



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 25 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2564 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,437,912.-



‘พักสายตา’ ถนนดวงตา ถูกหลักชะลอความเสื่อมถอย

★เดลินิวส์★ วาไรตี้

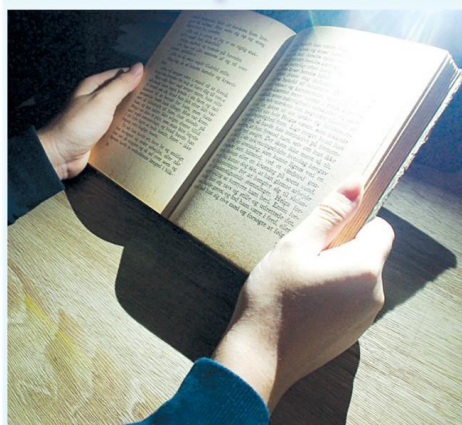
การเรียน การทำงาน หรือแม้แต่การพักผ่อน เพลิดเพลินกับซีรีส์ ภาพยนตร์ อัปเดตแฟชั่นในยุคสมัยปัจจุบัน ใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟนเข้ามาเกี่ยวเนื่อง มีบทบาทกับชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ยุคดิจิทัลแม้มีประโยชน์ แต่การนำมาใช้ก็ต้องใช้อย่างเหมาะสม จากที่กล่าวทั้งการเรียน การทำงาน โดยเฉพาะในช่วงเวลานี้ ในสถานการณ์โควิด-19 อาจใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น การพักสายตา ดูแลสุขภาพดวงตาจึงมีความสำคัญ

นายแพทย์อนันต์ วงษ์วิบูลย์สิน อาจารย์สาขาวิชาจักษุวิทยา ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ แนะนำ **การดูแลสุขภาพตา การพักสายตา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** ปรับทำเนียงที่ถูกหลัก ที่สัมพันธ์ต่อสายตา ยุคที่ตึงเครียดพร้อมโอม การเรียนออนไลน์ อาจพบปัญหา ตาแห้ง ตาล้า โดยเมื่อมีอาการตาแห้งจะทำให้ความรู้สึกเคืองตา การมองเห็นไม่ค่อยชัดและเมื่อต้องใช้สายตาส่งทำให้เกิดอาการตาล้าได้ง่ายขึ้น

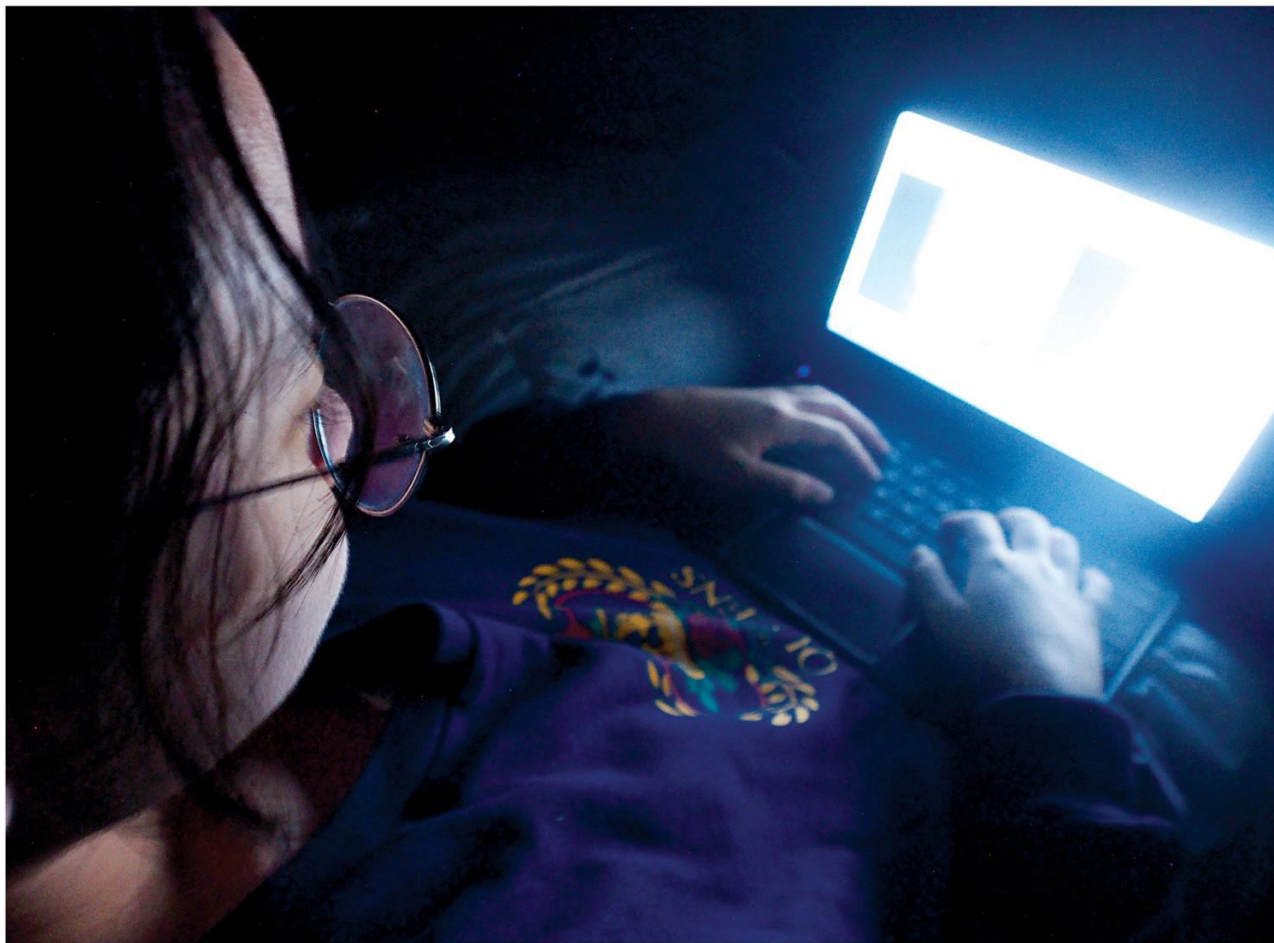
ส่วนการใช้สายตาเพ่งมองอยู่กับหน้าจอนาน ๆ อาจทำให้เกิดตาล้า ตาเมว แสบตา ลูแสงไม่ได้ซึ่งอาการเหล่านี้ล้วนแต่เกิด

“มีความสำคัญ
มีผลต่อคุณภาพชีวิต”



จากปัญหาการใช้สายตาทั้งวัน การดูแลสุขภาพตา ป้องกันอาการดังกล่าว ในลำดับแรกคงต้องพิจารณาถึง การจัดวางคอมพิวเตอร์ หน้าจอควรอยู่ในระดับสายตา

ขณะเดียวกัน **การจัดทำเนียง** ก็มีความสำคัญ นอกจากหน้าจอยู่ในระดับสายตา ควรให้มีระยะห่าง 50-70 เซนติเมตร ซึ่งเป็นระยะที่ไม่ไกล หรือใกล้เกินไป ทั้งนี้ทำเนียงมีความสำคัญ หากนั่งไม่ถูกต้อง เหมาะสมก็จะมีผลต่อสายตาได้เช่นกัน ทั้งยังตามมาด้วยอาการปวดตึงคอ ปวดหลังช่วงบน เกิดได้จากการนั่งใกล้ไกล



และหน้าจอไม่ได้อยู่ในระดับสายตาจึงต้องก้มเกร็งคอ

นอกจากนี้ **แสง** ก็ต้องให้ความสำคัญ ควรปรับหน้าจอให้มีแสงที่พอเหมาะพอดี ไม่สว่างหรือมืดจนเกินไป ขณะเดียวกัน **ขนาดของตัวอักษร** ควรเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม โดยในวัยสี่สิบปีเป็นต้นไปมักมีสายตาวาว ขนาดตัวอักษรอาจต้องใหญ่ขึ้นซึ่งจะช่วยลดการเพ่งของสายตา

อาจารย์สาขาวิชาจักรุญวิทยา นพ.อนินต์ ให้คำแนะนำเพิ่มอีกว่า อีกส่วนสำคัญคือ **สภาพแวดล้อม** สถานที่ที่นั่งทำงาน หรือนั่งเรียนออนไลน์ ควรมีแสงเพียงพอ ไม่มีมืดหรือสว่างเกินไป หากเป็นห้องที่มีหน้าต่าง **ให้จัดที่นั่งให้หน้าต่างอยู่ด้านหลังตัว** อย่าให้อยู่ข้างหลัง หรืออยู่ด้านหน้า เพราะจะทำให้แสงสะท้อนเข้ามา

“หากหน้าต่างอยู่ทางด้านหน้าตัวเรา แสงจะสะท้อนเข้าตา ตาจะล้าได้ง่าย เช่นเดียวกันถ้าหน้าต่างอยู่ด้านหลัง แสงจะสะท้อนเข้าจอ ทำให้ตาล้าได้ง่ายเช่นกัน นอกจากนี้หากใส่แว่นตา **ควร**

ตรวจเช็คสายตา ทุกหกเดือนหรือหนึ่งปี ทั้งนี้เพื่อวัดค่าสายตาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ การใส่แว่นตาที่ค่าสายตาไม่เหมาะกับตัวเราจะทำให้สายตาเพ่งเยอะขึ้น ทำให้เกิดการปวดตา ตาล้า เช่นกัน”

นอกจากนี้ **ตำแหน่งที่นั่ง** ไม่ควรให้ลมจากพัดลม แอร์ตกกระทบที่ใบหน้าโดยตรง จะทำให้ตาแห้งเกิดอาการตาล้า ไม่สบายตา แสบตาตามมาได้ง่าย พัดลมแนะนำให้ลมพัดผ่านนับแต่ช่วงอกลงไป เป็นต้น ส่วน **การพักสายตา** มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ใช้สูตร 20 20 20 ซึ่งในที่นี้คือ ใช้สายตาเปลี่ยนนาที พักสายตาอย่างน้อยยี่สิบวินาที โดยมองไปไกลยี่สิบฟุต

การกะพริบตา กะพริบตาให้บ่อย



ระหว่างใช้สายตา อย่าเพลินไปกับการทำงานจนลืมกะพริบตา หรือนึกถึงการกะพริบตา เป็นการนำเอาน้ำตามาเคลือบผิวตาของเราให้มีความชุ่มชื้นตลอดเวลา ทำให้ตาไม่แห้ง แต่หากรู้สึกตาล้าง่าย มีอาการระคายเคืองตาบ่อย ๆ อาจใช้น้ำตาเทียมควบคู่กัน ก็จะเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตา เป็นการถนอมสายตาด้วยเช่นเดียวกัน แต่ทั้งนี้หากมีความผิดปกติไม่ควรวางใจควรพบจักษุแพทย์

“ระหว่างช่วงที่พักสายตา อยาก

แนะนำให้ **เปลี่ยนอิริยาบถ** ลุกจากโต๊ะทำงาน เดินบ้าง เพื่อลดคลายความเครียด กล้ามเนื้อ และอีกส่วนหนึ่ง การดูแลรอบดวงตา การทำความสะอาดเปลือกตา ก็ต้องให้ความสำคัญ ทำได้ง่าย ๆ เมื่อล้างหน้า ควรเน้นทำความสะอาดที่ขอบเปลือกตา ขนตา ขจัดเศษฝุ่น และเชื้อโรคที่สะสมอยู่ออกไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ และมีอาการตาแห้งตามมาได้”

สำหรับปัญหาตาล้า ตามัวหรือตาแห้ง เกิดขึ้นจากการใช้สายตามาก ๆ เนื่องจากเวลาที่เรามองระยะใกล้จะมีกล้ามเนื้อใน



ลูกตาที่คอยเพ่งให้เห็นภาพในระยะใกล้ชัด เหมือนกับการเดินถ้าเราเดินนานก็จะมีอาการปวดเมื่อยขา กล้ามเนื้อได้ ส่วนนี้ก็เช่นกันที่ทำให้เห็นภาพชัด ทำงานตลอดเวลา พอทำงานไปสักพักก็จะมีอาการล้า

“อาการล้าของลูกตาจะเริ่มด้วยการปวดตา เคืองตา ในบางคนที่เป็นมากจะมีอาการปวดศีรษะ โดยสัญญาณเตือนสังเกตได้จากการมองภาพไม่ชัดชัด กล้ามเนื้อเริ่มโฟกัสได้ไม่ค่อยดีจึงทำให้รู้สึกว่าการมองภาพไม่ชัดชัด เริ่มมีอาการระคายเคืองตาซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าต้องพักสายตาแล้ว ดังที่กล่าวพักสายตาด้วยการมองไกล ๆ เปลี่ยนอิริยาบถจากเดิมก่อนกลับมาเริ่มทำงานใหม่”

อาจารย์สาขาวิชาจุฬารักษุวิทยา นพ.อนิต ให้คำแนะนำทั้งท้าย การดูแลสุขภาพตา การถนอมสายตาเพิ่มอีกว่า การตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจตายังเป็นการคัดกรองนับแต่เบื้องต้น โดยผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวเบาหวาน ความดัน ไขมันควรได้รับการตรวจดวงตา และนอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สภาพแวดล้อม มองในด้านอาหาร **การรับประทานอาหารครบห้าหมู่ ทานผักผลไม้ ผักใบเขียว ผักผลไม้ตระกูลสีเหลือง สีส้มอยู่เนื่อง ๆ** ช่วยบำรุงสายตา

ในส่วน **วัยเรียน** การดูแลสุขภาพตาที่เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ช่วงเรียนออนไลน์ **ควรให้มีแสงสว่างที่เพียงพอ** โดยที่ต้องระมัดระวังเพิ่มคือ การเรียน การใช้สายตาในรถ เพราะระหว่างเส้นทางอาจมีการสั่นสะเทือน ภาพที่ปรากฏผ่านจอจะกว้างใหญ่ทำให้ต้องมอง ต้องใช้สายตามากขึ้น สายตาจะล้าได้ง่าย ทั้งยังมีส่วนกระตุ้นตาล้าในวัยเด็ก ทั้งนี้วัยเด็กยังมีการพัฒนาของลูกตา และในช่วงที่ต้องเรียนออนไลน์ **เมื่อถึงเวลาพัก เลิกเรียนควรมีกิจกรรม ได้เล่น ได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง** เพื่อเป็นการลดการเพ่งหรือการหดเกร็งกล้ามเนื้อของลูกตา ทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้สายตาล้าเพิ่มขึ้น

ดวงตาอีกหนึ่งอวัยวะที่มีความสำคัญ การดูแลสุขภาพตา ถนอมการใช้สายตานอกจากช่วยชะลอการเสื่อมถอยลงก่อนวัยก่อนเวลาอันควร ยังมีผลต่อคุณภาพชีวิต...

ไม่เป็นอุปสรรคทั้งต่อการทำงาน และการเรียน.

• พงษ์พรรณ บุญเลิศ •