

## ใช้คอมมากระวัง.. โรคุ้นในตาเสื่อม !!

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552



Click here for English!

# ใช้คอมมาก ระวังโรควุ้นลูกตาเสื่อม!!!

What you should know about  
Floaters and Vitreous & Retinal Detachment

ตอนนี้ในประเทศไทยมีคนเป็นโรค 'วุ้นในลูกตาเสื่อม' ถึง 14 ล้านคนแล้ว ในขณะที่คุณอ่านข้อความนี้บางคนก็ยังไม่รู้ตัว อาการก็คือ คุณจะเห็นเป็นคราบดำๆ เหมือนยักใย ลอยไปลอยมา เมื่อคุณมองไปยังภาพแบบสติกกราวนด์ที่มีสีสว่าง เช่น ฝ่ามือขาวๆ ถ้าอาการมากกว่านั้นก็คือ ประสาทตาฉีกขาด คุณจะมองเห็นแสงแฟลชในที่มืดไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา และถึงขั้นนี้จะต้องผ่าตัด (ซึ่งไม่มีอะไรรับประกันว่าจะดีเหมือนเดิม จะตาบอดหรือไม่ ?)

## สาเหตุของโรค

1. การใช้สายตามากเกินไปจากการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการมองตัวหนังสือที่แว่นลอยอยู่ในจอ เพราะตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์นั้นมีลักษณะเป็นจุดๆ ประกอบกัน ขอบของตัวหนังสือไม่ชัด สมองจะสับสนในการปรับระยะโฟกัส กล้ามเนื้อลูกตาทำงานหนัก
2. การเลื่อนตัวหนังสือและแถบบรรทัด จะต้องใช้เมาส์จิ้ม ลากแถบตามขวางจอเพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือขึ้นลง โดยมีลักษณะการเลื่อนแบบกระตุกๆ
3. การก้มๆ เงยๆ มองแป้นพิมพ์ และมองจอคอม กลับไปกลับมา ลูกตาปรับโฟกัสบ่อยเกินไป
4. การปรับจอภาพที่มีแสงสว่างจ้ามากเกินไปโดยไม่รู้ตัว เช่น โปรแกรม word ตัวหนังสือดำ พื้นสีขาว สีพื้นที่สว่างขาวจางนี้เองทำให้ตาคุณเกิดอาการแสบแสงคล้ายๆ กับการเปิดดูทีวีในห้องมืดๆ เป็นประจำ
5. การใช้จอคอม ที่มีความกว้างมากเกินไป สายตาคนเรานั้นมีระยะการมองตัวอักษรที่ 1 ฟุต (12 นิ้ว) แต่จอคอมสมัยใหม่กลับมีความกว้าง 17 นิ้ว 19 นิ้ว หรือมากกว่านั้น ซึ่งกว้างเกินระยะกวาดสายตามองจากขอบหนึ่งไปสู่อีกขอบหนึ่ง แค่นี้ครึ่งชั่วโมง ลูกตาคุณก็จะทำงานปรับโฟกัส กลับไปกลับมาเป็นพันๆ ครั้ง

ในคนปกติจะมีการเสื่อมสลายของวุ้นลูกตาอย่างช้าๆ อยู่ตลอดเวลา แต่จะมีอาการเร็วหรือช้าก็ขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงของแต่ละคน

## วิธีป้องกัน

1. นั่งในท่าที่เหมาะสม และห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ 20-30 นิ้ว
2. จอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20-26 องศา
3. จัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ใกล้กับจอเครื่องคอมพิวเตอร์จะได้ลดการสายตาระยะไปมา และลดการเปลี่ยนระยะการดูของสายตาในระยะที่ต่างกันมาก
4. จัดแสง และแสงสะท้อนจากจอให้ลดลงในระดับที่ตาเรารู้สึกสบาย
5. อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอคอมพิวเตอร์ ควรทำความสะอาดเสมอ
6. พักสายตา พักอิริยาบถทุกๆ 20 นาที เพื่อป้องกันตาเมื่อย
7. กะพริบตาบ้าง ถ้ารู้สึกแสบตา หรือใ้มน้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว
8. จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องไฟกึ่งมืดจน ตัวหนังสือภาพในจอให้ปรับให้ชัดเจน
9. ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรรีใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่นไม่มีชั้น เพราะจะทำให้ต้องเงยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งเป็นสาเหตุให้ปวดตาจนเพิ่มขึ้น

