

โรค 'วุ้นในลูกตาเสื่อม' เพราะ เล่นเน็ต หรือ เล่นคอม

นำเสนอเมื่อ : 10 เม.ย. 2552

ตอนนี้ในประเทศไทยมีคนเป็นโรค 'วุ้นในลูกตาเสื่อม' ถึง 14 ล้านคน

แล้วครับจากข้อมูลทางหนังสือพิมพ์

(นี่เฉพาะแค่ที่มีข้อมูลบันทึกไว้จะครับ

คนที่ไม่รู้ตัวเองว่าตัวเองก็เป็นมากขนาดไหน?)

ผมคิดว่า

ในขณะที่คุณอ่านข้อความของผมนี่จากทางเน็ตบางคนก็เป็นแต่ไม่รู้ตัวครับ

อาการก็คือ== คุณจะเห็นเป็นคราบดำๆ เหมือนยักไย่ ลอยไปลอยมา

เหมือนคราบที่ติดกระจกนะครับ

จะเห็นชัดก็ต่อเมื่อ คุณมองไปยังภาพแบล็คกราวนด์ที่มีสีสว่าง เช่น

ท้องฟ้าขาวๆ ฟ้าห้องขาวๆ

ฟ้าห้องน้ำขาวๆ จะเห็นเป็นคราบดำๆ ลอยไปลอยมา

ถ้าอาการมากกว่านั้นก็คือ ประสาทตาฉีกขาด คุณจะมองเห็นแสงแฟลช ในที่มีมืด

ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา

(หนักลัวมากๆ) และถึงขั้นนี้จะต้องผ่าตัด

(ซึ่งไม่มีอะไรรับประกันว่าจะดีเหมือนเดิมจะตาบอดหรือไม่?)

สาเหตุของโรคนี้คือ == ' การใช้สายตามากเกินไป' (เล่นคอม)

แต่ก่อนโรคนี้จะเกิดกับผู้สูงอายุ หรือ คนที่มีอาชีพใช้สายตามากๆ เช่น

ช่างเจียรไนเพชรพลอย ที่ต้องใช้สายตาเพ่งมากๆ

แต่เดี๋ยวนี้คนเป็นโรควุ้นในลูกตาเสื่อมกันมากเพราะ เล่นเน็ต หรือ เล่นคอม

(คุณฟังไม่ผิดหรอกครับ เดี๋ยวนี้คนเป็นโรคนี้กันมากเพราะเล่นคอมนี้แหละ)

ถามว่าทำไม คนเล่นเน็ต เล่นคอม ถึงเป็นกันมาก?

ไม่ว่าคุณจะเล่นเน็ต,เล่นเกมส์, อ่านไดอารี่,อ่านบทความ,อ่านหนังสือ

หรืออะไรก็ตาม ที่อยู่บนจอคอมพิวเตอร์ 'ล้วนทำให้สายตาคุณเสียได้ทั้งสิ้น '

เพราะว่า ถ้าคุณอ่านหนังสือที่เป็นแผ่นกระดาษธรรมดาๆ

'ระยะห่างระหว่าง ลูกตา กับ ตัวหนังสือ จะคงที่ แน่นอน'

เพราะขอบของตัวหนังสือจะคมชัด ทำให้สมองกะระยะโฟกัสได้ถูกต้องแน่นอน

กล้ามเนื้อและประสาทตา จึงทำงานค่อนข้างคงที่

แต่ ! ตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์นั้น มีลักษณะเป็นจุดๆ ประกอบกัน

เหมือนเขว่นลอยบนจอ ขอบของตัวหนังสือไม่ชัด

สมองจะสับสนในการปรับระยะโฟกัส (เพราะจอแก้ว จะมีความหนาของแก้ว

แต่เรามองผ่านมันไป)

(และจอ LCD เราก็ต้องมองผ่านเข้าไปเหมือนกัน

ตัวหนังสือมันไม่ได้ติดอยู่ด้านบนเหมือนอยู่บนแผ่นกระดาษ)

