

‘คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม’ ภัยเฉพาะของคนรุ่นใหม่

สังคมปัจจุบันเป็นโลกของข้อมูลข่าวสาร คนรุ่นใหม่เป็นคนที่รู้ ทำให้ต้องนั่งแกว่งหน้าจอกอมพิวเตอร์ติดต่อกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง โดยไม่รู้ว่ามีโรคภัยที่ตามมาอย่างรวดเร็วที่มีชื่อเฉพาะว่า “คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม Computer Vision Syndrome” ภัยเฉพาะของคนรุ่นใหม่

ผู้ที่เป็นโรคดังกล่าวจะมีอาการ ปวดเม้าตา ปวดคั่นคอ มีอาการอ่อนล้าทางประสาทตา มีภาวะตาแห้ง รอยค้ำกล้างบริเวณตา หรือมีรอยบวมเห็นเป็นถุงใต้ตา โปนออกมา

ปัญหาเรื่องถุงใต้ตา รอยค้ำและริ้วรอยรอบดวงตา นับเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับทุก ๆ คนเป็นอย่างมากซึ่งสามารถพบได้โดยไม่จำกัดอายุ

สาเหตุหลัก ๆ นอกจากการใช้สายตาเพ่งหน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ แล้วยังมีสาเหตุจากการได้รับรังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดมากเกินไปและมีปัจจัยอื่น ๆ อีก เช่น กรรมพันธุ์ สภาพแวดล้อมที่อยู่ ซึ่งรวมถึงอาหารการกิน ความเครียด การอดนอนอย่างฉับพลันของฮอร์โมนเพศหญิง ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้เซลล์ผิวเสื่อมได้มากขึ้น

การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงสภาพของผิวรอบดวงตาค่อนวัยอันควร เราจำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุอย่างแท้จริงเพื่อเตรียมรับมือในการป้องกันต่อไป

เรามาเริ่มที่สาเหตุของรอยค้ำ รอยค้ำใต้ตา มีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่นเกิดจากพันธุกรรม โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด กลุ่มนี้มักพบรอยค้ำใต้ตา อาการตามหึ่งตลอดจนการแพ้สารต่าง ๆ เช่นแพ้มาสการา อาจมีการระสมทำให้กันพอดันก็ชะดู ขี้ตา ก็จะไปกระตุ้นทำให้ที่งรอยค้ำได้ การอดนอนทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี สารอาหารในเลือดลดลง เล้นเลือดคืด รอยค้ำก็ชัดขึ้น หากปล่อยให้เป็นนาน ๆ เล้นเลือดจะเปราะแตกง่าย ทำให้เกิดสารตกค้างใต้ตาทำให้ตาคล้ำได้

สำหรับสาเหตุการเกิดถุงใต้ตา เกิดจากการระสมของน้ำและไขมันรอบดวงตาทั้งด้านบนและล่าง แต่ด้วยแรงโน้มถ่วงของโลกก็จะปรากฏให้เห็นชัดเป็นถุงบริเวณใต้ตา

สามารถแยกได้เป็น ๒ ปัจจัยคือการระสมของไขมันบริเวณรอบดวงตามีสาเหตุหลักมาจากอายุที่มากขึ้น ทำให้กัธัธมนี้อรอบดวงตาเริ่มอ่อนแอลง ชั้นผิวคอลลาเจนสร้างน้อยลงไขมันที่เคลือบที่กระบอกตาดี ๆ ก็จะมีการเดือนไหลออกมาของอู้อรอบดวงตา ประกอบกับชั้นผิวบางลงก็จะเห็นเป็นถุงใต้ตาชัดเจนยิ่งขึ้น

กับอีกปัจจัยคือการระสมของน้ำรอบดวงตาเกิดจากขบวนการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ผิวช้าลง เนื่องจากการไหลเวียนของน้ำเหลืองและโลหิตไม่ดี ก็จะทำให้มีการระสมน้ำที่ผิวรอบดวงตาปรากฏให้เห็นเป็นถุงใต้ตาและรอยบวมได้



