



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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 หน้า 12 มูลค่าข่าว 303,064.-

จ้อง‘จ่อ’นานไม่พัก อย่าลืม! ตรวจสุขภาพตาประจำปี

สิ่งหนึ่งที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ “การมองเห็น” เพราะทำให้การดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก ได้เปิดเผยในรายงาน World report on vision 2022 ว่า จากจำนวนผู้บกพร่องทางการมองเห็น 2.2 พันล้านคน มีประชากรอย่างน้อย 1 พันล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 45 ของประชากรทั่วโลกที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ทั้งระยะใกล้และระยะไกลที่สามารถป้องกันได้ หรือยังสามารถแก้ไขได้หากมีการตรวจพบอย่างทันเวลาที่

แต่สิ่งที่น่ากังวลคือ จากนี้ไปอีกไม่กี่ปีข้างหน้า หลายประเทศจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพดวงตาของประชากรมากขึ้นจากการเติบโตของประชากรสูงอายุและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตสู่โหมตดิจิทัล

“นพ.ศุภฤกษ์ ทิพาพงศ์” จักษุแพทย์สาขาจอประสาทตาและวุ้นตา อาจารย์พิเศษสาขาจอประสาทตาและน้ำวุ้นตา ศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และประธานกรรมการบริหารและจักษุแพทย์ประจำศุภฤกษ์ วิซชั่น เซ็นเตอร์ บอกว่า พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคนี้ ใช้สายตาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทั้งการทำงานที่หน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์ การพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์ เล่นเกม และการฟังจ๊อมือถือ





นพ.ศุภฤกษ์ ทิพาพงศ์

เพื่อสื่อสารตลอดเวลา ทำให้ปัจจุบันพบผู้ที่มีปัญหาสายตาเข้าไปขอรับคำปรึกษาจำนวนมาก การดูแลสุขภาพตาจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย ควรตรวจสุขภาพตาและวัดค่าสายตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อค้นหาความผิดปกติของดวงตาและประสิทธิภาพของการมองเห็น หากเรามีวิธีดูแลสุขภาพดวงตาที่ยั่งยืน จะช่วยให้มีการมองเห็นที่ชัดเจนยืนยาว ชะลออายุดวงตาไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

นพ.ศุภฤกษ์กล่าวว่า หากถามว่า ควรตรวจสุขภาพตาตั้งแต่อายุเท่าไร ต้องบอกว่า ควรทำเป็นประจำตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเด็กในปัจจุบันมีกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาในระยะมองใกล้มาก เช่น การเรียนออนไลน์ ดูยูทูป เล่นเกม ฯลฯ

“จึงควรตรวจวัดค่าสายตาเป็นประจำ เพราะหากมีความบกพร่องทางสายตาตั้งแต่เด็ก อาจส่งผลถึงการเรียนในห้องเรียน การสังเกต การมองเห็น ทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ลดลง ส่วนในวัยผู้ใหญ่ก็ควรมีการตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพราะปัญหาสายตาที่พบบ่อยในวัยเด็ก-35 ปี คือ สายตาสั้นและตาแห้งจากการจ้องจอคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ ในช่วงวัย 40 ปี จะเริ่มมีสายตาวายและโรคต้อหิน ผู้ที่อายุมากกว่า 50-60 ปี มักจะพบโรคจอประสาทตาเสื่อม หรือในบางรายที่มี

โรคประจำตัวเบาหวาน ก็ควรระวังโรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันเราสามารถตรวจเช็คสุขภาพตาเบื้องต้นได้ที่ร้านแว่นตาชั้นนำที่มีการดูแล ให้คำปรึกษาเรื่องค่าสายตา และการถนอมดวงตาโดยจักษุแพทย์และนักทัศนมาตร” นพ.ศุภฤกษ์กล่าว

ทั้งนี้ นพ.ศุภฤกษ์กล่าวว่า ปัจจุบันนวัตกรรมการตรวจสุขภาพดวงตา และการวัดค่าสายตาถูกปรับเปลี่ยนมาสู่รูปแบบดิจิทัล เทคโนโลยี (Digital Technology) ในชื่อ Vision R800 เป็นนวัตกรรมใหม่ที่ออกแบบมาสำหรับค่าสายตาเฉพาะบุคคล (Individual Eye Care) ทำให้การมองเห็นเป็นธรรมชาติเสมือนจริง ปัจจุบันร้านแว่นตาชั้นนำในประเทศไทยมีเครื่องมือตรวจวัดค่าสายตาที่สามารถอ่านค่าสุขภาพตาเบื้องต้นได้

โดยก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพตา สามารถทำ Check List โรคของดวงตาที่พึงระวัง เพื่อเป็นจุดสังเกตในการขอรับคำปรึกษา ดังนี้ 1.ปัญหาเรื่องเยื่อตา ต้อลม ต้อเนื้อ 2.ปัญหากระจกตาผิดปกติ กระจกตาวาย แผลเป็นของกระจกตา 3.ช่องหน้าลูกตาอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ใหม่ คัดกรองภาวะต้อหินมุมปิด 4.ปัญหาเลนส์ตา ภาวะต้อกระจก 5.ปัญหาจอประสาทตา ภาวะจอประสาทตาเสื่อม เบาหวานขึ้นจอประสาทตา

“หากสุขภาพตาปกติดีแล้ว ลำดับต่อไปคือ การวัดค่าสายตา ซึ่งเราวัดค่าสายตาปัจจุบันเพื่อเทียบกับค่าสายตาเดิมว่า มีแนวโน้มค่าสายตาที่เพิ่มขึ้นหรือไม่ และรับคำปรึกษาเรื่องเลนส์ที่ใส่แล้วมองเห็นชัด สมายตา ตรงตามค่าสายตาแท้จริงมากที่สุด การวัดค่าสายตาเพื่อตัดแว่นแบบเฉพาะบุคคลด้วยเครื่องวัดสายตา Vision R 800 นี้ ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่เพิ่งเข้ามาในประเทศไทยได้ประมาณ 2-3 ปี สามารถวัดค่าสายตาได้ความละเอียดมากถึง 0.01 ไดออปเตอร์ หรือ 25 เท่า ผวนกับเลนส์สายตาก็มีเทคโนโลยีที่รองรับความละเอียดระดับนี้แล้ว อาทิ เลนส์สายตา Eyecurasee (อายุคิวราซี) ที่สามารถผลิตเลนส์สายตาเฉพาะบุคคลที่ความละเอียด 0.01 ไดออปเตอร์ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในประเทศไทยใน สิงคโปร์ แคนาดา และจีน เป็นเทคโนโลยีขั้นสูงที่ทำให้มั่นใจได้ว่าได้ตัดแว่นสายตาที่เป็นค่าสายตาเฉพาะบุคคลนั้นจริงๆ” นพ.ศุภฤกษ์กล่าว และย้ำว่า

การตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี จะช่วยป้องกันโรคทางตาที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ หากเราพบสาเหตุโรคทางตา จะได้แก้ไขหรือปรึกษาจักษุแพทย์ได้ทันเวลา เพราะปัจจุบัน การตรวจสุขภาพตาเบื้องต้นไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป