



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 30 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 หน้า 16 มูลค่าข่าว 316,838.-



นพ.คุญณ์ ทิพาพงศ์



จักษุแพทย์ชี้ค่าสายตาคนยุคดิจิทัลเปลี่ยนทุกปี เพราะจ้องหน้าจอไม่พัก

สิ่งหนึ่งที่บ่งชี้ถึง “การมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือการมองเห็น” เพราะทำให้การดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยในรายงาน World report on vision 2022 ว่าจากจำนวนผู้บกพร่องทางการมองเห็น 2.2 พันล้านคน มีประชากรอย่างน้อย 1 พันล้านคน หรือคิดเป็น 45% ของประชากรทั่วโลกที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งระยะใกล้และระยะไกลที่สามารถป้องกันได้หรือยังสามารถแก้ไขได้หากมีการตรวจพบอย่างทันท่วงที แต่สิ่งที่น่ากังวลคือจากนี้ไปอีกไม่กี่ปีข้างหน้า หลายประเทศจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพดวงตาของประชากรมากขึ้นจากการเติบโตของประชากรสูงอายุและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต สู่โหมดดิจิทัล

สอดคล้องกับคำแนะนำจาก นพ.คุญณ์ ทิพาพงศ์ จักษุแพทย์ สาขาสายตาและแว่นตา อาจารย์พิเศษสาขาสายตาและแว่นตา ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และประธานกรรมการบริหารและจักษุแพทย์ประจำคุญณ์ วิชชั่น เซ็นเตอร์ กล่าวว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคนี้ใช้สายตาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทั้งการทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ การพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์เล่นเกมส์ และการเพ่งจอมือถือเพื่อสื่อสารตลอดเวลา ทำให้ปัจจุบันพบผู้ที่มีปัญหาสายตาเข้ามาขอรับคำปรึกษาจำนวนมาก การดูแลสุขภาพตาจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย ควรตรวจสุขภาพตาและวัดค่าสายตาเป็นประจำ



อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อค้นหาความผิดปกติของดวงตาและประสิทธิภาพของการมองเห็น หากเรามีวิธีดูแลสุขภาพดวงตาที่ยั่งยืนก็จะช่วยให้การมองเห็นที่ชัดเจนยืนยาว ชะลออายุดวงตาไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

“หากถามว่าควรตรวจสุขภาพตาตั้งแต่อายุเท่าไร คงต้องบอกควรทำเป็นประจำ ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเด็กในปัจจุบันมีกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาในระยะมองใกล้เยอะมาก เช่น การเรียนออนไลน์ ดูยูทูบ เล่นเกมส์ ฯลฯ จึงควรตรวจวัดค่าสายตาเป็นประจำ เพราะหากมีความบกพร่องทางสายตาตั้งแต่เด็กก็อาจส่งผลการเรียนในห้องเรียน การสังเกต การมองเห็น ทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ลดลง ส่วนในวัยผู้ใหญ่ก็ควรมีการตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพราะปัญหาสายตาที่พบบ่อย

ในวัยเด็ก-35 ปี คือ สายตาสั้นและตาแห้งจากการ

จ้องจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ในช่วงวัย 40 ปี จะเริ่มมีสายตายาวและโรคต้อหิน ผู้ที่อายุมากกว่า 50-60 ปี มักจะพบโรคจอประสาทตาเสื่อม หรือในบางรายที่มีโรคประจำตัวเบาหวาน ก็ควรระวังโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถตรวจเช็คสุขภาพตาเบื้องต้นได้ที่ร้านแว่นตาชั้นนำที่มีการดูแล ให้คำปรึกษาเรื่องค่าสายตาและการถนอมดวงตาโดยจักษุแพทย์และนักทัศนมาตร”

นวัตกรรมการตรวจสุขภาพดวงตาและการวัดค่าสายตาถูกปรับเปลี่ยนมาสู่รูปแบบ Digital Technology ในชื่อ Vision R800 ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ออกแบบมาสำหรับค่าสายตา “เฉพาะบุคคล” (Individual Eye Care) ทำให้การมองเห็นเป็นธรรมชาติเสมือนจริง ซึ่งปัจจุบันร้านแว่นตาชั้นนำในประเทศไทยมีเครื่องมือตรวจวัดค่าสายตาที่สามารถอ่านค่าสุขภาพตาเบื้องต้นได้ โดยก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพตาสามารถทำ “Check List โรคของดวงตาที่พึงระวัง” เพื่อเป็นจุดสังเกตในการขอรับคำปรึกษา ดังนี้ 1.ปัญหาเรื่องเยื่อぶตา : ต้อลม ต้อเนื้อ 2.ปัญหากระจกตาผิดปกติ : กระจกต่าย้วย แผลเป็นของกระจกตา 3.ช่องหน้าลูกตาอยู่ในเกณฑ์ปกติไหม คัดกรองภาวะต้อหินมุมปิด 4.ปัญหาเลนส์ตา : ภาวะต้อกระจก 5.ปัญหาจอประสาทตา : ภาวะจอประสาทตาเสื่อม เบาหวานขึ้นจอประสาทตา

ทั้งนี้ หากสุขภาพตาปกติดี ลำดับต่อไปคือ การวัดค่าสายตาปัจจุบันเพื่อเทียบกับค่าสายตาเดิมว่ามีแนวโน้มค่า

สายตาที่เพิ่มขึ้นหรือไม่ และรับคำปรึกษาเรื่องเลนส์ที่ใส่แล้วมองเห็นชัด สบายตา ตรงตามค่าสายตาแท้จริงเรามากที่สุด

“การวัดค่าสายตาเพื่อตัดแว่น “แบบเฉพาะบุคคล” ด้วยเครื่องวัดสายตา Vision R 800 นี้ ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่เพิ่งเข้ามาในเมืองไทยได้ประมาณ 2-3 ปี สามารถวัดค่าสายตาได้ความละเอียดมากถึง 0.01 ไดออพเตอร์ หรือ 25 เท่า ผิดกับเลนส์สายตาก็มีเทคโนโลยีที่รองรับความละเอียดระดับนี้แล้ว อาทิ เลนส์สายตา Eyecurasee (อายุคิวราซี) ของ Nikon ที่สามารถผลิตเลนส์สายตาเฉพาะบุคคลที่ความละเอียด 0.01 ไดออพเตอร์ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในประเทศญี่ปุ่น สิงคโปร์ แคนาดา และจีน เป็นเทคโนโลยีขั้นสูงที่ทาง คุณฤกษ์ รัชชัง เซ็นเตอร์ ได้นำเข้ามาเพื่อให้บริการตัดแว่นสายตาประกอบเลนส์ที่มีค่าสายตาถูกต้องแม่นยำ เป็นค่าสายตา “เฉพาะบุคคล” นั่นจริงๆ”

อย่างไรก็ตาม การตรวจสุขภาพตาเป็นประจำอย่างนี้ทุกปี จะทำให้เราช่วยป้องกันโรคทางตาที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ หากเราพบสาเหตุโรคทางตาเราจะได้แก้ไขหรือปรึกษากับจักษุแพทย์ได้ทันเวลา อีกทั้ง ปัจจุบันการตรวจสุขภาพตาเบื้องต้นไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป สามารถขอรับคำปรึกษาเบื้องต้นจากผู้ชำนาญการ ณ ร้านแว่นตาที่มีเครื่องตรวจสุขภาพตาที่ทันสมัย เพื่อหาวิธีหรือแนวทางการแก้ไขภาวะสายตาเสียแต่เนิ่นๆ จะทำให้เราสามารถถนอมการใช้สายตาได้อีกชั้น เพื่อการดูแลดวงตาคู่สำคัญของเราให้ดีที่สุด