

สายตา กับ โรคคอมพิวเตอร์วิชั่น ซินโดรม



หากจะกล่าวถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้อุปกรณ์ไอที ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ
คนเรา เชื่อเหลือเกินว่าหลายคนคงคิดถึง “โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” ซึ่งอาการของโรค
และสาเหตุสำคัญเป็นอย่างไร มาติดตามกันเลย

“โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ไอที เช่น แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ
สมาร์ทโฟน หรือแม้แต่การอ่านหนังสือเป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่พักสายตาจนทำให้กล้ามเนื้อตาล้า หรือการนั่งอยู่
ในท่าทางอริยาบถหนึ่งนานๆ โดยไม่ขยับเขยื้อน และอีกหลากหลายสาเหตุที่ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการของ
โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมขึ้นได้ เช่น ทิศทางการเป่าของแอร์ ความสว่างของหน้าจอ ระยะการมอง ท่าทางการนั่ง
ตำแหน่งการวางคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

พญ.ญานิน สุวรรณ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
กล่าวว่า ส่วนมากมักพบโรคนี้ได้ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน เนื่องจากคนกลุ่มนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์
และโทรศัพท์มือถือเกือบตลอดเวลา ทั้งทำงาน คุยผ่านโปรแกรมสนทนา หรือแม้แต่เล่นเกมส
จนเมื่อเกิดอาการตาแห้ง แสบตา เคืองตา ปวดตา ตาพร่า
เกิดภาพเบลอหรือภาพซ้อน ปวดศีรษะ จึงมาพบแพทย์ ซึ่ง
การระบุได้ว่าผู้ป่วยป่วยเป็นโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม
หรือไม่นั้น แพทย์ต้องวินิจฉัยอาการอย่างละเอียด



เมื่อกล่าวถึงอาการตาแห้ง ถือเป็นอาการหลักที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา แสบตา และอาจจะมี การแพ้แสงร่วมด้วยได้ เราสามารถปรับสิ่งแวดล้อมรอบ ตัวเพื่อลดอาการได้ เช่นว่า ปรับทิศทางการเป่าของแอร์หรือ พัดลม โดยไม่เป่าโดนตา หรือตรวจสอบดูว่าความชื้นในห้องเป็น อย่างไร ถ้าเราปรับสิ่งเหล่านี้แล้วยังไม่ดีขึ้น ก็ต้องให้การ รักษาโดยการใช้ยาหยอดตาเทียม



การดูแลรักษาโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม พบว่า เมื่อปรับสภาพ แวดล้อมและพอจะแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้สายตาได้แล้ว อาการปวดศีรษะก็จะดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อตาที่เหมือนกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เมื่อใช้งานหนักหรือ หักโหมเกินไป ก็ทำให้เกิดอาการล้าและปวดตามมาได้ เหมือนกับดวงตาที่ผ่าน การเพ่งมองสิ่งใดเป็นเวลานาน ก็ควรเว้นระยะการใช้และพักสายตาบ้าง เช่น ใช้สายตาไป 20 นาที ก็ควรพักสายตาสัก 20 วินาที ก็คือ มองไปที่ไกลๆ จากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 20 ฟุต เพราะบางที่เราลืมตัว ทำงาน เป็นชั่วโมง พอเงยหน้ามองไปที่อื่น จึงทำให้จุดโฟกัสสายตายัง ปรับค่าระยะสายตาอยู่ที่วัตถุใกล้ ยังไม่ใช้สายตาปกติ จึง เป็นที่มาของอาการตาพร่ามัว มองภาพไม่ชัด เกิดภาพ เบลอและภาพซ้อน โฟกัสที่ภาพได้ไม่ชัดเจน ต้อง ปล่อยไปสั๊กพัก และจะค่อยๆ กลับไปเป็นปกติ เช่นเดิมตามพื้นฐานสายตาของเรา

ส่วนการรักษา ด้วยการใช้น้ำตาเทียมนั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำน้ำตา เทียม 2 ชนิด คือ น้ำตาเทียมแบบ รายเดือน (1 ขวดใหญ่ เมื่อเปิดแล้วใช้ได้ 1 เดือน) และ น้ำตาเทียมแบบรายวัน (ใช้ได้ 24 ชั่วโมง แล้วทิ้ง) สามารถใช้ได้ตามอาการ เช่น หาก ตาแห้งไม่มากควรใช้แบบรายเดือน แต่ถ้าตาแห้งมากควรใช้ แบบรายวัน เนื่องจากสามารถหยอดได้บ่อยและถี่ ซึ่งภายหลังการหยอด จะช่วยให้รู้สึกสบายตาขึ้น เหมือนมีน้ำหล่อลื่น ช่วงแรกๆ ที่อาการมากๆ ต้องใช้เป็นประจำต่อเนื่อง จน แผลเล็กๆ น้อยๆ ในตาสมานกันดีเสียก่อน พออาการค่อนข้างคงที่แล้วค่อยเว้นระยะการหยอดให้ห่างขึ้น

ผลมาจากการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น ทำให้ เกิดปัญหาการเปลี่ยนแปลงส่วนต่างๆ ตามร่างกายได้ หากเราใช้ให้เป็นก็จะเกิด ประโยชน์อย่างมาก แต่ควรระมัดระวังการใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจ เกิดอันตรายในระยะยาวได้