

พ่อแม่ต้องใส่ใจ!! ปัญหาอันตรายของแสงสีน้ำเงินที่ส่งผลต่อสุขภาพตาของเด็กยุคดิจิทัล



ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการแพร่ระบาดในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย รัฐบาลประกาศเลื่อนการเปิดเทอมยาวออกไป ด้วยตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิตของนักเรียนนักศึกษาที่จะได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดดังกล่าว จึงทำให้สถานศึกษามีการปรับการเรียนการสอนเป็นในรูปแบบของการเรียนทางออนไลน์ ทำให้เด็กๆ ต้องใช้เวลาไปกับหน้าจอดิจิทัลมากกว่าปกติเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านสายตาและสุขภาพตา เพราะแสงสีน้ำเงิน (Blue light) จากอุปกรณ์ดิจิทัลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟน อาจเป็นอันตรายต่อดวงตาของเด็กๆ ทั้งสั้น และการเล่นอุปกรณ์เหล่านี้เป็นเวลานานๆ จะนำมาซึ่งปัญหาและผลกระทบต่อเด็ก ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ภัยที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล ที่ส่งผลต่อสายตาเด็กที่พ่อแม่อาจมองข้าม ประกอบด้วย ภาวะตาล้า (Digital Eye Strain) เกิดจากการจ้องจอมากเกินไปเป็นระยะเวลานานๆ ก็จะทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อเล็กๆ ในตาหดตัวเกือบตลอดเวลาทำให้มีอาการตาล้า จึงเป็นที่มาของการมองเห็นที่พร่ามัวชั่วคราว โรคจอประสาทตาเสื่อม (AMD)

โดยแสงสีน้ำเงินจากอุปกรณ์ดิจิทัล จะกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งจะทำลายเซลล์ประสาทตา หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ โรคสายตาสั้นมาก (pathological myopia) การเพ่งอยู่หน้าจอเป็นระยะเวลาเกินกว่า 2.5 ชม ต่อวัน โดยเฉพาะในระยะน้อยกว่า 20 ชม นานกว่า 45 นาที เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะสายตาสั้นได้เร็วและมากขึ้นในเด็ก ไม่เพียงภาวะสายตาสั้นเพิ่มขึ้นเร็วกว่าปกติแต่ยังเสียบุคลิกภาพ เพราะต้องหยีตาตลอด เมื่อเด็กมองไม่ชัด ซึ่งภาวะสายตาสั้นทำให้จำเป็นต้องหยีตามองสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในระยะไกลตลอดเวลา ซึ่งมีผลต่อวิสัยทัศน์และบุคลิกภาพ เพื่อเป็นการปกป้องไม่ให้สายตาของลูกเสียก่อนวัยอันควร เอสซีแอล ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์สำหรับดวงตาชั้นนำของโลก มีข้อเสนอแนะดีๆ สำหรับคุณพ่อคุณแม่มาฝากกัน

- เลือกใช้แว่นตาที่มีเลนส์กรองแสงสีน้ำเงิน

การเลือกใช้แว่นตาที่มีเทคโนโลยีกรองแสงสีน้ำเงิน จึงเป็นก้าวแรกในการถนอมดวงตาของเด็ก และลดความเสี่ยงจากโอกาสการเกิดปัญหาทางสายตาที่รุนแรงขึ้นในอนาคต เลนส์เอสซีแอล Blue UV Capture นวัตกรรมกรองแสงสีน้ำเงินชนิดอันตรายในเนื้อเลนส์แต่ปล่อยช่วงแสงที่มีประโยชน์ผ่านเข้ามา เลนส์ Blue UV Capture สามารถปกป้องดวงตามากกว่าเลนส์สีทั่วไป 3 เท่า รวมถึงป้องกันรังสียูวีทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเลนส์มากถึง 35 เท่า เลนส์แว่นตาแม้ใช้เพียงปกป้องดวงตาโดยไม่มีค่าสายตาเพื่อแก้ไขการมองเห็น ก็ควรเลือกเลนส์คุณภาพเพื่อถนอมดวงตาของลูกน้อยในระยะยาว

- ใช้จอกอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมและปรับแสงสว่างหน้าจอให้พอเหมาะ

