

ดูทีวี-เล่นมือถือในที่มืด ระวังต้อหินคุกคามจนตาบอด

● นำเสนอเมื่อ 6 มิ.ย. 2557

ต้อหิน โรคร้ายของดวงตาที่มาจากการใช้สายตาในที่มืดมากเกินไป คนติดแชท ติดดูทีวีในที่มืด ระวังไว้เลย !

เวลานอนบนเตียงหรือโซฟานุ่ม ๆ ดูทีวีไป เล่นสมาร์ตโฟนไป รู้สึกสบายอย่างบอกไม่ถูกเลยเนอะ แถมหลายคนยังชอบปิดไฟนอนเล่นให้โดยบรรยากาศมืด ๆ ทึม ๆ ชะด้วย แต่ความสบายแบบซึล ๆ ที่เราทำอยู่ทุกวันแบบนี้ รู้ไหมว่าคุณกำลังทำร้าย "ดวงตา" ของตัวเองอยู่นะ และแผลง ๆ อาจถึงขั้นตาบอดได้ด้วย !!!

ขอบอกว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้จริง ๆ โดย นายแพทย์ฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ ผู้เชี่ยวชาญโรคตาประจำโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า การที่สมัยนี้คนใช้เทคโนโลยีกันมากขึ้น ทั้งเล่นคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน ไอแพด ดูโทรทัศน์ ทำให้เกิดโรค "เทคโนโลยีซินโดรม" ตามมา ซึ่งหนึ่งในอาการที่เกิดขึ้นก็คือ "โรคต้อหิน" อันมีสาเหตุมาจากความเครียดจนทำให้ความดันลูกตาสูงขึ้นได้

สำหรับโรคต้อหินนั้น นายแพทย์ฐาปนวงศ์ ได้อธิบายว่า โรคนี้จะมีการทำลายของเส้นประสาทตาจากหลายสาเหตุ สาเหตุสำคัญเกิดจากความดันในลูกตาสูงเกินไป ทั้งจากการสร้างน้ำในลูกตามากเกินไป หรือระบายออกน้อยเกินไป ซึ่งอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน หรือค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และคนเป็นจะไม่รู้ตัว

ทั้งนี้ หากเป็นแล้วจะมีผู้ให้ลานสายตาแคบลงเรื่อย ๆ หากไม่รักษา ปล่อยให้ลุกลาม จะสูญเสียการมองเห็นไปในที่สุด แม้จะรักษาความดันได้เป็นปกติ แต่สายตาจะไม่กลับคืนเป็นปกติ หรือเรียกว่าสูญเสียอย่างถาวร หากบอดแล้วบอดเลย หรือตาพรามัวตลอดชีวิต

แล้วการปิดไฟดูทีวี เล่นสมาร์ตโฟนในที่มืด จะทำให้เป็นต้อหินได้อย่างไรล่ะ?

...นั่นก็เพราะการใช้เทคโนโลยีมาก ๆ นาน ๆ จะทำให้สายตาล้า มีอาการตาแห้ง จึงเกิดความเครียดขึ้นได้ และไปทำให้ความดันในลูกตาสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของต้อหิน การที่สายตาล้าก็เกิดจากการเพ่งภาพหรือตัวอักษรหนาจอตที่มีขนาดเล็กมากเกินไป ยิ่งเราเพ่งก็จะยิ่งทำให้मानตาขยายใหญ่ขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะผู้ที่นิยมปิดไฟดูทีวี เล่นสมาร์ตโฟน ไอแพด

ส่องไฟฉายอ่านหนังสือ คนกลุ่มนี้ต้องใช้สายตากำกับตลอดเวลา ทำให้กล้ามเนื้อตาล้า ตาแห้ง เครียดตลอดเวลา ยิ่งรายละเอียดเยอะตาก็ยิ่งทำงานหนัก จึงเสี่ยงต่อโรคเทคโนโลยีซินโดรมนี้แหละ

ว่าแล้วก็มาดูอาการเตือนของความเครียดที่กำลังจะเกิดขึ้นจากการเพ่งมากเกินไปดีกว่า เริ่มจากรู้สึกแสบตา ตาแห้ง น้ำตาไหล กระพริบตาบ่อย ปวดเมื่อยเวลาที่กระบอกตา สายตาพร่า มองเห็นไม่ชัด บางคนอาจปวดศีรษะไมเกรนรวมด้วย

หากใครรู้ว่าตัวเองกำลังสัมผัสเสี่ยงมีปัญหาทางสายตา หรือมีอาการไปแล้ว ก็ต้องหาวิธีบรรเทาและรักษาตัวเองกันก่อนเลย ง่าย ๆ ทำได้ชั่วคราว ตามนี้

- นอนหลับเป็นเวลา 7 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ เพื่อเพิ่มน้ำให้ตาให้ชุ่มชื้นขึ้น
- ทำประคบเย็น โดยให้ใช้ผ้าขนหนูหนาหรือผ้าเช็ดหน้า พับ 3 ส่วน นำไปแช่น้ำที่มีน้ำแข็งจนเย็น ปิดหมาด ๆ วางปิดตั้งแต่ขมับให้ทับพาดผ่านดวงตา เว้นสันจมูก ไปถึงขมับอีกข้าง ถ้ายืนเกินไปให้ออกหากุหายเย็นในหน้าไปแช่น้ำเย็นใหม่อีกครั้ง ทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที พัก 1 นาที วันละ 2 ครั้ง จะช่วยลดความเครียด เพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา
- ควรเปิดไฟดูทีวี อ่านหนังสือ ใช้สมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตในที่ ๆ มีแสงสว่างเพียงพอ
- ควรใช้เทคโนโลยีเท่าที่จำเป็น คือ ไม่ควรเกิน 25 นาที และให้หยุดพัก 5 นาที หรือถ้าใช้นาน 30 นาที ก็ต้องหยุดพัก 10 นาที
- เปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไป
- พยายามควบคุมจิตใจตัวเอง หากไม่จำเป็น อย่าไปยุ่งกับเทคโนโลยี

วิธีข้างต้นนี้จะช่วยป้องกันให้ชาวโซเชียลเน็ตเวิร์กทุกคนห่างไกลจากโรคทางสายตาต่าง ๆ รวมทั้งต้อหินที่ทำอันตรายร้ายแรงถึงขั้นตาบอดได้เลย

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจาก

[สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่](#)

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)