

“คุณแล(ตา)ตัวเองด้วยนะ...”

ผู้เขียน : ปาณิสรา คงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร

แทบจะกล่าวได้ว่าในสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะคนยุคใหม่ที่จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ไอที เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยในการทำงานหรือชีวิตประจำวันที่ต้องข้องเกี่ยวกับโลกของโซเชียล ออนไลน์ มักจะหลีกเลี่ยงไม่พ้นในการที่จะต้องใช้สายตาผ่านหน้าจอต่างๆ อาทิเช่น จอคอมพิวเตอร์ จอสมาร์ตโฟน จอแท็บเล็ต จอโทรทัศน์ เพื่อที่จะดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ดูซีรีส์ ส่งอีเมล เล่นเฟซบุ๊กส์ ส่งข้อความ เล่นไลน์ ฯลฯ

กิจกรรมที่หลากหลายเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ทำให้เราต้องใช้สายตาผ่านหน้าจอต่าง ๆ โดยเฉลี่ยถึงวันละ 8 – 10 ชั่วโมง ก็จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อลูกตาของเราต้องทำงานหนัก จากสถิติพบว่าถ้าคนเราใช้สายตาอยู่กับหน้าจอนานต่อเนื่องมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้เกิดอาการตาเบลอ ตาแห้ง แสบตา สู้แสงไม่ได้ ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายที่เราไม่รู้ตัวและหากใช้สายตามากขึ้นก็จะเกิดอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome) ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดผลเสียต่อสายตาแล้ว ก็ยังมีอาการของกล้ามเนื้อด้วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบ่า ต้นคอ โดยถ้ามีอาการปวดมากก็จะทำให้นอนไม่หลับ และถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอด้วยแล้วก็จะ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่นตามมาได้

สำหรับอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome) มักจะเกิดขึ้นกับคนที่ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น เกิน 2-3 ชั่วโมง มักจะมีอาการปวดตา ตาเมื่อยล้า ตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง และบ่อยครั้งที่จะมีอาการปวดหัวร่วมด้วย อาการทางสายตาเหล่านี้เกิดจากการจ้องข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่า “คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome)” หรือ “โรควิวีเอส” โดยอาการเหล่านี้พบได้ถึงร้อยละ 75 ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์

ในอดีตโรคทางสายตามักจะเกิดกับผู้ที่มีอายุเกิน 50 ปี ขึ้นไป แต่ในยุคสมัยนี้ ที่จัดว่าเป็นยุค Gen Me (Me Generation คนในยุค Gen Me จะมีลักษณะที่อยากมีตัวตนในสังคม อยากอวดเรื่องของตัวเองให้คนอื่นรับรู้ มีความมั่นใจในตัวเองและอยากรู้ อยากเห็นเรื่องของชาวบ้าน อยากโพสต์รูป โพสต์ข้อความ กดแชร์ เรียกไลค์ (Like) สร้างกระแสให้คนอื่นสนใจตัวเอง) วิถีชีวิตของคนยุค Gen Me ที่อยู่ในกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มวัยรุ่นต้องใช้เทคโนโลยีทางด้านไอทีที่ทันสมัยอย่างมาก จึงส่งผลให้สุขภาพทางสายตาของคนไทยมากกว่า 15 ล้านคน มีสายตาที่ผิดปกติ โดยในจำนวนนี้คาดว่าจะมีคนไทยตาบอดและสายตาเลือนรางไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน ผู้เขียนอยากให้คุณผู้อ่านได้สำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของตัวเองดูก่อนว่าเราจัดเข้าข่ายอยู่ในกลุ่มคนที่จำเป็นต้องอยู่หน้าจอต่างๆ เป็นเวลานานหรือไม่ หากจำเป็นก็จะต้องรู้จักดูแลป้องกันถนอมสายตาของตัวเอง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้

ลองมาดูวิธีการช่วยป้องกันและดูแลถนอมสายตากันค่ะ....

1. เมื่อต้องนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ให้หมั่นพักสายตาทุก 15 นาที หรือกะพริบตาให้บ่อยขึ้น
2. ปรับแสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้พอเหมาะหรือนั่งทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
3. ปรับขนาดตัวหนังสือให้มีขนาดใหญ่ขึ้น อ่านได้ง่ายชัดเจน
4. หากดวงตาเกิดอาการล้า ให้นวดคลึงเบาๆ และควรบริหารดวงตาด้วยการกลอกตาไปรอบๆ เป็นวงกลม สัก 5 – 6 รอบ และใช้นิ้วนางทั้ง 2 นิ้วแตะที่หัวตาแต่ละข้าง คลึงเบาๆ แบบกดจุด นานประมาณ 1 – 2 วินาที
- 5 รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ เพื่อช่วยบำรุงสายตาและทานผัก-ผลไม้ต่างๆ โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ฯลฯ ซึ่งมีแอนโทไซยานิน และสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยคลายความเหนื่อยล้าของดวงตาและช่วยถนอมดวงตาไม่ให้โดนทำลาย

ผู้เขียนก็หวังว่า บทความเรื่องนี้ก็คงพอเป็นแนวทางให้คุณผู้อ่านที่ต้องใช้ชีวิตติดอยู่กับหน้าจอนานๆ นำไปประยุกต์และดูแล(ตา)ตัวเอง กันได้บ้างนะคะ ฝากทิ้งท้ายด้วยภาพิตที่บอกว่า

“อตตahi อตตานิโนโล ตน...แล เป็นที่พึ่งแห่งตน” ดูแลตัวเองกันด้วยนะคะ.....

## \*แหล่งอ้างอิง

- คอลัมน์หมายเหตุประชาชน . หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ : หน้า 8 , ฉบับวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2557.
- คอลัมน์ชีวิตและสุขภาพ . หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ : หน้า 6 , ฉบับวันที่ 9 มีนาคม 2557.
- [guru.sanook.com/8053/โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม- \(Computer – Vision- Syndrome\) \(ออนไลน์\) 7 พฤษภาคม 2557](http://guru.sanook.com/8053/โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม- (Computer – Vision- Syndrome) (ออนไลน์) 7 พฤษภาคม 2557).
- [policeprinting.police.go.th/ppb/?p=1297](http://policeprinting.police.go.th/ppb/?p=1297)(ออนไลน์) 7 พฤษภาคม 2557.
- [talk.mthai.com/topic/384209](http://talk.mthai.com/topic/384209) (ออนไลน์) 7 พฤษภาคม 2557.