พ่อแม่ควรเลือกจอกอมพิวเตอร์ที่มีขนาดมากกว่า 19 นิ้ว และเป็นจอที่กันแสงสะท้อน เพราะถ้ามีแสงสะท้อนจะทำให้รู้สึกไม่สบายตา และที่สำคัญควรปรับสภาพแวดล้อม แสงสว่างโดยรอบให้พอดี เพื่อลดความสว่างของหน้าจอ ไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป และควรจัดแสงจากภายนอกให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ไม่ให้แยงตาโดยตรงเพราะจะทำให้ตาล้ามากขึ้น

- กำหนดระยะห่างระหว่างสายตากับหน้าจอ

ระยะห่างที่พอเหมาะสำหรับอุปกรณ์ดิจิทัลจะทำให้ลูกของคุณไม่ต้องใช้กำลังโฟกัสของตามากเกินไปจนเกิดอาการล้าของตาได้ หากใช้แท็บเล็ต หรือหน้าจอมือถือควรห่างประมาณ 1 ฟุต ถ้าเป็นคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะควรห่างประมาณ 2 ฟุต ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรจัดระยะห่างให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพสายตาที่ดีสำหรับลูกๆ รวมถึงคุณพ่อคุณแม่เองด้วย

- ปรับขนาดตัวอักษรบนหน้าจอดิจิทัล ไม่ให้มีขนาดเล็กจนเกินไป

ขนาดตัวอักษรที่ทำให้อ่านได้สบายตาในเวลานานๆ จะต้องมีขนาดอย่างน้อย 3 เท่าของขนาดเล็กที่สุดที่สามารถอ่านได้ในระยะนั้น

- พักสายตาด้วยเทคนิค 20-20-20

พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักพักสายตา ด้วยเทคนิค 20-20-20 คือทุก 20 นาทีในการจ้องหน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลต่างๆ ควรพักสายตา 20 วินาที โดยมองออกไปไกล 20 ฟุต เพื่อช่วยให้ดวงตามีการเปลี่ยนระยะโฟกัสและผ่อนคลาย ซึ่งใน

ระหว่างนี้ผู้ปกครองอาจให้เด็กๆ ได้พักจากหน้าจอทุกยี่สิบสี่ชั่วโมง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อมกัน

นอกเหนือจากการดูแลปกป้องดวงตาของเด็กๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือพ่อแม่ควรพาลูกไปตรวจสุขภาพตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เพราะการมองเห็นคือสิ่งสำคัญ เราจึงไม่ควรมองข้ามการตรวจดวงตา เพราะโรคทางตาหลายโรคที่จะไม่แสดงอาการจนกว่าจะเข้าสู่ระยะรุนแรงแล้ว เมื่อถึงเวลานั้นก็อาจสายเกินกว่าจะรักษาให้เป็นปกติได้

สำหรับข้อมูลผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลสุขภาพดวงตา หรือรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถเข้าไปที่เว็บไซต์
เอสซิลอร์ www.essilor.co.th และ <https://www.facebook.com/EssilorThailand/>

#

เกี่ยวกับ บริษัท เอสซิลอร์ ดิสทริบิวชัน (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท เอสซิลอร์ ดิสทริบิวชัน (ประเทศไทย) จำกัด คือผู้นำระดับโลกด้านการออกแบบ การผลิต และการประกอบเลนส์สายตาจากประเทศฝรั่งเศส โดยดำเนินธุรกิจในประเทศไทยมานานกว่า 10 ปี บริษัทฯ มีโรงงานผลิตสินค้าสำหรับดวงตา 2 แห่งซึ่งถือว่ามีขนาดใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากการนำเสนอผลิตภัณฑ์สำหรับดวงตาคุณภาพสูง บริษัท เอสซิลอร์ ดิสทริบิวชัน (ประเทศไทย) จำกัด ยังมีพันธกิจด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คน โดยในแต่ละเดือน เอสซิลอร์จะร่วมกับมูลนิธิเอสซิลอร์ วิชชั่น ฟาวเดชั่น จัดกิจกรรมอาสาเพื่อให้บริการตรวจสายตาฟรี และมอบแว่นตาคุณภาพสูงแก่ผู้ด้อยโอกาสในชุมชนต่าง ๆ ของประเทศไทย