

อันตรายจากแสงสว่างไม่เพียงพอ

การอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย



การทำงานในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ



เดินในที่มืด



2 รูม่านตาจะขยายออกเพื่อให้แสงตกที่จอตามากขึ้น เพื่อให้มองเห็นภาพได้ชัดเจน



3 กล้ามเนื้อที่ใช้ควบคุมการขยายของรูม่านตาจะทำงานตลอดเวลา ทำให้เกิดการเมื่อยล้า ปวดตา มองภาพไม่ชัดเจน

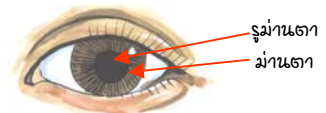
1 ทำให้เราต้องเพ่งมองนานๆ



4 ความสามารถในการควบคุมเครื่องจักร และการหยิบจับสิ่งของลดลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



ถ้าเรามองตาเพื่อนที่ตาอำเราจะเห็นรูที่เรียกว่า "รูม่านตา"



ม่านตา มีหน้าที่ควบคุมปริมาณแสงที่เข้าสู่ลูกตาไม่ให้มากเกินไป ซึ่งจะมีกล้ามเนื้อควบคุมการหดและขยายของม่านตา



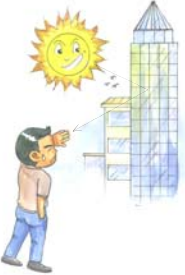
กลางวัน แสงจ้ามาก ม่านตาจะหด



กลางคืน หรือในที่มืด ม่านตาจะขยายเพื่อให้ปริมาณแสงเข้าสู่ลูกตาได้มากขึ้น เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

อันตรายจากแสงสว่างมากเกินไป

แสงสะท้อนจากดวงอาทิตย์



แสงสะท้อนจากโต๊ะหรือวัตถุสิ่งของที่มีลักษณะเป็นมันวาว



งานเชื่อม



แสงจากดวงไฟที่ส่องเข้าสู่ดวงตาโดยตรง



- ถ้าทำงานหรือมองในที่ที่มีแสงสว่างจ้าเป็นเวลานานๆ
- รูม่านตาจะหดเล็กลงเพื่อให้แสงตกที่จอตาน้อยลง
- กล้ามเนื้อควบคุมการหดตัวของรูม่านตาจะทำงานตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า ปวดตา กล้ามเนื้อหนังตาจะกระตุก การมองเห็นแฉ่งลง

อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุเนื่องจากความสามารถในการมองเห็นน้อยลง

