

สโมสรไลออนส์สากล

ภาค 310 บี ประเทศไทย

เลขที่ 300 ซอยพงษ์เวชอนุสรณ์ 2 สุขุมวิท 64

แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

โทร. 02-7415364-71 โทรสาร. 02-7415372



LIONS CLUBS INTERNATIONAL
DISTRICT 310 B THAILAND

300 Soi Phongwet Anusorn 2, Sukhumvit 64,

Prakanong, Bangkok 10260 Thailand

Tel. 02-7415364-71 Fax. 02-7415372

Email : district310-b@windowslive.com

ที่ ภบ.019/2561-2562

10 พฤศจิกายน 2561

เรื่อง เชิญชวนจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสายตา

เรียน คณะกรรมการบริหารภาค คณะกรรมการภาค นายก เลขานุการ และ เภรัญญิก ทุกสโมสร

เนื่องด้วยทางไลออนส์สากลและไลออนส์สากลภาครวมประเทศไทย ได้ให้ความสำคัญ เกี่ยวกับด้านสายตา แก่ ชาวชน ประชนทั่วโลก จึงได้จัดให้มีโครงการเกี่ยวกับด้านสายตา โดยให้แต่ละภาคของสโมสรไลออนส์สากลทั่วโลก ดำเนินการจัดโครงการเกี่ยวกับสายตา ดูแลสายตา ให้กับชาวชน และประชาชนทั่วไป ทางไลออนส์สากลภาค 310 บี จึงจัดให้มีโครงการด้านพิทักษ์สายตา โดยให้แต่ละสโมสรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสายตา ดูแลสายตา ให้กับชาวชน ผู้สูงอายุ และ ประชาชนทั่วไป ที่ประสบปัญหาด้านสายตา

จึงขอเรียนเชิญสโมสรไลออนส์ในภาค 310 บี ได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับด้านสายตา ให้กับ ชาวชน ผู้สูงอายุ และประชาชน ทั่วไป ที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับสายตาวาว และชาวชนที่สายตาสั้น แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการตัดแว่นสายตา ได้มีสายตาในการเรียนหนังสือ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกสโมสรในภาค 310 บี จะจัดกิจกรรมพิทักษ์สายตาในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ไลออน นันท์ เถระวงศ์)

ประธานคณะกรรมการฝ่ายพิทักษ์สายตา

ปีบริหาร 2561-2562

12 วิธีการถนอมดวงตา

ดวงตาของเราเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก ใช้ในการมองดูสิ่งต่างๆรอบตัว ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักดูแลรักษา “ ถนอมดวงตา ” ของตัวเองให้ดี ก่อนที่จะสายเกินแก้

เชื่อว่าคนในยุคนี้มากกว่า แอปพลิเคชัน เซ็นต์ กำลังมีปัญหาเรื่องสายตา ไม่ว่าจะเป็น เมื่อยตา ปวดตา ตาล้า ตาแห้ง หรือแสบตา จากการจ้องหน้าจอกอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต เพื่อใช้ทำงานเป็นเวลานานๆจนลืมนวดดวงตาอย่างถูกวิธี ซึ่งอาจส่งผลร้ายในระยะยาวได้ ถึงอาการปวดศีรษะ ปวดหลังเรื้อรัง จึงขอแนะนำ 12 วิธีในการถนอมดวงตา

1. ทานอาหารมีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ และควรมีสาร ลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) เป็นสารธรรมชาติที่มีในพืชผักผลไม้
2. หลับตาเพื่อพักสายตาทุก 1 ชั่วโมง เมื่อใช้สายตามาก ๆ
3. การอ่านหนังสือ ควรห่างจากหนังสือประมาณ 1 ฟุต และควรอ่านในพื้นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
4. สวมแว่นตากันแดดทุกครั้งเมื่อเจอแสงแดด และควรเป็นแว่นตากันแดดที่ช่วยป้องกัน หรือดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ต(UV)
5. การดูโทรทัศน์ควรปรับความสว่างของจอให้พอสมควร ควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ เท่าของขนาดหน้าจอ
6. เมื่อมีฝุ่นละอองหรือเศษผงเข้าตา ให้ใช้น้ำสะอาด หรือน้ำยาล้างตา ห้ามใช้มือขยี้ตา
7. หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แว่นตา
8. ควรบริหารดวงตาทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การบริหารง่าย ๆ คือ หน้าตั้ง คอตรงกรอกลูกตาหมุนเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง
9. กระจกปริตาบ่อยขึ้น อาการตาแห้ง ส่วนใหญ่มักเกิดจากดวงตาเรากระจกปริตาน้อยลง จนทำให้ตาแห้ง ขาดความชุ่มชื้น อย่าลืมกระจกปริตาบ่อยๆ หรือใช้น้ำตาเทียมช่วยหยอดตาเพิ่มความชุ่มชื้นได้
10. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง
11. ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆประคบเบาๆรอบดวงตา พร้อมหลับตาสัก 2-3 นาที จะช่วยทำให้ดวงตาสบายขึ้น
12. ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพสายตาจากจักษุแพทย์ ทุกปีเพื่อวัดความดัน เช็กรอยประสาทตา และความผิดปกติเพราะโรคบางที่อาจแสดงอาการไม่รุนแรง ถ้าตรวจพบแต่เนิ่นๆสามารถรักษาได้ทัน

.....