

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 24,292 วันเสาร์ที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 12



ปฏิเสธไม่ได้ปัจจุบันเทคโนโลยีจำพวกคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันคนเราเข้าไปแล้ว บางคนอยู่กับอุปกรณ์เหล่านี้แทบจะ 24 ชั่วโมง จนเกิดปัญหาทางสายตาตามมา ดังนั้นจึงมีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ระบุว่าสามารถถนอมดวงตาจากการใช้เทคโนโลยีวางขายตามท้องตลาดจำนวนมาก และก่อนข้างมีราคาแพง

“คุณหมอขอ

ที่ว่าแสงสีน้ำเงินเป็นอันตรายต่อดวงตา เพราะ ออกมายืนยันถึงตัวเลขผู้ที่มีปัญหาทางตาเป็นแสงที่มีความสว่างมากที่สุดในบรรดาแสง ประเภทตาเสื่อมจากแสงสีน้ำเงินแต่อย่าง ที่เรามองเห็นใน โด

ปัจจุบัน

ดังนั้น ในบรรดาผลิตภัณฑ์ที่มีการ

“หากแสง ระบุสรรพคุณว่าสามารถป้องกันแสงดังกล่าว สีน้ำเงินมีค่า ได้นั้น หากไม่ใช่ผู้ที่ต้องปฏิบัติงานอยู่กับ ความเข้มข้น คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยี ตลอดทั้งวันอาจ ประมาณ จะมีความจำเป็นน้อย หรือแม้กระทั่งผู้ที่ ทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ แม้จะสวมแว่นป้องกันแสงสีน้ำเงินแล้วแต่ ยังมีปัญหาสายตาได้เช่นเดียวกัน

“การใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นเวลานาน ๆ จะ ทำให้ดวงตามีเมือขี้ตา พร่ามัว ตาแห้ง น้ำตาไหล ตาแดง เหมือนทั่ว ๆ



นพ.ธำปณวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ

## แว่นกรองแสงสีน้ำเงิน จำเป็นจริงไหม

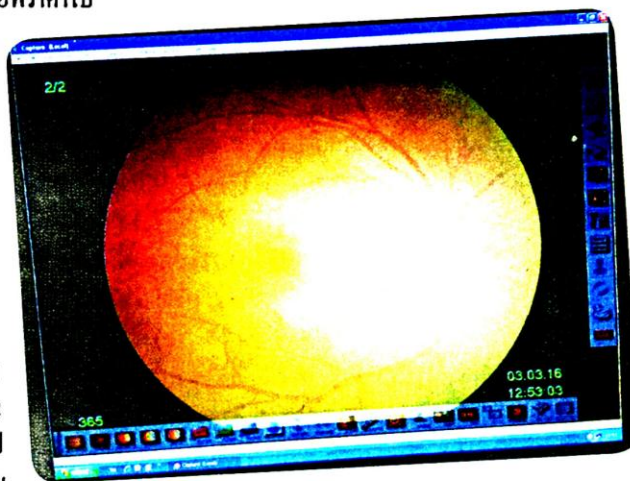


บอก สักคำนี้ ได้ นพ.ธำปณวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ จักษุแพทย์ประจำ รพ.สอยดาว จ.จันทบุรี มาให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค “จอประสาทตาเสื่อม” โรคขอดฮิตที่ถูกนำไปโยงกับผลิตภัณฑ์ถนอมสายตา เพื่ออำพรางไป

อีกหลายเท่าตัว โดยเฉพาะ “แว่นตาป้องกันแสงสีน้ำเงิน” (Blue Light) ปัจจุบันราคาสูงหลายพันบาท ทั้ง ๆ ที่ต้นทุนไม่ได้มีมากขนาดนั้น

เบื้องต้น นพ.ธำปณวงศ์ อธิบายว่า โรคจอประสาทตาเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุ 1. กรรมพันธุ์ ในส่วนนี้อาจจะป้องกันรักษาได้ยาก 2. ความเสื่อมเนื่องจาก อายุที่มากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อายุ 50-60 ปีขึ้นไป โอกาสเกิดขึ้นได้ 1 ใน 100,000 ประชากรผู้สูงอายุ ดังนั้นทางที่ดีผู้สูงอายุควรไปรับการตรวจสุขภาพตาอย่างน้อยปีละครั้ง หากเจอแต่เนิ่น ๆ ก็จะได้รับการรักษาได้ทัน

ส่วนสาเหตุที่ 3 อันเนื่องมาจาก แสงสีน้ำเงิน ซึ่งมีการพูดถึงมากในขณะนี้ จริงอยู่



380-400 นาโนเมตร จะสามารถทะลุเข้าไป ทำลายจอประสาทตา ทำให้เกิดความเสื่อมได้”

อย่างไรก็ตาม นพ.ธำปณวงศ์ ยังบอกอีกว่า ข้อมูลเหล่านี้ยังเป็นเพียง “ทฤษฎี” เท่านั้น เพราะที่ผ่านมายังไม่เคยมีงานวิจัย

ไป แม้จะสวมแว่นตาป้องกันแสงสีน้ำเงินด้วยวิธีที่ดีที่สุดคือ การใช้ที่เหมาะสม เช่น ใช้เครื่องมือเหล่านี้ประมาณ 15-20 นาทีก็พัก 5 นาที ใช้ต่อเนื่องไม่เกิน 8 ชั่วโมง กะพริบตาบ่อย ๆ การกะพริบตาบ้าง คิมน้ำบ่อย ๆ หรือถ้าหากตาแห้งมากก็ใช้น้ำตาเทียมช่วยด้วยก็ได้”

นพ.ธำปณวงศ์ ยังได้ฝากเอาไว้อีกว่า เมืองไทยร้อนจัด แดดจ้า ทำให้มีผลต่อความชุ่มชื้นของดวงตา ตาแห้งง่ายเนื่องจากร่างกายขาดน้ำ การใช้ น้ำตาเทียมอย่างเดียวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตาได้ไม่มาก ดังนั้นควรคิมน้ำบ่อย ๆ ใช้แว่นกันแดดก็สามารถป้องกันได้ เช่นเดียวกัน.

อภิวัธสรณ เสาวิียง : รายงาน