ก 15761

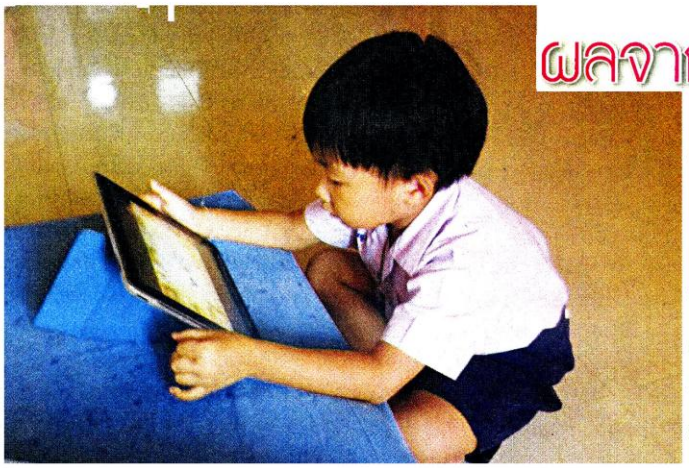
เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,880 วันอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2558 หน้า 7

X-RAY สุขภาพ

'สายตาสั้นเทียม'

ผลจากการใช้สมาร์ทโฟน



ในสังคมที่พ่อ แม่ ผู้ปกครอง นิยมเลี้ยงลูกด้วยเทคโนโลยีเพราะเห็นว่าสะดวก และลูกน้อยไม่ก่อกวน วันนี้เห็นผลกระทบต่อสุขภาพในด้านลบอย่างชัดเจนคือ เรื่อง "สายตา" โดยเฉพาะภาวะ "สายตาสั้นเทียม" ซึ่งพบมากขึ้นเป็นเท่าตัว ในเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี ซึ่งเรื่องนี้ **รศ.นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์ หัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** ระบุว่า ปกติปัญหาทางด้านสายตาสั้นจะเกิดจากความไม่สมบูรณ์ขององค์ประกอบในลูกตา อาจจะมีความโค้งของกระจกตามากเกิน หรือในลูกตามีความยาวน้อยกว่าปกติก็จะทำให้เกิดสายตาสั้น ส่วนใหญ่ถูกกำหนดมาโดยกรรมพันธุ์ ว่าคน ๆ นี้จะมีสายตาสั้นเท่าไหร่ ตอนอายุเท่าไหร่ พ่อแม่สายตาสั้น ลูกก็จะสั้นด้วย

แต่ปัจจุบันพบว่าปัญหามาจากการใช้เทคโนโลยีมากเกินไป โดยเฉพาะการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานในเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี ซึ่งมีความสามารถในการเพ่งตาสูงกว่าคนอายุเยอะนั้น เมื่อได้เล่นสมาร์ทโฟน และมีสมาธิกับการเล่นมาก ๆ ดวงตาจะเกิดภาวะการเพ่งตา ทำให้มองเห็นเป็นภาพมัว ซึ่งจะหายได้เองเมื่อเลิกมองสมาร์ทโฟนในระยะใกล้ แล้วผ่อนคลายด้วยการมองออกยังที่กว้าง ๆ ไกล ๆ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อเลิกมองใกล้มองออกไปไกล อาการเพ่งที่ว่าก็จะคลายลง และสามารถมองเห็นได้ชัดทั้งระยะใกล้ และระยะไกล ตามปกติ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าภาวะ "สายตาสั้นเทียม"

อย่างไรก็ตาม ในเด็กบางรายอาจจะมีอาการเพ่งค้าง มองเห็นไม่ชัด แม้ว่าเลิกเล่นสมาร์ทโฟนไปแล้ว หันไปทำกิจกรรมอื่น หรือมองไกล ๆ ดวงตายังเกิดภาวะเพ่งอยู่ ไม่คลายตัวออก ตรงนี้หากผู้ปกครองไม่ทราบอาจจะเข้าใจไปเองว่าลูกมีภาวะสายตาสั้น จึงพาไปวัดสายตาและตัดแว่นที่ร้านขายแว่นตานั้นอาจจะไม่ใช่การแก้ปัญหาที่แท้จริง เพราะร้านแว่นไม่ได้รับอนุญาตให้หยดสารลดการเพ่งตาก่อนตรวจด้วยคอมพิวเตอร์ ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะให้ค่าสายตาที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง แต่ในทางปฏิบัติของจักษุแพทย์แล้ว หากเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี มาด้วยอาการตาพร่ามัวมองไม่ชัดนั้นจะต้องได้รับการหยดสารลดการเพ่งตาก่อนตรวจวัดค่าด้วยคอมพิวเตอร์อีกครั้ง แบบนี้จึงจะทำให้ได้ค่าสายตาที่ชัดเจน

"ในช่วงที่ผ่านมา เด็กสายตามีปัญหา ธรรมศาสตร์ วัดสายตาเดือนละประมาณ 500 คน ในจำนวนนี้ร้อย 30-44 มีปัญหาสายตาสั้นเทียม หรือบางครั้งพบว่ามีสายตาสั้นจริง แต่มีค่าสายตาเยอะกว่าปกติ เนื่องจากมีทั้งค่าสายตาสั้นจริง บวกกับค่าสายตาสั้นเทียม ซึ่งถ้ามาตรวจกับจักษุแพทย์ก็สามารถให้แว่นที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคนได้ แต่หากตัดแว่นทั้ง ๆ ที่เด็กไม่ได้มีปัญหาสายตาเลยนั้น นอกจากจะเสียเงินในการตัดแว่นที่ไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจจะส่งผลให้เด็กเกิดภาวะสายตาสั้นขึ้นจริง ๆ เพราะต้องเพ่งมากกว่าเดิมเพื่อสู้กับเลนส์สายตา"

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในหลายประเทศ พบว่าในกลุ่มเด็กที่มีการใช้สายตาในระยะใกล้ หรือเล่นสมาร์ทโฟนก็มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะสายตาสั้นจริงสูงขึ้นกว่าสมัยก่อน เช่นเดียวกับในประเทศไทยเมื่อหลายสิบปีก่อนที่ได้สำรวจค่าสายตาของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาพบเด็กสายตาผิดปกติประมาณ

(ต่อด้านหลัง)

ร้อยละ 5–8 เท่านั้น แต่จากการสำรวจล่าสุดเมื่อปี 2557 ในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดปทุมธานี พบมีปัญหาสายตาสั้นเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10–15 เยอะขึ้นประมาณเท่าตัว ซึ่งสอดคล้องกับประเทศที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างแพร่หลาย เช่น เกาหลี ไต้หวัน และฮ่องกง ที่มีเด็กสายตาผิดปกติกว่าร้อยละ 40–50

ดังนั้นเพื่อไม่ให้เป็นการกีดกันการเรียนรู้ของเด็ก แต่ผู้ปกครองต้องกำหนดระยะเวลาการเล่นสมาร์ทโฟนในระยะเวลาที่เหมาะสม เช่น การเล่นทุก ๆ 30–45 นาที ต้องหยุดพักการเล่นอย่างน้อย 5–10 นาที ให้ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อคลายอาการเพ่งของดวงตา จะได้ไม่เกิดภาวะเพ่งค้าง หรือสายตาสั้นเทียม แต่หากสงสัยว่าเด็กจะมีปัญหาด้านสายตา เช่น มองกระดานไม่ชัด หรือมองทีวีใกล้ ๆ และเป็นในเด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ให้พาไปพบจักษุแพทย์ ไม่แนะนำให้ไปร้านแว่นเพราะเด็กอาจจะมีภาวะสายตาสั้นจริงปนอยู่กับสายตาสั้นเทียมก็ได้ หรืออาจจะเป็นสายตาสั้นเทียมล้วน ๆ เลยก็ได้ การพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียดให้ค่าที่แม่นยำจะดีกว่า

วันนี้ปัญหาจากการใช้สมาร์ทโฟนนั้นถือว่าหนักมากกว่าสมัยที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นหลัก เพราะคอมพิวเตอร์วางห่างจากสายตาอย่างน้อย 2 ฟุต แต่สมาร์ทโฟนอยู่ติดกับตาในระยะห่างประมาณ 15 เซนติเมตรเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงเกิดการเพ่งรุนแรงกว่าและเป็นปัญหาที่เจอเยอะขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นเมื่อเลี่ยงไม่ได้เพราะเป็นยุคแห่งการใช้เทคโนโลยี แต่ก็ต้องมีเส้นแบ่งของความพอดีเอาไว้ด้วย.

อภิวรรณ เสาเวียง