การปรับระยะโฟกัสจึงไม่แน่นอน

บวกกับ ลักษณะการอ่านหน้าหนังสือในคอมนั้น จะต้องใช้เมาส์จิ้ม

ลากแถบด้านข้างจอ

เพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือขึ้นลง เพื่อจะอ่านบรรทัดด้านล่างได้ หรือไม่ก็

ใช้ลูกหมุนที่อยู่บนเมาส์หมุนเพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือ

แต่ การเลื่อนบรรทัดนี้ มันไม่เหมือนกับการอ่านหนังสือจากแผ่นกระดาษ

ที่แขนกับคอจะปรับการมองขึ้นลงโดยอัตโนมัติ มีระยะที่แน่นอน สัมพันธ์กัน

แต่ว่าการเลื่อนบรรทัดด้วยแถบด้านข้าง

หรือลูกกลิ้งบนเมาส์นั้น มันจะมีลักษณะการเลื่อนแบบกระตุกๆ (คุณสังเกตุดู)

มันจึงทำให้ปวดตามากๆ เพราะลูกตา จะต้องลากลูกตา เลื่อนตามบรรทัดที่กระตุกๆ

นั้นไปตลอด

บวกกับ การพิมพ์ตัวหนังสือนั้น บางที คุณต้องก้มเพื่อมองนิ้ว

ว่ากดตำแหน่งบนแป้นพิมพ์ถูกต้องตัวอักษรหรือไม่

ทำให้เดี๋ยวก้ม เดี่ยวเงย ลูกตาปรับโฟกัสบ่อยเกิน ทำให้ลูกตาทำงานหนัก

กว่าจะพิมพ์งานเสร็จ คุณจะปวดตามากๆ

อย่างเด็กนักศึกษา เร่งพิมพ์รายงานส่งอาจารย์ ติดต่อกันข้ามคืน สองสามวัน

ตาจะปวดมากๆ

รวมทั้งเวลาการเปิดโปรแกรม word

ในการพิมพ์ตัวหนังสือมักจะมีสีพื้นที่เป็นสีสว่าง

(ที่นิยมก็คือ ตัวหนังสือดำ พื้นสีขาว)

สีพื้นที่สว่างขาวจ้า นี้เอง ทำให้ตาคุณจะเกิดอาการแพ้แสง

ถ้ามีการพิมพ์ติดต่อกันนานๆ เพราะจ้องจอสีขาวนานเกินไปหรือไม่ก็

ในคนที่ชอบเล่นเกมส์บ่อยๆ

มักจะมีการปรับแสงสว่างให้จ้าที่สุด เพราะเวลาเล่นเกมส์

ภาพพื้นหลังของเกมส์มักจะมีมืดๆ

เป็นสีกำแพง เป็นสีปราสาท มันจะให้สีสวยสดดี

แต่การทำแบบนี้มีข้อเสียคือ บางทีคุณหรือพี่น้องของคุณมาใช้คอมเครื่องนั้นต่อ

จะทำให้บางครั้งลืมปรับความสว่างกลับมาให้มืดเหมือนเดิม

จากที่แค่สว่างพอที่จะพิมพ์รายงาน กลายเป็นจ้องจอสว่างจ้า ตลอดคืนไม่รู้ตัว

สรุปก็คือ

1.การมองตัวหนังสือที่แขวนลอยอยู่ในจอ โฟกัสไม่แน่นอน

กล้ามเนื้อลูกตาทำงานหนัก

'ทำให้สายตาสั้น'

2.การเลื่อนตัวหนังสือและแถบบรรทัด ในหน้าคอม หรือ หน้าเน็ต

มันจะเลื่อนแบบเป็นกระตุกๆ

'ทำให้สายตาเสีย'

การกระตุกๆ ของแถบบรรทัดนี้เอง ที่ทำให้สายตาเสีย

ถ้าคุณอ่านหนังสือจากเวปมากๆ

คุณจะติดนิสัยเสียอย่างหนึ่งติดตัวไปคือ คุณจะติดนิสัย มองอะไรก็ตาม

ไม่ว่าไกลใกล้

จะปรับโฟกัสมองเพ่งอยู่เสมอ ผลก็คือ กล้ามเนื้อตาทำงานหนัก

คุณจะเริ่มมองของที่อยู่ไกลๆ เบลอๆ คุณจะไม่สามารถปรับโฟกัส มองของใกล้

แล้วมองไกล ได้ทันทีเหมือนเคย

(กล้ามเนื้อประสาทลูกตาจะล้า การปรับโฟกัสลูกตาเริ่มช้าลง)

3.การก้มๆเงยๆ มองแป้นพิมพ์ และมองจอคอม กลับไปกลับมา

'ทำให้สายตาเสีย '

4.การปรับจอภาพที่มีแสงสว่างจ้า มากเกินไปโดยไม่รู้ตัว

'ทำให้สายตาเสีย'

(ข้อนี้ คล้ายๆ กับ การเปิดดูทีวี ในห้องมืดๆ เป็นประจำ

แล้วทำให้สายตาเสียนั่นเอง อย่างเดียวกัน)

5.การใช้จอคอม ที่มีความกว้างมากเกินไป !!

(จอคอมกว้างๆ นั้น เหมาะสำหรับการดูภาพ ดูหนัง แต่ไม่เหมาะกับการดูตัวหนังสือ!!)

เพราะว่า สายตาคนเรานั้นมีระยะการมองตัวอักษรที่ 1 ฟุต (12 นิ้ว)

แต่จอคอมสมัยใหม่ กลับมีความกว้าง 17 นิ้ว 19 นิ้ว หรือมากกว่านั้น

ซึ่งมันกว้างเกินระยะกวาดสายตามอง จากขอบหนึ่งไปสู่อีกขอบหนึ่ง

(ทำให้ปวดตึงคอ ทั้งลูกตา)

แต่คุณนั่งอ่านหนังสือบนจอกว้างแบบนี้ หนึ่งชั่วโมง ลูกตาคุณจะทำงานปรับโฟกัส

กลับไปกลับมา เป็นพันๆ ครั้ง

และถ้าเป็นปี หรือ หลายปี ติดต่อกัน สายตาคุณเสียแน่นอน เพราะฉะนั้น

ถ้าคุณจะอ่านหนังสือจากจอคอม

ขนาดของจอคอมของคุณควรมิ่เกิน 15 นิ้ว

ถามกลับไปว่า ทำไม กระดาษเอกสาร ที่ใช้ในการอ่าน การเขียนทั่วไปจึงมีขนาด A4?

(คำตอบ ก็คือ ความกว้างของกระดาษ A4 มิ่กว้างเกินไป กำลังพอดี

ในการกวาดสายตามอง ยังงัยล่ะครับ)

และเป็นคำตอบเดียวกับที่ว่า ทำไมขนาดของจอคอมคุณที่จะเอามาอ่านหนังสือ

มิ่ควรเกิน 15 นิ้ว นั่นเอง

และส่วนมากคนทั่วไป มักจะคิดไม่ถึงว่า การเล่นคอมทุกวัน ง่าย ๆ นั้น

จะเป็นสาเหตุใหญ่ที่สามารถทำให้ตาบอดได้ ถ้าเกิดรุนแรง

เพราะกว่าจะรู้ตัวไปหาหมอ

หมอก็อาจจะบอกว่าคุณไม่สามารถรักษาหายได้แล้ว

และต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเท่านั้น!!!

ผมจึงอยากจะฝากประโยคเอาไว้ให้คนที่เล่นคอมทุกคนว่า

'คอมพิวเตอร์นั้น มีไว้สำหรับการค้นหามูล มิ่ได้มีไว้สำหรับการอ่านเป็นประจำ'

โดยเฉพาะการอ่าน อะไรก็ตามที่ยาว ๆ เป็นประจำ มิ่ว่าจะเป็นไดอารี่

หนังสือบนเน็ต คุณเสี่ยงทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น 'เราควรจะมาอ่านหนังสือกระดาษกันเหมือนเดิม

ลืมเรื่อง เล่นเน็ต เล่นคอมซะ เพื่อสุขภาพตา '