



Eye FATIGUE

Eyes Fatigue ทำไม? สายตา ล้าง่ายจัง

© May 12, 2016 Lifestyle, ทริตเม้นท์แนะนำ

ทำไม?? สายตา เมื่อยล้าง่ายจัง

ใดๆ ในโลกตอนนี้ล้วนเป็นระบบไอทีแทบทั้งสิ้น ชีวิตประจำวันของเราต้องผูกติดกับหน้าจอต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ฯลฯ และการที่เราจ้องหน้าจอเหล่านั้นนานๆ อาจทำให้เกิดอาการ “ตาเมื่อยล้า” ได้ด้วยสาเหตุต่างๆ อาทิ จอภาพแสงสว่างจ้าเกินไป แสงที่ตกกระทบหน้าจอแล้วสะท้อนเข้าดวงตามีมาก แสงสว่างไม่พอดี รวมถึงระยะห่างระหว่าง สายตา กับจอภาพไม่เหมาะสม

ทั้งนี้ ปัญหาทางสายตาผิดปกติของคนวัยทำงาน เช่น สายตาสั้น ยาว หรือเอียง ตาแห้ง ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม เยื่อบุตาอักเสบเรื้อรัง ฯลฯ ทำให้ต้องปรับสายตามากเวลาดูจอภาพ จึงก่อให้เกิดอาการเมื่อยล้าตาได้ง่าย และการจ้องจอภาพนานเกินไปทำให้กล้ามเนื้อตาเกร็งตลอดเวลา

จะรู้ได้ยังไงว่าสายตาเริ่มผิดปกติ?

1. ระคายเคืองตา น้ำตาไหล ตึงตา บางครั้งคล้ายมีเศษผงอยู่ในตา ตาพร่ามัว ปวดตา ปวดศีรษะ ใช้สายตาได้ไม่นานเท่าที่เคย
2. ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคทางตาที่รุนแรง เช่น โรคต้อหิน โรคจอประสาทตาเสื่อม คนในครอบครัวมีประวัติเป็นต้อหิน สายตาสั้นหรือยาวผิดปกติ มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคข้อ ผู้ที่ได้รับยาบางชนิดต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น ยากลุ่มสเตียรอยด์ ยาแก้อักเสบ ยารักษาโรคต่อมลูกหมาก เป็นต้น

ดูแล “ดวงตา” ให้เป็นนิสัย

- ไม่ใช้สายตาติดต่อกันนานเกินไป ควรพักสายตาให้บ่อยขึ้น ถ้าต้องใช้ สายตา ติดต่อกันประมาณเกิน 45-60 นาที ให้พักสายตาโดยการหลับตาหรือมองไปไกลๆ เป็นเวลาประมาณ 5-10 นาที
- ไม่ใช้สายตาในที่แสงน้อย ควรเปิดไฟสว่างเพียงพอ
- ใช้แว่นกันแดดหรือใส่หมวกทุกครั้งที่ออกแดดหรือส่องแจ้ง
- พบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจดูว่ามีความเสี่ยงในการเป็นโรคทางตาที่ร้ายแรงหรือไม่ เช่น โรคต้อหิน โรคจอประสาทตาเสื่อม เนื่องจากโรคร้ายแรงเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากวินิจฉัยได้ในระยะแรก และสามารถป้องกันการสูญเสียสายตาได้ดีกว่าการตรวจพบในระยะท้ายๆ

การตรวจสุขภาพตาเป็นประจำถือเป็นสิ่งสำคัญมาก หลายคนเข้าใจว่าการที่เรายังมีสายตาดี มองเห็นชัดเจน ไม่มีอาการ ไม่น่ามีปัญหา กับสุขภาพตา แท้จริงแล้ว โรคตาที่รุนแรงส่วนมากมักเริ่มต้นโดยไม่มีอาการใดๆ นำมาก่อน และมักมีอาการเมื่อโรครุนแรง จึงอาจสายเกินไปในการรักษาให้กลับคืนมาเป็นปกติ



GURU

รศ.พญ.มัญชิมา มะกรวัฒน์นะ

ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษตา ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี)

นิตยสาร Lemonade No.105 ฉบับพฤษภาคม 2559 คอลัมน์ไขเรณสุขภาพ

Photo : WWW.GETTYIMAGES.COM