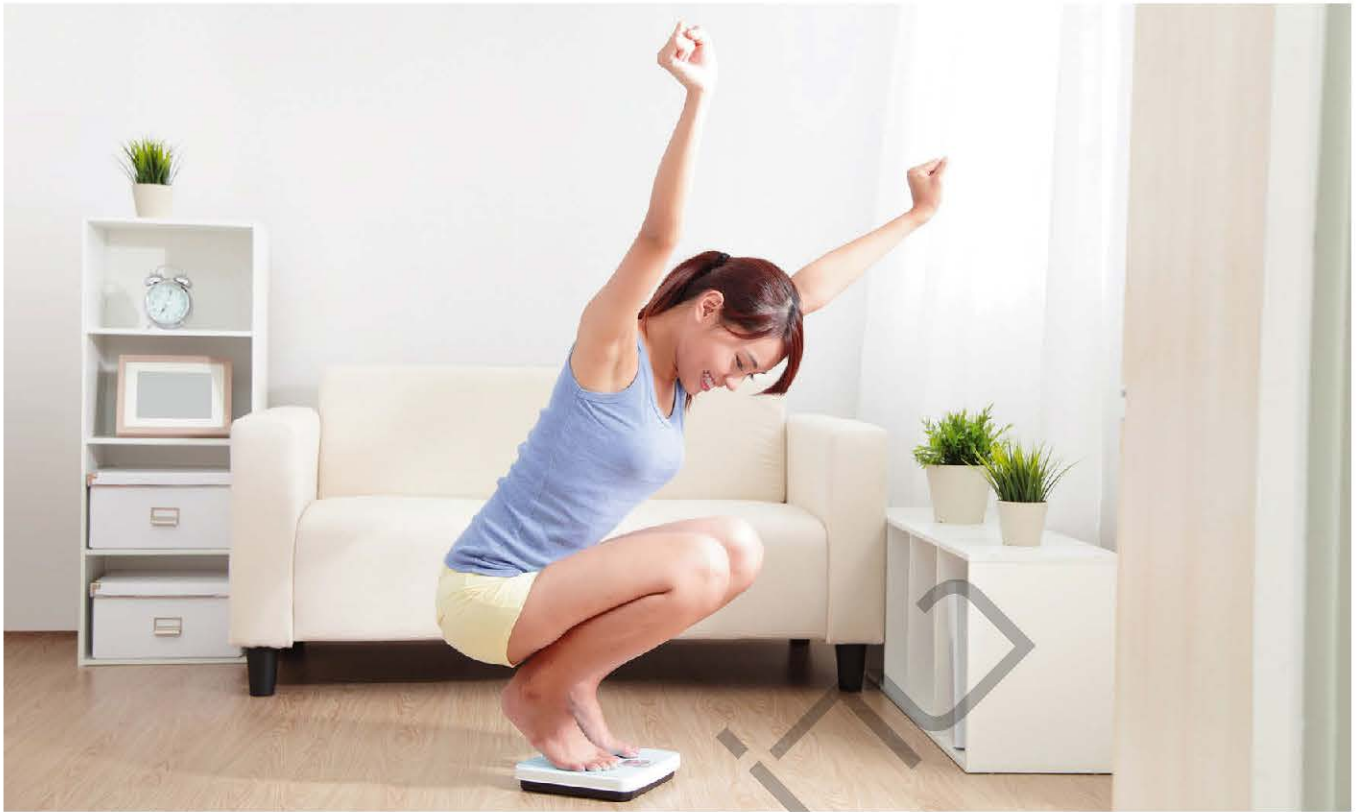
3. ถ้าเกิดมีการอักเสบของไซนัส คนไข้จะมีอาการปวดบริเวณขมับ โหนกแก้ม หรือบริเวณดั้งจมูกซึ่งเป็นตำแหน่งของไซนัส



