

อ.พญ.วราภากร วุฒิศิริ
ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

"เล่นมือถือ
นาน ๆ
ทำให้ตาบอดได้
จริงหรือ?"

ด้วยในปัจจุบันเป็นยุค IT ที่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของทุกคนมีการใช้ Computer หรือ Smartphone กัน ไม่มากก็น้อย ทำให้ทุกคนเริ่มต้นตัวกับปัญหาที่จะตามมาของการใช้ Computer เป็นเวลานาน ๆ และมีกลุ่มโรคใหม่ที่พบได้มากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคือ โรค Computer Vision Syndrome ที่มักมีอาการตาแดง แสบตา เคืองตา น้ำตาไหล ตามัวเป็นพัก ๆ หรือเกิดภาวะสายตาสั้นชั่วคราว นอกจากนี้ยังมีอาการปวดคอและหลัง เนื่องจากการนั่งในท่าเดิม ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน

แล้วอันตรายจากการใช้ Computer หรือ Smartphone สามารถทำให้ตาบอดได้หรือไม่? คำตอบคือ **ไม่ได้ค่ะ**

เท่าที่ทราบสิ่งที่ทำให้ทุกคนกังวลใจว่าจะตาบอดจากการใช้ Computer และ Smartphone คงเกิดจากประเด็นเรื่องรังสี UV และแสงสีฟ้า (Blue Light) ดังนั้นเรามาทำความรู้จักรังสี UV กันก่อนดีกว่าค่ะ

รังสี UV เกิดขึ้นจากดวงอาทิตย์ ซึ่งมีทั้ง UVA UVB และ UVC โดย UVC จะถูกโอโซนของโลกเป็นตัวป้องกันไว้ ส่วน UVA และ UVB นั้นจะทะลุเข้ามาภายในโลกของเราได้ แต่โอกาสที่จะเข้าไปทำลายจอประสาทตาได้นั้นมีน้อยมาก เนื่องจากรังสี UVA และ UVB จะถูกดูดกลืนแสงไว้ 99% และตกไปยังจอประสาทตาเพียง 1% เท่านั้น ซึ่งไม่มีรังสีเหล่านี้ออกมาจาก Computer หรือ Smartphone

ส่วน แสงสีฟ้า หรือ Blue Light นั้น คือแสงที่มีความยาวคลื่นสั้นอยู่ที่ 380-500 นาโนเมตร ทำให้มีการกระจายตัวของแสงสีฟ้าได้มาก จึงทำให้มีอาการปวดตา สายตาล้าได้ง่าย แต่แสงสีฟ้าไม่ได้มีแต่โทษเท่านั้น ประโยชน์ของแสงสีฟ้าคือการกระตุ้นให้ร่างกายมีการตื่นตัว การ Block การใช้แสงสีฟ้าอาจมีผลต่อระบบการนอนและการตื่นของร่างกายได้ ซึ่งแสงสีฟ้าสามารถพบได้ทั่วไปจากแสงอาทิตย์ จากหลอดไฟ จาก Computer และ Smartphone แต่แสงสีฟ้าไม่ได้ทำให้ผู้ใช้ตาบอดแต่อย่างใด เพียงแต่ทำให้ผู้ใช้ไม่สบายตา เมื่อใช้ Computer หรือ Smartphone เป็นเวลานาน ๆ

ที่เคยมีบางคนกล่าวไว้ว่า การใช้มือถือในที่มืดจะทำให้เกิดจอประสาทตาเสื่อม หรือ จอประสาทตาหลุดลอก นั้น ไม่เป็นความจริงอย่างมากค่ะ เนื่องด้วยจากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ ยังไม่พบความสัมพันธ์ของแสงสีฟ้า Blue Light กับ การเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมอย่างชัดเจน เพราะโรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ไม่ใช่แค่แสงสีฟ้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

โดยสรุปคือ การใช้งาน Computer หรือ Smartphone ในที่มืด ไม่ได้ทำให้ตาบอด แต่จะทำให้เกิดความไม่สบายตามากกว่าการเล่นขณะเปิดไฟ เพราะจะต้องเพ่งมากกว่าปกติ และมีแสงสะท้อนเข้าตามากกว่าปกติ ทำให้เกิดความไม่สบายตา ทำให้ตาล้ามากขึ้น อาการจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นอาการเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อพักและหยุดใช้งานไป ก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้ค่ะ



ขอเชิญร่วม

บริจาคดวงตา

เพื่อส่งต่อการมองเห็นอันยิ่งใหญ่

ผู้มีจิตศรัทธาสามารถแสดงเจตจำนงได้ที่
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ตามจุดต่าง ๆ ดังนี้

1. หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกจักษุ ชั้น 3 อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์

2. ภาควิชาจักษุวิทยา ชั้น 5 อาคาร 1

3. เว็บไซต์ med.mahidol.ac.th/eye

“ด้วยแรงบุญอันยิ่งใหญ่
ส่งต่อแสงสว่างอันใหญ่ยิ่ง
เพื่อเพื่อนมนุษย์”