

ฉบับที่ 22,122 วันเสาร์ที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๓ หน้า 30

# สุขภาพทางตากับโทรศัพท์มือถือ



## ขบอรามาฯ ไขปัญหาสุขภาพ

**ต** เนื่องจากฉบับก่อนหน้ามี ใ้ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ ปัญหาทางตา ที่เกิดขึ้นจากการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือ โทรศัพท์มือถือ ที่เรียกกันจนติดปาก ฉบับนี้ยังมีเรื่องราวมาฝากกันอีก ติดตามอ่านกันต่อไป

อาการทางตาที่เกิดขึ้นกับการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน และบ่อยครั้ง เช่น การเพ่งมองหน้าจอโทรศัพท์ ซึ่งเป็นจอแบบแอลซีดี แอลอีดี อันเป็นจอที่มีขนาดใหญ่มากกว่าจอโทรศัพท์รุ่นเก่าอยู่แล้ว จอเหล่านี้จะให้ความสว่างที่มากกว่าเดิมมาก อีกทั้งยังมักเป็น จอแบบทัชสกรีน ซึ่งสามารถทำงานได้ด้วยปลายนิ้วสัมผัส แต่ก็ยังถือว่าโรคภัยที่อาการทางตาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น เช่น อาการมีสิริขะ ปวดตา เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวซึ่งชั่วคราวเท่านั้น โดยไม่มีหลักฐานว่าจะกระตุ้นหรือเหนี่ยวนำให้เป็นโรคทางตาถาวร

หากเข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุ และมีวิธีปฏิบัติอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก็สามารถป้องกันและลดอาการทางตาได้มาก

ในที่นี้จะยกกล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ ปัจจัยเกี่ยวเนื่องกับผู้ใช้งานโทรศัพท์ ปัจจัยเกี่ยวเนื่องกับหน้าจอโทรศัพท์ ปัจจัยเกี่ยวเนื่องกับรูปแบบการใช้งาน และ ปัจจัยเกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมขณะใช้งานผ่านหน้าจอโทรศัพท์

### ปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกับผู้ใช้งานโทรศัพท์มือถือ

อายุ เมื่ออายุมากขึ้น ทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรับระยะชัดในการมองใกล้ เช่น ย่างหนังสือ มองเวลาจากสมาธิกรรข้อมือรวมไปถึงหน้าจอโทรศัพท์ การเปลี่ยนแปลงทางสายตาดังนี้ ทำให้ต้องเพ่ง

มากขึ้นเพื่อให้ภาพชัดเหมือนเดิม หรืออาจใช้วิธีขยับตำแหน่งวัตถุที่มองให้ไกลออกไป ซึ่งทำให้เกิดความลำบากในการมองภาพ ผู้ที่มีสายตาเปลี่ยนในลักษณะนี้ เรียกว่า สายตาคอนสูงอายุ หรืออาจเรียกว่า สายตาวายคอนอายุมาก มักเริ่มมีอาการเมื่ออายุประมาณ 40 ปี ปัจจัยเรื่องการเกิดสายตาคอนสูงอายุ มีผลในการใช้งานหน้าจอโทรศัพท์มือถือ โดยเฉพาะในผู้ที่เพ่งมองในระยะใกล้กัน ๆ จะทำให้ปวดตา สายตาคอนได้ง่าย การเพ่งมองติดต่อกันบ่อย ๆ อาจทำให้ค่าสายตาเปลี่ยนชั่วคราว และรู้สึกว่ามีแว่นคานใส่อยู่ไม่ชัดได้

**ระดับการมองเห็น** ผู้ที่มีโรคทางตา หรือมีความผิดปกติอื่นใดที่ทำให้มีระดับการมองเห็นลดลง (ซึ่งแก้ไขด้วยแว่นสายตาไม่ได้) จะมองเห็นชัดเมื่อวัตถุที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ความคมชัดดี และความสว่างเพียงพอ ดังนั้นการใช้โทรศัพท์มือถือที่มีขนาดหน้าจอลึก ตัวอักษรเล็ก และความคมชัดน้อย จะทำให้เห็นภาพไม่ชัด จึงต้องเพ่งมองทำให้ปวดศีรษะและปวดตาได้

**ความผิดปกติของค่าสายตา** หมายถึง การมีสายตาสั้น ยาว เอียง เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้ภาพไม่ชัด แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยแว่นสายตา ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวจึงควรสวมแว่นขณะใช้งานหน้าจอโทรศัพท์ เพื่อลดการเพ่งมอง หรือฝืนมองทั้ง ๆ ที่ไม่ชัด

**ท่าทางในการใช้งานหน้าจอโทรศัพท์** เราจะมีสิริขะและคอเล็กน้อย หากก้มมากไปและอยู่ในท่านั้นเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหลัง ก่อให้เกิดอาการปวดคอ และอาจปวดร้าวไปตำแหน่งอื่น เช่น ขมับและรอบกระบอกตาได้

### ปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกับหน้าจอโทรศัพท์มือถือ

**ขนาดของหน้าจอ** ขนาดหน้าจอโทรศัพท์มือถือที่เล็ก ก็จะทำให้ภาพที่มีขนาดเล็ก ซึ่งมองยากกว่าหน้าจอที่มีขนาดใหญ่ ถ้าต้องใช้งานเป็นเวลานานควรเลือกเครื่องที่มีหน้าจอนขนาดใหญ่ดูจะเหมาะสมกว่า

**ความสว่างของหน้าจอ** ควรปรับความสว่างให้เหมาะสม และทำให้มองได้อย่างสบายตา ความสว่างน้อยเกินไป ภาพก็จะไม่ชัด ความสว่างที่มากเกินไป ก็จะแสบตา ไม่สบายตา ซึ่งควรปรับความสว่างให้



**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการใช้งาน**

ระยะเวลาในการใช้งาน หากเราใช้เวลาในการใช้งานหน้าจอนาน ๆ ก็เกิดผลต่อสุขภาพได้มากกว่าใช้งานในระยะสั้น ปัจจัยนี้เป็นผลโดยตรงจากการที่โทรศัพท์มือถือมีรูปแบบการใช้งานมากขึ้น ผู้ใช้อาจเพลิดเพลินไปกับการใช้งานต่าง ๆ เช่น เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม หรือดูรายการโทรทัศน์ต่อเนื่องกันนาน ๆ

**ชนิดของงานที่ทำ** ควรเลือกใช้งานผ่านหน้าจอโทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสมตามความจำเป็น ยกตัวอย่างเช่น การทำงานเอกสารต่าง ๆ ควรใช้คอมพิวเตอร์ไม่มิกซ์ หรือคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะที่มีขนาดหน้าจอที่ใหญ่ หรือการดูรายการโทรทัศน์ก็ควรจะดูผ่านโทรทัศน์ เพราะจะมีภาพที่เหมาะสมกับสายตามากกว่า การทำงานเหล่านี้ผ่านหน้าจอโทรศัพท์ จึงควรสงวนไว้เมื่อจำเป็น และหากจะใช้ก็เพียงชั่วคราวจึงจะเหมาะสม

**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมขณะใช้งานผ่านหน้าจอโทรศัพท์มือถือ**

โดยมากเกี่ยวข้องกับแสงสว่างโดยรอบ เช่น หากเรากำลังใช้งานหน้าจอโทรศัพท์มือถือที่มีขนาดหน้าจอเหมาะสม และมีความสว่างเพียงพอ แต่อยู่ในห้องที่มีแสงสว่างมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดการสะท้อนที่หน้าจอแอสซีดี ได้มาก ทำให้แสบตาและระบมจนการมองเห็น การฉีนี้เราอาจปรับมุมของหน้าจอกับระดับการมองเพื่อลดแสงสะท้อน หรืออาจใช้ฟิล์มลดแสงสว่างของห้องลง หรือหากเราใช้งานหน้าจอโทรศัพท์ในห้องที่มีแสงสว่างน้อยไป เราอาจต้องเพิ่มความสว่างหน้าจอขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่สบายตา

ได้ง่าย

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จึงมี ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้งานหน้าจอโทรศัพท์มือถือ เพื่อลดผลกระทบต่อสายตา ดังนี้

- ผู้ที่มีปัญหาด้านสายตา ควรสวมแว่นสายตา หรือใช้อุปกรณ์อื่น ๆ เช่น เลนส์สัมผัส เพื่อให้มีระดับการมองเห็นที่ดีที่สุด เป็นการลดการเพ่งมอง
- ปรับความสว่างหน้าจอให้สบายตา และเหมาะสมกับความสว่างภายในห้อง
- เลือกขนาดหน้าจอที่ไม่เล็กเกินไป หน้าจอโทรศัพท์ขนาด 3 นิ้ว ก็จะมีคุณภาพได้ง่าย และเกิดการล่าช้าตาน้อยกว่าหน้าจอขนาด 2 นิ้ว เป็นต้น
- เลือกรูปแบบการใช้งานที่เหมาะสม ไม่ใช้งานหน้าจอติดต่อกันนาน ๆ หากจำเป็นแนะนำให้พักสายตาประมาณ 10-15 นาที เมื่อใช้งานหน้าจอโทรศัพท์มือถือนานถึงครึ่งชั่วโมง

การใช้โทรศัพท์มือถือ ซึ่งหลายคนก็คงได้ยินกันมาว่า กลายเป็นปัจจัยที่ 5 ในชีวิตคนเราไปแล้วนั้น ก็ยังคงมีอันตรายอยู่ทุกเมื่อ หากใช้งานไม่ถูกวิธี และใช้งานติดต่อกันมากเกินไป ดังนั้น ควรใช้งานให้ถูกวิธี และถูกต้องเหมาะสม เพื่อลดอันตรายที่มีเพียงผู้เดียวเอาไว้ให้ได้ทราบกันเท่านั้น

**นพ.วสุ คุณากรอนสาร**

อาจารย์ประจำภาควิชาจักษุวิทยา วิทยาลัยทันตแพทย์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล