



บทความออนไลน์

โรคตาที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี

ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้ ไลฟ์สไตล์ยุคใหม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะกิน เดิน นั่ง นอน เราส่วนใหญ่มักใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือเป็นประจำ ซึ่งล้วนส่งเสริมให้สุขภาพตาเราเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว บางคนมีอาการเจ็บตา ตาแห้ง บางคนมีอาการสายตาวัวมัว ปวดกระบอกตาอยู่บ่อยๆ คุณรู้หรือไม่ว่าสัญญาณเจ็บปวดเหล่านี้ อาจทำให้เกิดโรคทางสายตาต่างๆ มากมาย

THE STANDARD POP ต่อสายตรงพูดคุยกับ แพทย์หญิงพรรักษ์ ศรีพล จักษุแพทย์เฉพาะทางด้านต้อหิน โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ เกี่ยวกับโรคทางสายตาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี และวิธีการดูแลรักษาดวงตาที่ถูกต้อง โดยเราสรุปมาให้คุณตามนี้





โรคตาที่มักเกิดจากการใช้เทคโนโลยี

1

COMPUTER VISION SYNDROME

สาเหตุ: ใช้สายตากับคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

อาการ: ยืนอยู่เวลาการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว ไฟก๊าสได้ข้างตาสู้แสงไม่ได้ อาจปวดศีรษะหรือคอ บ่า ไหล่ ร่วมด้วย

2

จอประสาทตาเสื่อม

สาเหตุ: ภาวะที่น้ำไปสู่การสูญเสียการมองเห็น ความเสื่อมในส่วนของกลางของจอประสาทตา มักเกิดกับผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันอายุลดน้อยลงเรื่อยๆ

อาการ: มองเห็นภาพบิดเบี้ยว อาจเห็นเส้นตรงเป็นเส้นคด หรือมองไม่เห็นส่วนกลางของภาพ ต้องใช้แสงเพิ่มขึ้น และการมองเห็นสีลดลง

3

ต้อกระจก

สาเหตุ: ภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดการบวมของเลนส์ตา ทำให้แสงส่องเข้าไปได้ยากขึ้น

อาการ: ตามัว มองเห็นไม่ชัด เห็นแสงจ้า เห็นภาพซ้อน

หมายเหตุ: ยังไม่มีงานวิจัยรับรอง แต่มีการเก็บสถิติว่าคนเป็นต้อกระจกมากขึ้นตั้งแต่เข้าสู่ยุค 2000

4

สายตาสั้นเทียม

สาเหตุ: ภาวะสายตาสั้นที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไปจนเกิดภาวะเพ่งค้าง

อาการ: มองภาพระยะไกลหรือปกติไม่ชัดชั่วคราวก่อนค่อยๆ ปรับมาปกติ

ดูแลตาอย่างไรเมื่อไรใช้คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์เป็นประจำ

- ตรวจตาเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง
- ควรกะพริบตาให้บ่อยอย่างต่ำ 20 ครั้งต่อนาที
- ใช้สูตร 20/20/20 ใช้สายตาเพ่ง 20 วินาที มองไกล 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที หรือพักสายตา 1 นาทีทุกครั้งชั่วโมง
- ปรับแสงสว่างให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงตำแหน่งหน้าต่างหรือต้นกำเนิดแสงที่มาจากด้านหน้าและด้านหลัง
- วางตำแหน่งจอให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศา
- ปรับโหมด Night Mode ในแอปพลิเคชันเพื่อลดแสงสว่างส่วนเกิน

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/knd581/>

