



แพทย์เตือน 'สังคมก้มหน้า' เสี่ยงจอประสาทตาเสื่อม



หมายเหตุ ประชาชน

ใน

ยุคเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาท ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

สมาคมพยาบาลกองทัพบก ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และกองการพยาบาลโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จึงได้จัดงานประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2562 ในหัวข้อ "ทิศทาง ประเด็น และแนวโน้มวิจัยนวัตกรรมทางการพยาบาลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ" โดยมีแพทย์และนักวิจัยร่วมบรรยายให้ความรู้กับพยาบาลที่เข้าร่วมงานประชุมกว่า 600 คน ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

นพ.ธีรวิทย์ หงส์พัก อาจารย์จักษุแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องกระจกตา และการผ่าตัดแก้ไขสายตา โรงพยาบาลราชวิถี และวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต กล่าวว่า พบอุบัติการณ์โรคทางดวงตา และอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับดวงตาเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมของคนในการใช้สายตาเปลี่ยนไป รวมทั้งการละเลยการดูแลดวงตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยกลุ่มคนทำงานเป็นกลุ่มคนที่เกิดอาการผิดปกติกับดวงตามากที่สุด

เพราะเป็นกลุ่มคนที่ใช้เวลาหลายชั่วโมงในแต่ละวันไปกับการจ้องจอ ไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต และ Gadgets ต่าง ๆ ซึ่งพบมากถึงร้อยละ 70 ของผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และพบได้มากขึ้นในคนที่อายุมากกว่า 40 ปี ทำให้เกิด Computer Vision Syndrome เกิดอาการผิดปกติ เช่น อาการล้าตา ตาแห้ง แสบตา แพ้แสง สู้แสงไม่ได้ ปวดศีรษะ ปวดคอ บ่า ไหล่ ร่วมด้วย

"นอกจากนี้ แสงสีฟ้า (Blue Light) ซึ่งเป็นคลื่นแสงที่มีพลังงานสูงจากจอคอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต Gadgets ต่าง ๆ และรังสียูวีจากแสงแดดที่เข้าสู่ดวงตา ทำให้เกิดอนุมูลอิสระในเซลล์จอประสาทตา ทำให้เซลล์ค่อย ๆ เสื่อมลง หากไม่ดูแลและปรับพฤติกรรมการใช้สายตา จะทำให้เป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมในที่สุด"

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ปัจจุบันคนไทยติดสมาร์ทโฟนมากขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก จากการสำรวจพบว่าคนไทยมากถึงร้อยละ 98 ใช้เวลาตั้งแต่ตื่นนอนถึงก่อนเข้านอน ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมเพิ่มขึ้น ดังนั้นนอกจากเราต้องปรับพฤติกรรมการใช้ดวงตาอยู่หน้าจอแล้ว เราต้องรับประทานอาหารที่ช่วยดูแลดวงตาให้มีสุขภาพดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรครวมทั้งอาการผิดปกติกับดวงตา

ข้อเสนอแนะของ National Eye Institute สหรัฐอเมริกา ระบุว่า การรับประทาน ลูทีน 10 มิลลิกรัม ร่วมกับซีแซนทีน 2 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสมและปลอดภัย จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ เพราะช่วยทำหน้าที่กรองแสง ตลอดจันรังสีต่าง ๆ



รวมทั้งแสงสีฟ้าที่ออกมาจากจออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็น

อย่างยิ่งกับคนที่ทำงานโดยการใช้สายตาจ้องจอนาน ๆ หรือทำงานในที่ที่มีแสงจ้า ซึ่งร่างกายของเราไม่สามารถสร้างลูทีนและซีแซนทีนได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่เรารับประทานเท่านั้น และเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นลูทีนและซีแซนทีนในจอประสาทตาจะมีปริมาณลดลงเรื่อย ๆ โดยลูทีนพบมากในหน่อไม้ฝรั่ง และบรอกโคลี ส่วนซีแซนทีนพบมากในพริกหวานสีส้ม ข้าวโพดน้ำส้ม และองุ่นเขียว

นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยดูแลสุขภาพดวงตา เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน ดีเอชเอ และแอนโธไซยานิน เป็นต้น ที่ช่วยในการมองเห็น เพิ่มความชุ่มชื้นของตา ปกป้องสายตาจากแสงแดด และชะลอความเสื่อมของเลนส์ตา

นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อดวงตาแล้ว ควรปรับพฤติกรรมการใช้ดวงตาอยู่หน้าจอ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือ ทุก 20 นาทีควรละสายตาจากจอคอมพิวเตอร์หรือมือถือ ผ่อนคลายสายตาด้วยการมองวัตถุอื่น ๆ ที่ห่างออกไปประมาณ 20 ฟุต กะพริบตาต่อเนื่องเพื่อป้องกันอาการตาแห้ง รวมทั้งลุกขึ้นเดินไปรอบ ๆ บริเวณที่นั่งอยู่ประมาณ 20 ก้าว เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดีและยืดอายุดวงตาให้เสื่อมช้าลง

ทุกคนจึงควรเริ่มดูแลดวงตาตั้งแต่วันนี้ เพราะเรามีดวงตาเพียงคู่เดียวที่ต้องอยู่กับเราไปตลอดชีวิต.

นภาพร พาณิชชาติ
napapornp@dailynews.co.th