



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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึกออนไลน์ ฉบับประจำวันที 11 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 หน้า มูลค่าข่าว 180,000...-

จักษุแพทย์ ชี้ 'ค่าสายตา' คนยุคดิจิทัลเปลี่ยนทุกปี เหตุจ้องหน้าจอไม่พัก

ตรวจสุขภาพประจำปีแล้วอย่าลืมใส่ใจสุขภาพดวงตา จักษุแพทย์ชี้ 'ค่าสายตา' คนยุคดิจิทัลเปลี่ยนทุกปี เพราะจ้องหน้าจอไม่พัก

สิ่งหนึ่งที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือการมองเห็น เพราะทำให้การดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยในรายงาน World report on vision 2022 ว่าจากจำนวน ผู้บกพร่องทางการมองเห็น 2.2 พันล้านคนมีประชากรอย่างน้อย 1 พันล้านคน หรือคิดเป็น 45% ของประชากรทั่วโลกที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นทั้งระยะใกล้และระยะไกลที่สามารถป้องกันได้หรือยังสามารถแก้ไขได้หากมีการตรวจพบอย่างทันท่วงที แต่สิ่งที่น่ากังวลคือจากนี้ไปอีกไม่กี่ปีข้างหน้า หลายประเทศจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการดูแล สุขภาพดวงตา ของประชากรมากขึ้นจากการเติบโตของประชากรสูงวัยและการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต สูโหมมดิจิทัล

สอดคล้องกับคำแนะนำจาก นพ.ศุภฤกษ์ ทิพาพงศ์ จักษุแพทย์ สาขาจักษุประสาทตาและวุ้นตา อาจารย์พิเศษสาขาจักษุประสาทตาและน้ำวุ้นตา ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และประธานกรรมการบริหาร และจักษุแพทย์ประจำศุภฤกษ์ วิชชัช เซ็นเตอร์ กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคนี้ใช้สายตาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทั้งการทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ การพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์เล่นเกมส์ และการเพ่งจ้องมือถือเพื่อสื่อสารตลอดเวลา ทำให้ปัจจุบันพบผู้ที่มีปัญหาสายตาเข้ามาขอรับคำปรึกษาจำนวนมาก การดูแล สุขภาพดวงตา จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย ควรตรวจสุขภาพตาและวัดค่าสายตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเพื่อค้นหาความผิดปกติของดวงตาและประสิทธิภาพของการมองเห็น หากเรามีวิธีดูแลสุขภาพดวงตาที่ยั่งยืนก็จะช่วยให้มีการมองเห็นที่ชัดเจนยืนยาว ชะลออายุดวงตาไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

อายุเท่าไรควรตรวจสุขภาพตา?

หากถามว่าควรตรวจสุขภาพตาตั้งแต่อายุเท่าไร คงต้องบอกควรทำเป็นประจำ ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเด็กในปัจจุบันมีกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาในระยะมองใกล้เยอะมาก เช่น การเรียนออนไลน์ ดูยูทูบ เล่นเกมส์ ฯลฯ จึงควรตรวจวัดค่าสายตาเป็นประจำ เพราะหากมีความบกพร่องทางสายตาตั้งแต่เด็กก็อาจส่งผลถึงการเรียนในห้องเรียน การสังเกต การมองเห็น ทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ลดลง ส่วนในวัยผู้ใหญ่ก็ควรมีการตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี เพราะปัญหาสายตาที่พบบ่อย ในวัยเด็ก - 35 ปี คือ สายตาสั้นและตาห่างจากการจ้องจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ในช่วงวัย 40 ปี จะเริ่มมีสายตาวายและโรคต้อหิน ผู้ที่อายุมากกว่า 50-60 ปีมักจะพบโรคจอประสาทตาเสื่อม หรือในบางรายที่มีโรคประจำตัวเบาหวาน ก็ควรระวัง

โรคเบาหวานขึ้นจอประสาทตา เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถตรวจเช็คสุขภาพตาเบื้องต้นได้ที่ร้านแว่นตาชั้นนำที่มีการดูแลให้คำปรึกษาเรื่องค่าสายตาและการถนอมดวงตาโดยจักษุแพทย์และนักทัศนมาตร

นวัตกรรมการตรวจ สุขภาพดวงตา และการวัดค่าสายตาถูกปรับเปลี่ยนมาสู่รูปแบบ Digital Technology ในชื่อ Vision R800 ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ออกแบบมาสำหรับค่าสายตา ‘เฉพาะบุคคล’ ทำให้การมองเห็นเป็นธรรมชาติเสมือนจริง ซึ่งปัจจุบันร้านแว่นตาชั้นนำในประเทศไทยมีเครื่องมือตรวจวัดค่าสายตาที่สามารถอ่านค่าสุขภาพตาเบื้องต้นได้ โดยก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพตาสามารถทำ ‘Check List โรคของดวงตาที่พึงระวัง’ เพื่อเป็นจุดสังเกตในการขอรับคำปรึกษา ดังนี้

ปัญหาเรื่องเยื่อぶตา: ต้อลม ต้อเนื้อ

ปัญหากระจกตาผิดปกติ: กระจกต้าย้วย แผลเป็นของกระจกตา

ช่องหน้าลูกตาอยู่ในเกณฑ์ปกติใหม่ คัดกรองภาวะต้อหินมุมปิด

ปัญหาเลนส์ตา: ภาวะต้อกระจก

ปัญหาจอประสาทตา: ภาวะจอประสาทตาเสื่อม เบาหวานขึ้นจอประสาทตา

นพ.ศุภฤกษ์ กล่าวเสริมว่า หากสุขภาพตาเราปกติดีแล้ว ลำดับต่อไปคือการวัด ค่าสายตา ซึ่งเราวัดค่าสายตาปัจจุบันเพื่อเทียบกับค่าสายตาเดิมว่ามีแนวโน้มค่าสายตาที่เพิ่มขึ้นหรือไม่ และรับคำปรึกษาเรื่องเลนส์ที่ใส่แล้วมองเห็นชัด สบายตา ตรงตามค่าสายตาแท้จริงเรามากที่สุด

การวัดค่าสายตาเพื่อตัดแว่น “แบบเฉพาะบุคคล” ด้วยเครื่องวัดสายตา Vision R 800 นี้ ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่เพิ่งเข้ามาในเมืองไทยได้ประมาณ 2-3 ปี สามารถวัดค่าสายตาได้ความละเอียดมากถึง 0.01 ไดออปเตอร์หรือ 25 เท่า ผนวกกับเลนส์สายตาก็มีเทคโนโลยีที่รองรับความละเอียดระดับนี้แล้ว

การตรวจสุขภาพตาเป็นประจำอย่างนี้ทุกปี จะทำให้เราช่วยป้องกันโรคทางตาที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ หากเราพบสาเหตุโรคทางตาเราจะได้แก้ไขหรือปรึกษากับจักษุแพทย์ได้ทันเวลา