



## ลดรังสีจากคอมพิวเตอร์



### อันตรายจากรังสีคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน คนทำงานอย่างเรา ต่างก็มีความจำเป็นของงานหลายประเภทที่จะต้องใช้คอมพิวเตอร์ ทั้งพิมพ์เอกสาร ติดต่อสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ฯลฯ เมื่อผลดีของคอมพิวเตอร์มีมากเท่าไร ผลเสียก็มากเท่านั้น เพราะอาจก่อให้เกิดโรคตาจากจอคอมพิวเตอร์ (CVS หรือ Computer Vision Syndrome) สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากรังสีจากคอมพิวเตอร์ รังสีที่ว่า คือ รังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวี และรังสีเหนือม่วง พบในแสงแดดหลอดไฟ โทรทัศน์ และจอคอมพิวเตอร์ ซึ่งอย่างหลังเราสัมผัสใกล้ชิดมากกว่าอย่างอื่น การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดอาการปวดตาหรือเมื่อยตา (Eye Strain, Tired Eye) ปัญหาเคืองตา แสบตา (Ocular Surface Problems) มองเห็นภาพซ้อน (Double Vision) และตาพร่ามัว (Blurred Vision) เมื่อทำเป็นประจำทุกวัน ส่งผลเสียระยะยาว อาจก่อให้เกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม หรือโรคต้อกระจก



### ลดปริมาณรังสีด้วยแผ่นกรองรังสี

แต่เดิมวิธีการลดรังสีและแสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ ใช้วิธีการติดแผ่นกรองแสงรังสี ซึ่งสามารถลดปริมาณรังสีได้ในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะลดปริมาณรังสีได้ไม่มาก แต่ช่วยให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เกิดความสบายใจ คลายความ

กังวล พร้อมกันนั้นยังช่วยลดแสงจ้า แสงสะท้อนจากคอมพิวเตอร์ ป้องกันไฟฟ้าสถิตและสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เพิ่มความคมชัดของภาพ ทำให้อาการอ่อนล้าของสายตาลดลง ปัจจุบันเครื่องคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ ถูกออกแบบให้มีระบบกรองแสงรังสีในตัว ไม่ต้องยุ่งยากในการหาซื้อแผ่นกรองแสงรังสีอีกต่อไป



### ต้นกระบองเพชร ช่วยดูดซับรังสีคอมพิวเตอร์

ถามถึงต้นไม้ที่สามารถดูดซับรังสี คงหนีไม่พ้นต้นกระบองเพชร มีผลการวิจัยจากต่างประเทศเชื่อว่าต้นกระบองเพชร หรือตะบองเพชร หรือแคคตัส (cactus) ที่ตั้งหน้าจอคอมพิวเตอร์ สามารถช่วยลดปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาได้ ในบทความเกี่ยวกับความเจ็บป่วยจากจอคอมพิวเตอร์ของโรเจอร์ (Roger Coghill) ได้อ้างถึงผลการวิจัยของสถาบัน Recherches en Geobiologie ของสวีตเซอร์แลนด์ และนักวิจัยในอเมริกา โดยทดลองนำต้นกระบองเพชรความสูง 40 เซนติเมตรไปตั้งไว้หน้าจอคอมพิวเตอร์ของลูกจ้างผู้เคยได้รับความเจ็บปวดของร่างกาย ผลการทดลองปรากฏว่า สามารถลดรังสีที่ฉายออกมาได้จริง เนื่องจากต้นกระบองเพชรเป็นพืชสีเขียวที่มีคลอโรฟิลล์ และรับแสงแดดในการปรุงอาหาร จึงสามารถดูดซับรังสีจากจอคอมพิวเตอร์บางส่วนได้ แทนที่จะกระจายให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์โดยตรง อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะต้นกระบองเพชรจะดูดซับรังสีได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยการได้มองสีเขียว ๆ ของต้นไม้จากธรรมชาติ เพียงไม่กี่นาที ก็ช่วยให้เราผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อตาได้

