

จักษุแพทย์ห่วงหนุ่มสาวออฟฟิศชีวิตติดจอ เนะหยุด

พัก เมื่อ “ตาล้า” ลดปัญหาเรื้อรัง



จักษุแพทย์เตือนหนุ่มสาวออฟฟิศที่ชีวิตติดจอ และหนุ่มสาวนักแชททั้งหลาย ควรเริ่มดูแลสุขภาพดวงตาอย่างจริงจัง อย่ามองข้ามอันตรายและมองเป็นเรื่องไกลตัวอีกต่อไป หากละเลยเป็นเวลานานๆ อาจเกิดปัญหาสุขภาพดวงตาเสื่อมในระยะยาว กลายเป็นปัญหาเรื้อรังที่ยากจะเยียวยาได้

แนวโน้มการใช้ชีวิตแบบติดจอของคนไทย ยังมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆจนน่าตกใจ จะเห็นได้จากผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2557 ของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ระบุว่าค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ที่ประมาณ 7.2 ชั่วโมงต่อวัน

ขณะที่อัตราการใช้สมาร์ทโฟน ก็มีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้นเช่นกัน โดยจากผลสำรวจของสมาคมโคมะนาติจิทัลปี 2557 พบมีผู้ใช้บริการโทรศัพท์มือถือถึง 94.3 ล้านเครื่อง เพิ่มขึ้นจากปี 2556 ถึง 5.4 ล้านเครื่องทีเดียว หลายคนมีอาการ “mobile mania” หรืออาการขาดมือถือไม่ได้ หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความข้อมูลในมือถือตลอดเวลา เล่นมือถือก่อนนอน หลังตื่นนอน หรือแม้กระทั่งเวลาทานอาหาร เข้าห้องน้ำ ขับรถ หรือนั่งรถ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อทำให้สายตาเสื่อมเร็วขึ้น

พญ.พรทิพย์ ไตรตรึงษ์ทัศน จักษุแพทย์ รพ.นนทเวช เปิดเผยว่า ปัจจุบันพบว่าคนไทยในวัยหนุ่มสาวมีปัญหาสุขภาพดวงตาเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วของโลกดิจิทัล เพราะหนุ่มสาวชาวออฟฟิศ คงหลีกเลี่ยงการใช้งานคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ๆ ไม่ได้ ซึ่งการเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้เป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพตาของเราถดถอยลงไปเรื่อย ๆ สังเกตได้จากความผิดปกติที่ฟ้องด้วยอาการปวดตา สายตาพร่ามัว และปวดหัว หากเราปล่อยให้เรื้อรังเป็นเวลานานๆ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสายตาอื่นๆตามมาได้ เช่น สายตาสั้น สายตาวาย และสายตาเอียง เป็นต้น

ดังนั้นผู้ที่ใช้ชีวิตติดจอ ควรพักสายตาเป็นระยะๆ หลีกเลี่ยงการจ้องหน้าจอต่อนานเป็นเวลานานๆ ข้อมูลจากผลการวิจัยล่าสุดของ American Academy of Optometry ระบุว่า การนั่งทำงานหน้าจอแล็ปท็อป เป็นเวลากว่า 2 ชั่วโมง มีแนวโน้มทำให้สุขภาพตาเสียได้ โดยอาจส่งสัญญาณเตือนเป็นอาการตาแห้ง ปวดตา สายตาพร่ามัว สายตาสั้น และพบว่าผู้ใช้คอมพิวเตอร์กว่าร้อยละ 70 มีปัญหาด้านสายตาจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานกว่า 8 ชั่วโมงจากการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งรวมถึงการใช้งานอุปกรณ์แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟนนอกเวลางานด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเช็คอีเมลงาน เล่นเกม หรือดูเว็บไซต์ เป็นต้น

“เมื่อเราใช้สายตาเพ่งดูจออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นจอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ทโฟน ต่อเนื่องเป็นเวลานาน หากเริ่มมีอาการดวงตาเมื่อยล้า ปวดตา หรือเริ่มแสบตา นั้นแสดงว่า ดวงตาของเราเริ่มประท้วงแล้ว เป็นสัญญาณเตือนให้เราหยุดพักสายตาได้แล้ว และควรนอมสายตาได้แล้ว ซึ่งเราควรฟังเสียงจากดวงตาที่ฟ้องเราบ้าง อย่าคิดว่าแค่อาการตาล้าธรรมดาและมองข้ามไป เพราะหากละเลยสัญญาณเตือนนี้บ่อยๆ อาจส่งผลให้สุขภาพดวงตาของเราเสื่อมได้เร็วขึ้น และกลายเป็นปัญหาเรื้อรังตามมาได้” พญ.พรทิพย์ กล่าวและเสริมว่า

เพื่อการนอมสุขภาพดวงตาให้อยู่กับเราไปนานๆ ทางที่ดีเราควรเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง โดยการลุกจากโต๊ะไปทำอย่างอื่น หรือการหยุดพักการจ้องจอคอมพิวเตอร์ ทุก ๆ 20 นาที ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถตัวเอง หรือลุกขึ้นเดินบ้าง ปรับแสงสว่างหน้าจอและตัวหนังสือให้เหมาะสม แสงสว่างภายในห้องต้องสว่างเพียงพอ อย่าปิดไฟมืด เพราะจะยิ่งทำให้สายตาเราเพ่งมองหน้าจอมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญควรดูแลนอมสุขภาพดวงตาจากภายใน ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงสายตา เช่น วิตามินเอ ที่ผลงานวิจัยระบุว่า ช่วยในการมองเห็น และยังมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดภาวะตาแห้ง และเลือกรับประทานทานผลไม้ที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะพบมากในผักและผลไม้ต่างๆ โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ เช่น บิลเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ และแบล็คเคอร์แรนต์ เป็นต้น โดยมีการวิจัยพบว่า ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีแอนโทไซยานิน ช่วยคลายความเหนื่อยล้าของดวงตา ช่วยให้การมองเห็นในเวลากลางคืน และช่วยให้การไหลเวียนเลือดในเส้นเลือดฝอยดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีวิตามินซี อี และ ไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยปกป้องและนอมดวงตาไม่ให้โดนทำลาย

นอกจากการบำรุงสุขภาพตา แล้ว สุขภาพร่างกายก็สำคัญ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่ดวงตาดีขึ้น หากต้องออกแดด หรือขับรถควรสวมแว่นกันแดด และควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจเช็คสุขภาพดวงตาปีละครั้ง หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการมองเห็น ตาแดง ปวดตา หรือเคืองตา ควรรีบพบจักษุแพทย์

สื่อมวลชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ คุณนุชบา (บุษ) / คุณชลิยาพันธุ์ (กีฟฟู) โทร. 02 718 3800-5 ต่อ 141 / 144 หรือ 085 803 6222