4. การปวดที่เกิดจากการอักเสบของกราม มักจะมีอาการปวดบริเวณหน้าใบหู ซึ่งสัมพันธ์กับการเคี้ยวอาหาร คนไข้บางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองมีการกัดฟันเวลานอนตื่นขึ้นมาจึงรู้สึกว่าการขบปากหรือเวลาเคี้ยวอาหารจะรู้สึกปวดบริเวณหน้าใบหู อาจจะมีสัมพันธ์กับภาวะการกดกรามหน้าใบหูอักเสบได้

5. อาการปวดอาจมาจากโรคที่ร้ายแรงมากกว่านั้นได้อีก ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดสมองหรือโรคเนื้องอกสมอง ซึ่งอาการปวดจะมีลักษณะรุนแรง และความรุนแรงจะมากขึ้นเรื่อยๆ ปวดชนิดที่ว่าในชาตินี้ไม่เคยปวดแบบนี้มาก่อน นอกจากนี้อาจจะมีการมองเห็นที่ผิดปกติ ไม่ว่าจะเห็นภาพซ้อนหรือมองเห็นไม่ชัดมีอาการชาหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อต่างๆ ร่วมด้วย หรือบางคนอาจจะมีลักษณะพฤติกรรมที่ผิดปกติไปกว่าเดิม รวมไปถึงเกิดอาการชัก

เมื่อมีอาการเหล่านี้ แนะนำให้พบแพทย์โดยเร่งด่วน หรืออาการปวดศีรษะที่มีไข้หรือคอแข็งร่วมด้วย อาการเหล่านี้ อาจจะเป็นตัวบ่งชี้ว่ามีการอักเสบของเยื่อหุ้มสมอง แนะนำให้พบแพทย์ทันทีเช่นกันค่ะ



HOW TO

ชั่งน้ำหนักตัวอย่างไรให้คลาดเคลื่อนน้อยที่สุด

อยากรู้น้ำหนักตัวที่แท้จริง ควรชั่งน้ำหนักตอนไหน เพื่อให้ได้น้ำหนักตัวที่แม่นยำที่สุด โดยเฉพาะคนที่กำลังลดน้ำหนัก คงอยากรู้น้ำหนักตัวตอนเช้าทุกวัน ดังนั้นเพื่อไม่ให้คลาดเคลื่อนมากนัก มาดูวิธีชั่งน้ำหนักที่ถูกต้องกันค่ะ

1. เลือกเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน เครื่องชั่งน้ำหนักมีจำหน่ายหลายราคาและหลายรูปแบบ ดังนั้นควรเลือกซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน ไม่ว่าจะเป็นแบบเข็มหรือเครื่องชั่งแบบดิจิทัลก็ตาม ควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ดูฟังก์ชันที่ตรงกับความต้องการของเรา เพื่อให้ได้เครื่องชั่งน้ำหนักที่ตรงใจและใช้ไปได้นานๆ

ที่สำคัญควรวางเครื่องชั่งน้ำหนักในตำแหน่งที่ถูกต้อง โดยวางบนพื้นผิวที่แข็งและเรียบ ไม่วางบนพรมหรือพูก เพราะการที่เครื่องชั่งน้ำหนักไม่อยู่นิ่ง อาจทำให้สเกลบนเครื่องชั่งคลาดเคลื่อนได้ รวมถึงควรตรวจสอบหน้าปัดตาชั่งให้ตัวสเกลอยู่ที่เลข 0 ก่อนขึ้นชั่งน้ำหนักหรือไม่

2. ชั่งน้ำหนักตอนเช้าดีที่สุด การชั่งน้ำหนักตัวให้ตรงกับความแม่นยำมากที่สุด ควรชั่งน้ำหนักหลังตื่นนอนและขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว เพราะช่วงเวลานี้เรายังไม่ได้กินอาหารหรือน้ำ แต่ร่างกายเผาผลาญพลังงานในขณะที่นอนหลับมาทั้งคืน รวมไปถึงการขับน้ำจากการหายใจคายคาร์บอนไดออกไซด์และขับเหงื่อด้วย ดังนั้นจึงถือว่าหลังขับถ่ายเสร็จในตอนเช้าเป็นช่วงที่วัดน้ำหนักตัวได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด เว้นเสียแต่จะมีปัจจัยอื่นๆ เช่น สตรีโมน การมีประจำเดือน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้น้ำหนักตัวคลาดเคลื่อนได้บ้าง

3. ชั่งน้ำหนักเวลาเดิม เวลาที่เปลี่ยนไปอาจมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเป็นตัวแปรของน้ำหนักตัวได้ ดังนั้นเพื่อความแม่นยำควรชั่งน้ำหนักเวลาเดิม เช่น เคยชั่งน้ำหนักทุก 8.00 น. ก็ควรชั่งเวลานี้ในครั้งต่อไป หรือถ้าไม่สะดวกในตอนเช้า ก็ชั่งน้ำหนักช่วงไหนก็ได้ ขอแค่เป็นเวลาเดิมทุกครั้ง

4. ชั่งน้ำหนักที่เครื่องชั่งเดิมเป็นประจำ การชั่งน้ำหนักบนตาชั่งที่ต่างกัน อาจได้ตัวเลขที่ไม่เหมือนกัน เพราะอาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่เราควบคุมไม่ได้ ดังนั้นเพื่อความแน่นอนควรชั่งน้ำหนักที่เครื่องชั่งเดิมเป็นประจำ และถ้าเป็นไปได้ ควรใส่เสื้อผ้าแบบเดิมทุกครั้งที่ชั่งน้ำหนัก เช่น เคยใส่กางเกงขาสั้นก็ใส่ขาสั้นเป็นต้น เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากน้ำหนักของเสื้อผ้าที่ใส่ แล้วอย่าลืมนำเครื่องประดับตามตัว เช่น นาฬิกา แหวน สร้อยคอ หรือสิ่งของตามกระเป๋าถือ กระเป๋าทางเกง ออกมาไว้ข้างนอกก่อนด้วยนะคะ

5. ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งก็พอ การชั่งน้ำหนักทุกวันอาจไม่ทำให้เราเห็นความแตกต่างเท่าไร เผลอๆ วันไหนที่น้ำหนักขึ้นก็อาจทำให้เครียดไปอีก ดังนั้นจึงควรชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมและพัฒนาการของน้ำหนักตัวที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด หรือถ้าอยากชั่งน้ำหนักทุกวันจริงๆ ก็ให้จดตัวเลขเอาไว้ แล้วใช้วิธีหาค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์ก็ได้

อย่างไรก็ดี น้ำหนักร่างกายไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้สุขภาพที่ดีเสมอไป จึงไม่ควรเครียดกับตัวเลขบนตาชั่งมาก เพราะอย่าลืมน้ำมวลกระดูกของแต่ละคนไม่เท่ากัน โครงสร้างร่างกายก็แตกต่างกัน ดังนั้นเพียงรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในมาตรฐาน BMI หรือดัชนีมวลร่างกายก็พอค่ะ ☺

SPECIAL
SECTION

EYE HEALTHY GUIDE

คู่มือป้องกันโรคดวงตาประจำบ้าน

ป้องกันตาแห้ง ตาสั้น ตายาว วัณในตาเสื่อม ต้อกระจก



EYE CARE AT EVERY AGE

คู่มือดูแลสุขภาพตาทุกวัย

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดอีกอวัยวะหนึ่งที่ช่วยให้ทุกคนใช้ชีวิตได้ตามปกติ ลองคิดภาพว่าวันหนึ่งหากตื่นขึ้นมาแล้วต้องตกอยู่ในโลกแห่งความมืดมิด เราจะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร

ชีวิต ปักขี้นี้จึงรวบรวมข้อมูลที่ได้จากข้อมูลทางการแพทย์ในไทยและต่างประเทศที่น่าเชื่อถือมาฝากคนรักสุขภาพทุกท่าน เพื่อจะได้นำไปใช้ดูแลสุขภาพตาของตนเองและผู้ใกล้ชิดได้ในทุกช่วงวัย



DID YOU KNOW

กลุ่มเสี่ยงที่ควรพบจักษุแพทย์เป็นประจำ

แพทย์หญิงสายจินต์ อธิสประดิษฐ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ หรือโรงพยาบาลวัดไร่ขิง ระบุว่า กลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยงมีความผิดปกติและเป็นโรคตามากกว่าคนทั่วไป แนะนำว่าควรไปพบจักษุแพทย์และตรวจตาอย่างเคร่งครัด มี 7 กลุ่ม ดังนี้

- เด็กเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 1,500 กรัม หรืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์
- ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคต้อหิน เช่น สายตาสั้นมาก มีประวัติต้อหินในครอบครัว เคยได้รับการผ่าตัดดวงตามาก่อน
- ผู้เป็นเบาหวาน ควรตรวจจอประสาทตาเพื่อดูว่ามีเบาหวานขึ้นตาหรือไม่อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ที่สำคัญคือ ควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานขึ้นตาได้
- ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงจอตาผิดปกติและหลุดลอก ได้แก่ เคยได้รับอุบัติเหตุที่ดวงตา สายตาสั้นมาก และมีประวัติโรคนี้ในครอบครัว
- ผู้ที่ใช้ยาบางชนิด เช่น ผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาบางตัวต่อเนื่อง เช่น ยารักษาหัวใจ ยารักษาโรคข้อ
- ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดความดันลูกตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อตรวจหาต้อหิน โดยเฉพาะผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นต้อหิน
- ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มักมีโรคตาที่เสื่อมตามวัย จึงควรตรวจดวงตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



HOW DO WE SEE THINGS

เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างไร

นายแพทย์ธนภัทร รักพานิชมณี จักษุแพทย์ประจำศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อธิบายกลไกการมองเห็นไว้ดังนี้

เมื่อแสงตกกระทบไปที่วัตถุ จากนั้นแสงจะเดินทางจากวัตถุผ่านเข้าไปในลูกตา ไปตั้งแต่ม่านตาที่เลนส์แก้วตา ไปตกที่จอประสาทตาที่อยู่บริเวณผนังชั้นในลูกตา โดยจุดกลางรับภาพของจอประสาทตาเป็นบริเวณที่สำคัญที่สุดบนจอประสาทตา เพราะทำให้มองเห็นภาพต่างๆ ได้ชัดเจน เนื่องจากมีเซลล์ประสาทตาจำนวนมากทำหน้าที่ส่งสัญญาณภาพไปทางเส้นประสาทตาเข้าสู่สมองต่อไป

ในที่สุดเมื่อสมองแปลสัญญาณที่ได้รับมา จึงทำให้ภาพวัตถุนั้นเกิดการรับรู้ และทำความเข้าใจโดยสมอง ทำให้คนคนนั้นทราบว่ามันกำลังเห็นภาพอะไร และนำไปสู่การคิด ตัดสินใจ และมีปฏิกิริยาต่างๆ ตอบสนองสิ่งที่เห็นออกไป เช่น เมื่อมองเห็นหลุมบริเวณทางเดิน เราจะตัดสินใจและประหม่นได้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป ไม่ว่าจะเดินเลี่ยงไปทางอื่นหรือกระโดดข้ามหลุม

ด้วยการทำงานประสานกันของส่วนประกอบในดวงตาและสมองเช่นนี้ จึงทำให้ผู้ที่มีดวงตาและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ชีวิตและเดินทางไปไหนมาไหนได้ตามปกติ

EYE CARE AT EVERY AGE

ดูแลดวงตาเรียงลำดับตามช่วงวัย

แพทย์หญิงสายจินต์ อธิสประดิษฐ์ แนะนำว่า เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญ การขาดความรู้ความเข้าใจ ละเลยสุขภาพดวงตา จึงเพิ่มความเสี่ยงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตาเรื้อรัง นำไปสู่ปัญหาการมองเห็นและสูญเสียการมองเห็นหรือตาบอดได้