ศบทยาศศ พืธิโรภค

การรักษาทงการแพทยธำเป็นสมย์ก่อนมกัภคธธงการผำคค ซงโดยมกจะชำยเรองดูงใคตำได้คธแต่ชำยเรองรยภคธได้น้อยอนอกภคคธรยค้ำออกไปค้ว

ไม่เพ็งมก่ควมเจ็นปวดและก้ำใช้ชำยที่ค่อนชำงสูง การผำคคธชำยให้มวีเรยเบยเมย คธสคธศ แต่ควมจมน้อชออยู่คธได้ไม่นำนเพ็ง 1-2 ปี หภคชคธการดูแลและใช้ชวีธคธกับบัจชยเชงชำงคั่นก้จะภคธปัญหาชำใหม่คธ

เพระการผำคคธกธการคคธอเองชำม่นได้คธทงไปแต่ปัญหาการระสมชองน้ำและจีม่นก้ชงภคธช่นได้ใหม่



ตลอดเวลา เมื่อสภาพผิวเริ่มอ่อนแอลงหนวกกับอายุที่เพิ่มขึ้นกระบวนการซ่อมแซมตัวเองของเซลล์ผิวก็เสื่อมถอยขาดประสิทธิภาพ ทำให้การไหลเวียนชั้นอ่าวของเสียรอบดวงตาบกพร่อง ก่อให้เกิดการสะสมตัวของไขมันใต้ตา และริ้วรอยหมองคล้ำอยู่เรื่อยไป

ปัจจุบันมีการนำเอาสารโปรตีนอนุภาคเล็กที่เรียกว่า Acetyl tetrapeptide 5 (อะเซทิลเตตระเปปไทด์ 5) ซึ่งทางการแพทย์ใช้เป็นยาลดความดันเลือด มาใช้ในเครื่องสำอางบำรุงผิว ใช้บำรุงผิวรอบดวงตาเป็นประจำทุกวันเพื่อชะลอความเสื่อมและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน อิลาสติน เพราะมีการศึกษาวิจัยในยุโรปแล้วว่าสามารถช่วยลดการเกิดถุงใต้ตา รอยขมวด คลอดจนรอยคล้ำได้เพราะช่วยปรับการไหลเวียนของโลหิตและนำเกลือให้เป็นไปอย่างสมดุล อีกทั้งช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้เซลล์ผิวแข็งแรงกระชับขึ้นและช่วยให้ขี้เกลือถูกขับถ่ายออกจากเซลล์ผิวได้ดีขึ้น จึงช่วยลดการสะสมตัวของน้ำและไขมันที่อาจเกิดขึ้นรอบดวงตา

สำหรับวิธีป้องกันและแก้ไขขั้นต้น ควรเริ่มจากการปฏิบัติตัวเองเสียใหม่ เช่นอย่าให้กล้ามเนื้อตาอ้าเกินไป ด้วยการขยับหนังตาออกมพิงเคอร์นาน ๆ ให้พักสายตาทุก 15 นาที ด้วยการมองออกไปไกล ๆ จะทำให้ดวงตาไม่เกิดอาการอ้า พร้อมปรับแสงหนังตาออกมพิงเคอร์ให้แสงพอเหมาะ อย่างขี้ตา หากรู้สึกอ่อนล้าให้นวดคสังเบา ๆ และควรบริหารดวงตาเพื่อคลายความตึงเครียด ด้วยการกลอกตาไปรอบ ๆ เป็นวงกลม สัก 5-6 รอบ ใช้นิ้วนางทั้ง 2 นิ้วแตะที่หัวตาแต่ละข้างคสังเบา ๆ แบบกดจุดนาน 1-2 วินาที

ง่าย ๆ เพียงเท่านี้ก็สามารรถช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม Computer Vision Syndrome และยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องถุงใต้ตา รอยคล้ำและริ้วรอยรอบดวงตาได้อีกด้วย.

แพทย์หญิงพัชรินทร์ ชูจันทร์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง