

มหาภัยไฮเทค ก่อวิกฤติ “ดวงตา”

นานแสนนานมาแล้วที่มนุษย์ใช้ดวงตามองผ่านไปสู่อวกาศรอบตัว...

แต่ไม่เคยมียุคใดที่สายตาต้องทำงานหนักหนาสาหัสเท่าปัจจุบัน

เชื่อหรือไม่ว่าวิถีชีวิตพึ่งพาและติดหนึบกับอุปกรณ์ไฮเทคอย่างคอมพิวเตอร์ของคนทำงานในออฟฟิศอย่างเราๆ ท่านๆ ทำให้กล้ามเนื้อดวงตาคู่หนึ่งๆ ต้องปรับการทำงานไม่ต่ำกว่า 3 หมื่นครั้งต่อวัน ในการมองข้อความบนกระดาษหน้าหนึ่ง, การกระตุกของจอภาพ, การปรับสายตาในการมองสิ่งต่าง ๆ หรือเปลี่ยนโฟกัสในการมองและกลับมามองที่หน้าจออีกครั้ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นหน้าที่ของกล้ามเนื้อตาทั้งสิ้น

ด้วยเหตุนี้ การใช้ชีวิตโดยมีคอมพิวเตอร์เป็นของคู่กายจึงกลายเป็นเงื่อนไขทำร้ายดวงตาให้ลดทอนความสามารถลงไปอย่างช้าๆ ทั้งจากสภาพของตัวอุปกรณ์ และความเคยชินของตัวเอง

- **สารพัดพฤติกรรมทำร้ายดวงตา**

สาเหตุที่พบบ่อยในการทำให้เกิดอาการเมื่อยตาหรือปวดตา นั่นก็คือการที่เราพยายามใช้นัยน์ตาในการมองภายใต้สภาวะที่เสี่ยงภัยหรือเป็นอันตรายกับนัยน์ตา การทำงานของนัยน์ตาถูกควบคุมโดยกล้ามเนื้อตา ซึ่งกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยและรัดเกร็ง

การพิมพ์ตัวอักษรที่ปรากฏอยู่บนหน้าจอเครื่องคอมพิวเตอร์ในสภาพการทำงานที่หลอดไฟในห้องมีความสว่างมากเกินไปและทำให้จอภาพมองเห็นไม่ชัดเจน เหมือนมีหมอกมาบังอยู่หน้าจอ นั้นเกิดจากการสะท้อนของแสงที่ตกกระทบกับจอคอมพิวเตอร์ ทำให้ต้องมีการเพ่งไปที่จอภาพเป็นเวลานานในการทำงานอยู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยจะมีการเลื่อนโฟกัสสายตาที่จ้องมองบนจอภาพ เพื่อทำการอ่านข้อความบนจอภาพซึ่งได้จากการพิมพ์ลงไปบนคีย์บอร์ด จากสาเหตุต่างๆ

กิจกรรมอันดูเป็นเรื่องธรรมดาสามัญเมื่ออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เหล่านี้เองที่ค่อยๆ นำพาไปสู่สุขภาพสายตาที่เสื่อมโทรมในที่สุด

- **นานาผลที่เกิดขึ้น**

ลองดูซิว่าอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ต่อดวงตาเหล่านี้เคยเกิดกับคุณหรือเปล่า

- **คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม (Computer Vision Syndrome) พญ. พุทธิรินทร์ ชูจันทร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง** เปิดเผยว่า คนรุ่นใหม่ที่ต้องนั่งแกว่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันวันละหลายๆ ชั่วโมง เสี่ยงต่อการเป็นโรคตาที่มีชื่อว่า **"คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม"** โดยมีอาการ คือ ปวดบ่าตา, ปวดต้นคอ, มีอาการอ่อนล้าทางประสาทตา, มีภาวะตาแห้ง รอยดำคล้ำบริเวณตา หรือมีรอยบวมเห็นเป็นถุงใต้ตาไปนอกมา นับเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับคนทุกเพศทุกวัยอย่างมาก

สาเหตุหลักๆ นอกจากการใช้สายตาเพ่งหน้าจอบริเวณคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ แล้ว ยังเกิดจากการได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดมากเกินไป และมีปัจจัยอื่นๆ เช่น กรรมพันธุ์ สภาพแวดล้อม อาหาร ความเครียด การลดลงอย่างฉับพลันของฮอร์โมน ฯลฯ

- **การมองเห็นภาพซ้อน** เกิดจากกล้ามเนื้อตาที่ควบคุมการรวมกันของภาพที่จุด ๆ ภาพที่เห็นซ้อน ๆ กันนี้บางครั้งก็รู้สึกหรือไม่เกิดขึ้นโดยตรง แต่จะรู้สึกปวดหัวหรือเกิดอาการล้าเหนื่อยตา ภาพซ้อนถือเป็นอาการหนึ่งของความเครียดทางสุขภาพนัยน์ตา ถ้าพบว่าเห็นภาพซ้อนปรากฏทันทีหรือเป็นอยู่เรื่อย ๆ คุณควรจะไปพบหรือปรึกษากับจักษุแพทย์ทันที
- **ปรับโฟกัสมีปัญหา** เมื่อกล้ามเนื้อตาส่วนที่เรียกว่า ซีเลียรี (ciliary) ถูกใช้งานอย่างหนักโดยการทำงานอย่างซ้ำ ๆ เพื่อเลื่อนโฟกัสตามตัวอักษรที่พิมพ์หรือกวาดสายตามตามตัวอักษรที่พิมพ์บนจอภาพ หรือการที่พยายามมองอยู่ที่โฟกัสเดิมเป็นเวลานาน ๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการล้าและอาจทำให้สายตาหรือกล้ามเนื้อส่วนนี้เสื่อม ส่งผลให้ไม่สามารถมองเห็นจุดโฟกัสของภาพได้อย่างสมบูรณ์
- **ปวดหัว** เมื่อคุณต้องใช้สายตาอย่างหนักโดยการเค้นหรือจ้องมองเหมิงเป็นเวลานาน ๆ บนจอคอมพิวเตอร์ก็อาจเกิดอาการปวดหัวจากความเครียดที่มีสาเหตุจากกล้ามเนื้อในบริเวณคอ และบริเวณศีรษะเกิดความตึงเครียด อาการปวดหัวนี้อาจไม่ใช่สาเหตุโดยตรงที่เกิดจากความเมื่อยล้าของนัยน์ตา แต่เป็นผลข้างเคียงจากความพยายามในการจ้องมองในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

รู้แล้วลองปรับความเคยชิน ถอยห่างจาก “แสงสี” ที่หน้าจอไปสู่โลกจริงๆ ให้มากขึ้น
เพื่อสายตาที่ดีจะได้อยู่กับคุณไปนาน ๆ

ที่มา เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

ทางเลือกที่นำรู้

หากพบว่าพฤติกรรมเดิมๆ เข้าข่ายทำร้ายดวงตาโดยไม่ตั้งใจ มาลองปรับปรุงกันใหม่ตามคำแนะนำต่อไปนะ

1. ควรให้พักสายตาทุก 2 ชั่วโมง นาน 15 นาที ด้วยการมองออกไปไกลๆ
2. ปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้แสงพอเหมาะกับแสงสว่างรอบข้าง โดยทั่วไปควรให้แสงบนจอสว่างเป็น 3 เท่าของความสว่างในห้องทำงาน และไม่ควรดับไฟในห้องแล้วเปิดแต่จอภาพ
3. ปรับระดับจอภาพให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา เพื่อลดปัญหาปวดคอ ไหล่ และหลัง
4. สำหรับผู้ที่สายตาวควรเลือกใช้แว่นชนิดชั้นเดียว (มองไกลอย่างเดียว) ในการทำงานหน้าจอ และควรบอกผู้ประกอบแว่นว่าต้องการใช้งานที่ระยะ 50-70 เซนติเมตร มิฉะนั้นช่างจะตัดให้เห็นชัดที่ระยะอ่านหนังสือ คือ 30 เซนติเมตร
5. หากรู้สึกอ่อนล้าให้นวดคิ้วเบาๆ และควรบริหารดวงตาเพื่อคลายความตึงเครียด ด้วยการกลอกตาไปรอบๆ เป็นวงกลม สัก 5-6 รอบ และใช้นิ้วนางทั้ง 2 นิ้วแตะที่หัวตาแต่ละข้าง คิ้วเบาๆ แบบกดจุดนาน 1-2 วินาที

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479