

## ต้อหินกับคอมพิวเตอร์ : ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2552

ต้อหินกับคอมพิวเตอร์ : ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม ใช้คอมพิวเตอร์ครั้งละ 2 ชั่วโมง พักสายตาไป 15 นาทีแล้วกลับมาทำใหม่ การจัด โต๊ะและจอคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสม อาจจะชะลอมิให้คุณมีสายตาสั้นเพิ่มขึ้นลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นต้อหินก็เป็นได้

### ต้อหินกับคอมพิวเตอร์

**ยิ่งมีอายุมากก็มีโอกาสเป็นมากกว่าคนอายุน้อย**

**ส่วนมากพบในคนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป**

ศ.พญ.สกวรัตน์ คุณภาวิศรุต

ต้อหินเป็นโรคที่มีการทำลายประสาทตาอย่างช้าๆ โดยผู้ที่เป็นมักมีปัจจัยเสี่ยงสำคัญคือความดันในตาสูง ทำให้ลูกตาแข็งกว่าปกติอันเป็นที่มาของชื่อที่ว่า ต้อหิน นอกจากดวงตาจะแข็งเหมือนหินแล้วยังเป็นโรคที่การรักษาค่อนข้างจะยุ่งยากหรือค่อนข้างหินตามภาษาชาวบ้าน หากรักษาไม่ได้ตาจะบอดเกือบทุกราย ช้ำรายต้อหินบางชนิดนอกจากทำให้ตาบอดแล้วยังเจ็บปวดอีก คือเมตาไม่เห็นแล้วเจตตัวยังมีอาการเจ็บปวด ทุกขทรมานจนบางคนยอมให้แพทย์เอาตาออกเพื่อระงับความเจ็บปวด

ต้อหินมีด้วยกัน 3 ชนิด ชนิดแรกเป็นต้อหินโดยไม่ทราบสาเหตุพบมากที่สุด ชนิดที่สองเป็นต้อหินเนื่องจากมีโรคอื่นอยู่ก่อนแล้วเกิดแทรกซ้อน ด้วยโรคต้อหินตามหลังพบรองลงมา และชนิดที่สามพบน้อยที่สุดเป็นต้อหินในเด็กเป็นมาแต่กำเนิด คือเป็นโรคต้อหินตั้งแตอยู่ในครรภ์เลยทีเดียว เกิดเนื่องจากการกำเนิดลูกตาระหว่างที่เป็นตัวอ่อนในครรภ์มีความผิดปกติ ทำให้น้ำภายในลูกตาไหลเวียนไม่สะดวก มีน้ำคั่งในลูกตาทำให้ความดันตาสูงขึ้น

ต้อหินที่สำคัญเป็นต้อหินชนิดแรกที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดว่าเหตุใดจึงเกิดกับคุณๆ นั้นๆ ในขณะที่ผู้อื่นไม่เป็นกัน ต้อหินชนิดนี้เป็นโรคสำคัญที่ทำให้ประชากรของโลกตาบอด รองลงมาจากต้อกระจก ต้อหินชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุนี้ยังแบ่งออกได้ 2 ลักษณะตามอาการแสดงที่มาพบแพทย์ เรียกกันว่า ต้อหินมุมเปิดหรือต้อหินเรื้อรัง และ ต้อหินมุมปิดซึ่งมักจะเรียกกันว่าต้อหินเฉียบพลัน สำหรับต้อหินเฉียบพลันนั้นคนที่เป็นมักมีอาการอย่างกะทันหันโดยมีอาการปวดตา ปวดศีรษะ ตาแดง และตามัวอย่างฉับพลัน จึงไม่ค่อยมีปัญหาในการมาพบแพทย์นักเนื่องจากมักจะทนไม่ไหวกับอาการเจ็บปวด ส่วนต้อหินเรื้อรังค่อนข้างจะเป็นปัญหาในบานเรา เพราะว่าเป็นต้อหินที่ค่อยเป็นค่อยไปไม่เจ็บปวด อีกทั้งตาไม่แดงแต่สายตาจะมัวลงอย่างช้าๆ

กว่าเจตตัวจะรู้ก็เกือบจะบอดแล้วเป็นต้อหินที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์ที่เป็นข่าวอยู่ขณะนี้ ต้อหินมุมเปิดหรือต้อหินเรื้อรังแมเราไม่รูสาเหตุของการเกิดอย่างแท้จริง แต่ก็ได้พยายามศึกษาถึงลักษณะของโรคพยายามแก้ไขไม่ให้ผู้ที่เป็นต้อตาบอด สิ่งที่เราทราบก็คือต้อหินชนิดนี้มักพบในคนสูงอายุ มักพบในผู้ที่เป็เบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคของต่อมไทรอยด์ ผู้ที่มีประวัติในครอบครัวที่เป็นโรคนี้ ผู้ที่นอนกรนมากจนหยุดการหายใจ (sleep apnea)

ความดันโลหิตสูงและผู้ที่มียาสายตาสั้น จนบางคนอาจกล่าวว่ายีนส์ของการถ่ายทอดโรคทางกรรมพันธุ์ของต้อหิน เบาหวาน และสายตาสั้นคงจะอยู่ชิดกันมาก จึงพบโรคทั้ง 3 ในคนเดียวกันเสมอๆ

ต้อหินมุมเปิดหรือต้อหินเรื้อรังนี้สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์จากการศึกษาของแพทย์ชาวญี่ปุ่นอย่างไรก็ตามที่กล่าวแล้วว่าต้อหินชนิดนี้พบในคนสูงอายุ การศึกษานี้ก็ตรวจเฉพาะคนสูงอายุเช่นเดียวกัน มีการศึกษาของหลายประเทศตามอุบัติการณ์ของต้อหินชนิดนี้ได้ 1-2 % ในประชากรที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป การศึกษานี้พบต้อหินได้ประมาณ 1-6% อยู่ในตัวเลขที่ใกล้เคียงกัน ชาวญี่ปุ่นมีอุบัติการณ์สายตาสั้นค่อนข้างมากจึงน่าจะเชื่อได้ว่าชาวญี่ปุ่นที่นำมาศึกษาน่าจะมีสายตาสั้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงอันหนึ่งของการเป็นต้อหิน ส่วนอีกประการหนึ่งการที่สายตาสั้นแฉะยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่าเกิดจากอะไร แต่เชื่อกันว่าผู้ที่ใส่สายตาเพ่งมองใกล้มาก พวกหนูนอนหนังสือ ผู้ที่มีไอคิวสูงมักจะมีสายตาสั้น ทั้งหมดจึงอาจเกี่ยวพันกันเป็นลูกโซ่ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้กันมานานแล้ว การศึกษาของจักษุแพทย์ชาวญี่ปุ่นนี้จึงเน้นย้ำให้ประชาชนระมัดระวังถึงโอกาสการเป็นต้อหินซึ่งอาจจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับ การใช้คอมพิวเตอร์โดยตรงที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดในปัจจุบัน ภาชีโตโบราณว่าถ้าจิงจกทุกเราจะต้องระวัง ในกรณีนี้แนะนำให้ใช้คอมพิวเตอร์ในระยะที่เหมาะสมแฉะไม่ได้ป้องกันโรคต้อหินแต่ก็ทำให้ไม่มีภาวะสายตาสั้นเมื่อยลา ตาแห้งจากการใช้คอมพิวเตอร์มากเกินไป

อย่างไรก็ตามเราคงไม่ต้องตื่นกลัวการเป็นต้อหินจากการใช้คอมพิวเตอร์ตามชาวนี้นี้ แต่ก็ไม่ควรเพิกเฉยกับโรคนี้ ด้วยอุบัติการณ์ที่พบได้ 1-2% ในคนสูงอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยไม่มีอาการอะไรนำมาก่อน ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปจึงควรได้รับการตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อที่ว่าหากพบโรคนี้ในระยะแรก การรักษาในระยะแรกจะทำให้คุณมีโอกาสสูญเสียสายตาน้อยที่สุด และยิ่งถ้าคุณมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ อีก เช่น เป็นโรคเบาหวาน มีความดันโลหิตสูง มีโรคหลอดเลือด มีภาวะสายตาสั้น มีประวัติโรคต้อหินในครอบครัว คุณควรต้องเฝ้าระวังโดยการตรวจหาภาวะต้อหินอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์คงหลีกเลี่ยงการใช้ไม่ได้ในโลกของข้อมูลข่าวสารปัจจุบัน **ควรใช้คอมพิวเตอร์ครั้งละ 2 ชั่วโมง พักสายตาไปทำงานอื่น 15 นาทีแล้วกลับมาทำใหม่ การจัดระบบของโต๊ะและจอคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมทำให้คุณสบายตา ไม่เมื่อยลาและอาจจะชะลอมิให้คุณมีสายตาสั้นเพิ่มขึ้นลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นต้อหินก็เป็นได้**

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

<http://lifestyle.th.msn.com/health/wellbeing/article.aspx?cp-documentid=3283847>