

สัญญาณสายตาสั้นและยาวที่ควรตรวจวัดสายตา



อาการสายตาสั้นหรือ ยาวอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งเด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้ชายหรือ ผู้หญิงอย่างที่ทุกคนได้ทราบกันอยู่แล้ว โดยสถิติจากทั่วโลกในปี 2016 จากการศึกษา The Brien Holden Vision Institute ได้สรุปผลไว้ว่า มีประชากรจำนวนโลกถึง 2,000 ล้านคนที่มีภาวะเกี่ยวกับสายตา และได้ทำนายไว้ว่าในปี 2593 จะมีประชากรโลกถึง 5,000 ล้านคนที่จะมีปัญหา ซึ่งอาจเกิดขึ้นจาก กิจวัตรประจำวันที่เปลี่ยนไปเช่น การใช้โทรศัพท์ในที่มืด การใช้งานอยู่กับหน้าจอ มือถือ หรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

แล้วคุณล่ะเคยมีอาการแบบนี้บ้างไหม?

- 1 มองเห็นตัวเลข ตัวหนังสือไม่ชัดในระยะ ประมาณ 6 เมตร หรือมองไม่ชัดเห็นภาพเบลอ
- 2 เวลามองสิ่งใด อาจหยิตามองเพื่อปรับโฟกัสทำให้เห็นชัดขึ้น
- 3 มีอาการปวดหัวเมื่อต้องใช้สายตาเป็นเวลานานๆ
- 4 มองเห็นได้ไม่ชัดเวลาขับขี โดยเฉพาะกลางคืน

หากคุณมีอาการเหล่านี้! ป่งบอกถึงอาการสายตาสั้น

โดยสายตาสั้นเกิดจากภาวะความผิดปกติของตาที่ไม่สามารถรับแสงหักเหจากวัตถุที่มาโฟกัสตรงจอตาได้อย่างพอดี ส่งผลทำให้มองเหตวัตถุดังกล่าวไม่ชัดโดยปัญหาสายตาสั้นจะชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอีกทั้งยังอาจเกี่ยวกับพันธุกรรมที่สามารถทำให้สายตาสั้นได้อีกด้วย

สายตายาว

สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุน้อยยังไม่ถึงวัยสูงอายุ และสายตายาวที่เกิดขึ้นเมื่อถึงวัยสูงอายุ (อายุ 40 ปีขึ้นไป)

เรียกว่า สายตาผู้สูงอายุ (Presbyopia) ทำให้ไม่สามารถมองเห็นวัตถุในระยะใกล้ได้ชัดเจน แต่มองเห็นวัตถุในระยะไกลได้ชัดเจน หรืออาจเห็นไม่ชัดทั้งระยะใกล้และไกล

หากคุณมีอาการเหล่านี้?

- เวลาดูหนังสือ หรืออ่านหนังสือ ต้องดูไกลออกไปเกิน 30 เซนติเมตร
- เห็นวัตถุใกล้ได้ไม่ชัดเจน แต่ มองวัตถุไกลได้ชัดเจน
- มองไม่ชัดในที่แสงน้อย

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้บ่งบอกถึงอาการที่อาจมีภาวะสายตาวาย

โดยภาวะสายตาวาย มี 2 ประเภท โดยประเภทแรก สายตาวายตั้งแต่กำเนิด มีสาเหตุมาจากพันธุกรรม และ คนในครอบครัวคุณอาจมีอาการสายตาวายร่วมด้วยเช่นกัน ประเภท 2 ภาวะสายตาวายตามวัย ซึ่งจะเจอเป็นส่วนใหญ่ในสังคม โดยจะเริ่มสังเกตอาการได้เมื่ออายุเข้าใกล้ 40 ปี โดยจะยิ่งเกิดอาการ เลนส์แก้วในตาเกิดการแข็งตัวขึ้นจากการเสื่อมตาม ธรรมชาติ ทำให้มีอาการมองเห็นโฟกัสภาพระยะยาวได้ไม่ชัดเจนเหมือนเคย โดยทั้ง 2 อาการข้างต้นนี้ บางครั้งก็อาจไม่แน่ เสมอไปที่จะเป็นสายตาสั้นและยาว บางครั้งอาจเกิดจากสายตาเอียงเป็นต้น และสิ่งสำคัญคือ หากมีสายตาสั้นมาก หรือยาว มากผิดปกติ อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคต้อหิน ต้อกระจก ตาซีเกียจหรือในกรณีที่มีสายตาสั้นมากๆ อาจมีความเสี่ยงการเกิด จอประสาทตาบางเป็นรูหรือฉีกขาดได้ ซึ่งอาจมีอาการจุดด่างลอยในตาและแสงวาบในตาทางที่ดีควรรีบมาพบแพทย์เพื่อตรวจคัดกรองป้องกัน การป้องกันที่ดีที่สุดคือการมาตรวจสุขภาพดวงตากับแพทย์เฉพาะทาง เพื่อสามารถดูแลรักษาสุขภาพดวงตาได้ ทัน เพื่อวินิจฉัยว่าเป็น สายตาสั้น ยาว หรือเอียง แม้กระทั่งตาบอดสี หรือมีภาวะต้อหินหรือไม่ ซึ่งการตรวจสุขภาพสายตา กับจักษุแพทย์ยังช่วยให้ท่านสามารถรู้ทันป้องกันความผิดปกติต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับดวงตาได้