



ตากับคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome)

มือใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาานานๆ ส่วนใหญ่มักเกิดอาการเมื่อยล้าในลูกตา ปวดตา ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน ตาแห้ง รู้สึกไม่สบายตา สายตาส่งไม่ได้ นอกจากนั้นยังมีอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดไหล่ และปวดหลังอีกด้วย มักจะพบในผู้ที่มีการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 2 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่องต่อวันเป็นประจำสาเหตุเนื่องมาจากขณะที่เราใช้ตาจ้องคอมพิวเตอร์นานๆ เป็นผลให้การกะพริบตาลดน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาตาแห้ง และเป็นผลมาจากแสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ และการแว่นแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม การเพ่งทำงานในระยะใกล้เป็นเวลานานๆ ทำให้กล้ามเนื้อตาที่ใช้ในการเพ่งเกิดการแข็งเกร็ง เป็นสาเหตุนำมาซึ่งอาการปวดตา ปวดหัวได้ ส่วนอาการปวดคอ ปวดไหล่และหลังนั้นเป็นผลจากตำแหน่งในการวางคอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ทำให้ต้องอยู่ในท่าที่ผิดปกติซึ่งแก้ปัญหาเริ่มตั้งแต่

- 1.การจัดสิ่งแวดล้อมใหม่ ได้แก่การจัดวางโต๊ะคอมพิวเตอร์ให้จอคอมพิวเตอร์อยู่ในระยะที่ห่างจากลูกตาประมาณ 20-24 นิ้ว วางในระดับที่ต่ำกว่าระดับตาประมาณ 10-20 องศา เพื่อจะได้ไม่ต้องเหลือบตาขึ้นสูง ความสว่างของห้องต้องเพียงพอ ความสว่างในห้องหรือบริเวณโดยรอบจอคอมพิวเตอร์ต้องใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังอาจใช้แผ่น

กรองแสงเพื่อช่วยลดแสงสะท้อน เป็นต้น

- 2.การปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ได้แก่ การปรับความสว่างของจอมพิวเตอร์ ควรจะปรับให้สว่างเท่าๆ กับความสว่างของห้อง ขนาดของตัวหนังสือควรจะมีขนาดประมาณ 3 เท่าของขนาดตัวหนังสือที่เล็กที่สุดที่ท่านยังสามารถอ่านได้จากจอคอมพิวเตอร์ในระยะเดียวกัน ส่วนสีของตัวหนังสือควรเป็นสีตัดกับพื้นสีขาว
- 3.การฝึกนิสัยของตนเอง ควรปรับให้มีการกะพริบตาอย่างสม่ำเสมอ ให้มีการคลายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการมองใกล้ โดยบังคับให้มองไปที่ไกลๆ นานประมาณ 1-2 นาทีเป็นครั้งคราวหรืออย่างน้อย 1-2 ครั้งทุกชั่วโมง หรือให้มีการหยุดพักการทำงานทุกชั่วโมงประมาณ 5-15 นาที เป็นต้น รวมทั้งการใช้ น้ำตาเทียม
- 4.ในผู้ที่อายุเริ่มมีสายตาคือหรือสายยาวตามอายุ ควรใช้แว่นสายตารูปชนิด Progressive lens ซึ่งมีช่วงการมองหรือจุดโฟกัสหลายระดับโดยเฉพาะที่สำคัญคือระยะกลาง (intermediate zone) ซึ่งเป็นตำแหน่งของจอคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ แว่นตาก็ควรจะเคลือบสารที่ป้องกันการทำสะท้อนเพื่อช่วยลดการสะท้อนของแสงเข้าตา
- 5.การแก้ปัญหาปวดคอ ปวดไหล่และปวดหลัง นอกจากจะจัดระดับจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมดังกล่าวแล้ว ท่านั่งหน้าจอก็มีความสำคัญ ควรจะตั้งนั่งตัวตรง หลังนอนไปด้านหลังเล็กน้อย แขนทั้งสองในขณะยกเป็นทิมที่ให้อยู่ในแนวขนานกับพื้น ส่วนเท้าควรวางราบกับพื้น

ผศ.พญ.งามจิตต์ เกษตรสุวรรณ
ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย