

## ใช้คอมมากระวัง.. โรคหุ้ในตาเสื่อม !!

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

# vitality Time



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 ฟ้าห้องขาวๆ ถ้าอาการมากกว่านั้นก็คือ ประสาทตาฉีกขาด คุณจะมองเห็นแสงแฟลชในที่มืดไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา และถึงขั้นนี้จะต้องผ่าตัด (ซึ่งไม่มีอะไรรับประกันว่าจะดีเหมือนเดิม จะตาบอดหรือไม่ ?)

### สาเหตุของโรค

1. การใช้สายตามากเกินไปจากการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการมองตัวหนังสือที่แว่นลอยอยู่ในจอ เพราะตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์นั้นมีลักษณะเป็นจุดๆ ประกอบกัน ขอบของตัวหนังสือไม่ชัด สมองจะสับสนในการปรับระยะโฟกัส กล้ามเนื้อลูกตาทำงานหนัก
2. การเลื่อนตัวหนังสือและแถบบรรทัด จะต้องใช้เมาส์จิ้ม ลากแถบตามขวางจอ เพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือขึ้นลง โดยมีลักษณะการเลื่อนแบบกระตุกๆ
3. การก้มๆ เงยๆ มองแป้นพิมพ์ และมองจอคอม กลับไปกลับมา ลูกตาปรับโฟกัสบ่อยเกินไป
4. การปรับจอภาพที่มีแสงสว่างจ้ามากเกินไปโดยไม่รู้ตัว เช่น โปรแกรม word ตัวหนังสือดำ พื้นสีขาว สีพื้นที่สว่างขาวจางนี้เอง ทำให้ตาคุณเกิดอาการแสบแสงคล้ายๆ กับการเปิดดูทีวีในห้องมืดๆ เป็นประจำ
5. การใช้จอคอม ที่มีความกว้างมากเกินไป สายตาคนเรานั้น มีระยะการมองตัวอักษรที่ 1 ฟุต (12 นิ้ว) แต่จอคอมสมัยใหม่กลับมีความกว้าง 17 นิ้ว 19 นิ้ว หรือมากกว่านั้น ซึ่งกว้างเกินระยะกวาดสายตามองจากขอบหนึ่งไปสู่อีกขอบหนึ่ง แค่นี้ชั่วโมง 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 หรือใช้น้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว
8. จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องไฟกึ่งมืดจน ตัวหนังสือภาพในจอให้ปรับให้ชัดเจน
9. ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรรีใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่นไม่มีชั้น เพราะจะทำให้ต้องเงยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งเป็นสาเหตุให้ปวดตาจนเพิ่มขึ้น

