

# ปัญหาสายตา VS ชีวิตหน้าจอๆ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ชีวิตติดหน้าจอ ของทุกเพศทุกวัย ในยุคสมัยนี้ ทั้งเกมออนไลน์ โซเชียลเน็ตเวิร์ค หรือการทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์ได้ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพดวงตา ที่บั่นทอน คุณภาพชีวิตไม่น้อยเลยทีเดียว “บอกเล่าก้าวทันหมอ” ฉบับนี้ เรามีเรื่องราวน่ารู้จากจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และเทคนิคถนอม สายตาที่ทุกท่านไม่ควรพลาดมาฝากกันค่ะ

รศ.พญ.งามจิตต์ เกษตรสุวรรณ หัวหน้าศูนย์เลเซอร์ สายตา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กล่าวว่า ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากที่เข้ามารับการรักษาที่ศูนย์ เลเซอร์สายตาด้วยอาการ Computer Vision Syndrome นั่นคือ การใช้สายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือ แท็บเล็ต ติดต่อกัน 2 ชั่วโมง ทำให้กล้ามเนื้อดวงตาเกร็งตัว จะสังเกตเห็นได้ว่าเมื่อเงยหน้าขึ้น แล้วมองไปบริเวณรอบข้าง ภาพจะ ไม่ชัด พร่ามัว เพราะกล้ามเนื้อคลายตัวได้ช้า เมื่ออายุมากขึ้น ก็จะมีอาการปวดตา แต่ปัจจุบันเราใช้สายตากับหน้าจอมาก ขึ้น เด็ก วัยรุ่น และวัยทำงานก็จะมีอาการวุ้นตาเสื่อมกันมาก ขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่มีสายตาสั้น ก็จะมีโอกาสที่วุ้นตาและจอตา จะเสื่อมง่ายกว่าผู้ที่สายตาปกติ



ข้อแนะนำเมื่อจำเป็นต้องใช้สายตาอยู่กับหน้าจอเป็นระยะเวลายาวนาน คือ การพักสายตาทุกๆ 20 นาที ด้วยการมองออกไปในระยะไกลๆ ประมาณ 5-10 นาที ให้กล้ามเนื้อคลายตัว แต่ไม่ควรพักจากหน้าจอมาอ่านหนังสือ แม้หนังสือจะไม่มีแสงออกมาเหมือนหน้าจอ แต่ก็เป็นการใช้สายตาระยะใกล้เหมือนกัน นอกจากนี้การสวมแว่นกรองแสงสีฟ้า, การใส่ฟิลเตอร์กรองแสงให้กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต, การตั้งค่าความสว่างหน้าจอ รวมไปถึงท่านั่งที่ต้องรักษาระยะห่างจากหน้าจอต่ำลงไปประมาณ 10-15 องศา ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถป้องกันได้

ทั้งนี้การทำงานที่ต้องใช้สายตาเพ่งหน้าจอในห้องปรับอากาศ ก็เป็นสาเหตุของอาการตาแห้งอีกด้วย ปกติแล้วน้ำในตาของเรามีอยู่ 3 ส่วน ได้แก่ ชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก ชั้นในคือชั้นที่ติดกับกระจกตา ชั้นกลางเป็นชั้นน้ำ และชั้นนอกเป็นชั้นน้ำมัน เมื่อเกิดอาการตาแห้ง น้ำที่หล่อเลี้ยงตาเหล่านี้ลดลง เมื่อกะพริบตา จะรู้สึกแสบตา กระบวนการทำงานของลูกตาก็ตอบสนองให้น้ำตาไหลออกมานั่นเอง เทคนิคที่จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ง่ายๆคือ การเติมน้ำตาเทียม และการตั้งน้ำเปล่าอย่างน้อยหนึ่งแก้วไว้ในห้อง เพื่อรักษาความความชุ่มชื้นนั่นเอง