ดังนั้นผู้มีอาการผิดปกติทางตาจึงควรไปพบจักษุแพทย์ทันทีที่มีอาการ สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ ทั้งกลุ่มคนปกติและกลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยง ควรได้รับการตรวจเช่นกัน

THE FIRST 12 YEARS

ดูแลดวงตาการก วัยเด็กเล็ก วัยประภ

คุณทราบหรือไม่ว่า การเรียนรู้ทางการมองเห็นคิดเป็นร้อยละ 80 เมื่อเทียบกับการเรียนรู้จากการได้ยิน การได้ก่่น การรับรู้รส และการสัมผัส ถ้าปล่อยให้เด็กมีปัญหาในการมองเห็นจะส่งผลให้การเรียนรู้ถูกจำกัด พัฒนาการไม่ดีเท่าที่ควร

แพทย์หญิงศนิตรา อนุวัฒน์วิน ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา และ **นายแพทย์พิทยา ภมรเวชวรรณ** ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า เพื่อป้องกันปัญหาด้านการเรียนรู้ของคนคนหนึ่ง จึงจำเป็นต้องใส่ใจสุขภาพดวงตาตั้งแต่วัยเป็นทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีปัญหาสุขภาพตั้งตอไปนี้ จะส่งผลให้ทารกมีปัญหาสุขภาพดวงตา ตัวอย่างเช่น

- **การติดเชื้อในครรภ์** โรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส เชื้อแบคทีเรียซิฟิลิส เชื้อปรสิติ อาจทำให้ทารกในครรภ์มีความผิดปกติทางตา เช่น ตาอักเสบรุนแรง ต้อกระจก ต้อหิน หรือตาบอดได้

ดังนั้นการปรึกษาแพทย์ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์และไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ โดยการฝากครรภ์ จะช่วยลดความเสี่ยงในกรณีนี้ได้ ตัวอย่างเช่น โรคหัดเยอรมันและอีสุกอีใส หากแพทย์ทราบประวัติหญิงตั้งครรภ์และฉีดวัคซีนป้องกันก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 เดือน ก็สามารถป้องกันปัญหาการติดเชื้อที่ดวงตาของทารกได้แล้ว

- **การดื่มแอลกอฮอล์** อาจทำให้ทารกในครรภ์มีปัญหาสุขภาพตา เช่น ตาห่าง หนึ่งตาตก ตาเหล่ สายตาสั้น ขั้วประสาทตาผิดปกติ อีกทั้งเกิดความพิการของใบหน้า น้ำหนักตัวน้อย เติบโตช้า หรือมีพัฒนาการที่ผิดปกติ

- **การกินยา** หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องใช้ยาด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่งในช่วงการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก เพราะเป็นช่วงเวลาพัฒนาอวัยวะของทารก ขอแนะนำว่าห้ามใช้ยาเอง ต้องปรึกษาแพทย์ทุกครั้งระหว่างการตั้งครรภ์

ทั้งนี้การวินิจฉัยโรคตาจากพันธุกรรม ในกรณีที่ครอบครัวมีประวัติเสี่ยง แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคตาจากพันธุกรรมบางโรคได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยการเจาะตรวจเนื้อมรก น้ำคร่ำ หรือเลือดสายสะดือทารก

เมื่อหญิงตั้งครรภ์คลอดทารกออกมาแล้ว กุมารแพทย์ซึ่งดูแลสุขภาพเด็กคนนั้นจะตรวจร่างกายเด็กอย่างต่อเนื่อง กรณีเด็กแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย และต้องอยู่ตู้อบให้ออกซิเจน จำเป็นต้องได้รับการตรวจตาจากจักษุแพทย์ตามระยะเวลาที่กำหนด เพื่อประเมินโรคเส้นเลือดเติบโตผิดปกติที่จอประสาทตา และหากเกิดโรคนี้ ต้องได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีด้วยเลเซอร์หรือการผ่าตัด ไมเช่นนั้น อาจมีภาวะแทรกซ้อนจนถึงตาบอดได้



2 EVERYDAY TIPS

ป้องกันดวงตา ลดเสี่ยงโรคและอุบัติเหตุ

นายแพทย์กวิน วณิเกียรติ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำวิธีป้องกันดวงตาและลดความเสี่ยงเกิดความผิดปกติหรืออุบัติเหตุต่อดวงตาที่ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน 2 ข้อ ดังนี้

- **สวมแว่นกันแดดเป็นประจำ** เมื่อจำเป็นต้องออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือต้องใช้สายตาในที่ที่มีแสงมาก เพื่อป้องกันโรคต้อเนื้อ ต้อกระจก จอรับภาพเสื่อม

- **สวมเครื่องป้องกัน** เช่น หมวกคลุม หน้ากากป้องกันหรือแว่นที่ใช้วัสดุป้องกันการกระแทกที่ได้มาตรฐาน ในกรณีของทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น ช่างเชื่อมโลหะ ช่างไม้ ผู้ที่เล่นกีฬา



8 SIGNS สัญญาณความผิดปกติของเด็กเล็ก

นายแพทย์พิทยา ภมรเวชวรรณ แนะนำให้พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กช่วยกันสังเกตความผิดปกติของดวงตาเด็กหลังคลอด หากพบความผิดปกติต้องรีบพามาพบแพทย์เพื่อรักษาให้เร็วที่สุด ดังนี้

- มีน้ำตาไหลเอ่อตลอด มีขี้ตามาก ตาแดง ดวงตาติดเชื้อม่อยๆ
- แก้วตาหรือเลนส์ตามีสีขาวขุ่น
- หนังตาบวม ขนาดลูกตาใหญ่หรือเล็กผิดปกติ
- รูม่านตาไม่เท่ากัน
- ลีของม่านตาผิดปกติ
- หนังตาตก
- ตาเหล่ ตาเข
- มีพฤติกรรมเอียงหรือหันศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่งบ่อยๆ

เด็กหลังคลอดที่โตขึ้นจนมีอายุ 2-3 เดือนขึ้นไป หากยังไม่มองหน้าแม่หรือไม่ตอบสนองต่อสิ่งแวดลอม แปลว่าเด็กอาจมีปัญหาการมองเห็น ต้องรีบพาลูกไปให้จักษุแพทย์ตรวจโดยละเอียด

กรณีเด็กอายุแรกเกิดถึง 5 ปี นายแพทย์พิทยาอธิบายว่า ควรได้รับการตรวจดวงตาเพื่อหาภาวะสายตาสั้นผิดปกติต่างๆ เช่น ตาเข ตาขี้เกียจ ซึ่งถ้าตรวจพบได้ในวัยเด็กเล็กแล้วรีบรักษา จะได้ผลดีกว่าปล่อยให้จนถึงวัยประถม

กรณีเด็กประถม อายุ 6-12 ปี หากผู้ปกครองพบว่าเด็กมีพฤติกรรมดูหนังสือ ดูโทรทัศน์ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์ใกล้มากผิดปกติ ประกอบกับพฤติกรรมอื่นๆ เช่น เอียงคอมอง หยีตามอง กะพริบตาบ่อย อาจเป็นสัญญาณว่าเด็กมีปัญหาทางสายตาสั้น ยาว เอียง หรือสาเหตุอื่น ผู้ปกครองต้องพาลูกตรวจกับจักษุแพทย์ทันที

แพทย์หญิงสายจินต์ อธิประดิษฐ์ อธิบายว่า ช่วงอายุ 13-29 ปีเป็นวัยเรียนต่อกับวัยทำงาน อาจไม่พบโรคตามากนัก นอกจากในบางรายที่มีอาชีพที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ต่อมาช่วงอายุ 30-39 ปีเป็นวัยสายตาสั้นเริ่มเปลี่ยนแปลงจากความเสื่อมของดวงตา ดังนั้นในช่วงวัยนี้จึงควรได้รับการตรวจตาปีละ 2 ครั้ง





EYE PROBLEMS FROM COMPUTER & GADGET

โรคตาจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

ยุคปัจจุบันคนทุกวัยทำงานด้วยคอมพิวเตอร์และสื่อสารกันผ่านแท็บเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือ ทำให้เกิดภาวะโรคและความผิดปกติของดวงตาที่พบได้บ่อยได้แก่

ภาวะสายตาสั้นเทียม

นายแพทย์กวิน วณิชเกียรติ อธิบายว่า โรคนี้มีสาเหตุมาจากการใช้สายตา มองใกล้ เช่น เพ่งมองคอมพิวเตอร์ เล่นเกม ใช้โทรศัพท์มือถือ และอื่น ๆ นานเกินไป เกิดจากการหดตัวผิดปกติของกล้ามเนื้อในลูกตา ปกติเมื่อดูของที่อยู่ใกล้ กล้ามเนื้อเล็กๆนี้จะหดตัวเพื่อให้เลนส์ตาโป่งออก ทำให้มองเห็นของที่อยู่ใกล้ชัดขึ้น ปกติกล้ามเนื้อส่วนนี้จะหดและคลายตัวสลับกันไป แต่ถ้าวางสายตาดูของระยะใกล้ๆ เช่น จอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์นานเกินไป จะทำให้กล้ามเนื้อในลูกตาผิดปกติ ไม่คลายตัวออก เพราะกล้ามเนื้อหดตัวเกือบตลอดเวลา ทำให้มีสภาวะสายตาสั้น

แพทย์หลายๆ ท่านให้ความเห็นว่า ในคนใช้บางรายพฤติกรรมดังกล่าว อาจทำให้เกิดภาวะสายตาสั้นเทียม หรือสั้นชั่วคราว หรือเป็นสายตาสั้นจริงก็ได้ ส่วนวิธีแยกแยะระหว่างสายตาสั้นเทียมกับสายตาสั้นจริงคือ สายตาสั้นเทียมจะเกิดอาการมองไม่ชัดในระยะเวลานั้น เช่น ตามัว มองเห็นไม่ชัดภายใน 1 อาทิตย์ และมีอาการปวดตา ปวดหัว บางครั้งมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ถ้าวางสายตา มากๆ หรือนานๆ จะเกิดอาการตามัวมากขึ้น ขณะที่สายตาสั้นจริง อาการที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นจนมองไม่ชัด กินเวลานานกว่าภาวะสายตาสั้นเทียม

วิธีการป้องกันภาวะตาสั้นเทียมทำได้ง่าย ๆ โดยพักสายตาเป็นระยะๆ ใช้วิธีพักสายตา 1 นาที ทุกครึ่งชั่วโมง หรือใช้สายตา 1 ชั่วโมงแล้วพักสายตา 5 - 10 นาที ไม่ควรเพ่งค้ำหรือจ้องจ้องค้างอยู่นานๆ

อีกหนึ่งวิธีคือการบริหารกล้ามเนื้อตาตามสูตร 20/20/20 โดยใช้สายตาเพ่ง 20 วินาที แล้วเปลี่ยนไปมองไกล 20 ฟุตเป็นเวลา 20 วินาที

นายแพทย์กวินอธิบายว่า ควรใช้การบริหาร เช่นนี้เมื่อต้องใช้สายตาระยะใกล้ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ใช้เพ่งนั้นคลายตัวลงบ้าง ข้อควรระวังคือ ไม่ควรใช้สายตาในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรืออ่านหนังสือที่มีตัวอักษรขนาดเล็กมากเกินไป เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้เกิดการเพ่งมากขึ้น

กรณีของผู้ที่มีปัญหาทางสายตาดูเดิม เช่น คนสายตาสั้น จะยิ่งทำให้ปวดเมื่อยล้าต่างๆ ทำให้มีปัญหาเวลามองใกล้หรือจ้องจอนานๆ ข้อแนะนำคือ ควรใส่แว่นตาที่เหมาะสมกับปัญหาสายตาของตนเอง ซึ่งจำเป็นต้องไปพบจักษุแพทย์และตรวจวัดสายตาด้วยอุปกรณ์ที่มีความแม่นยำ