

วุ้นในลูกตาเสื่อม อันตรายที่คนใช้คอมพิวเตอร์ต้องอ่าน (emaginfo)

ในชีวิตประจำวันของคนทุกคน เดียวนี้แทบจะไม่มีใครที่ใช้คอมพิวเตอร์ บางคนต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เกือบทั้งวัน ก็เลยทำให้หนุ่มสาววัยทำงาน เริ่มเป็นกันมากขึ้น

โรควุ้นในตาเสื่อมเป็นโรคที่มักจะเกิดกับผู้มีอายุประมาณ 50 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันกลับพบโรคนี้ในวัยหนุ่มสาวคนทำงานออฟฟิศกันมากขึ้นจนน่าตกใจ เรียกได้ว่าโรควุ้นในตาเสื่อมเป็นหนึ่งในโรค office syndrome โดยตอนนี้ในประเทศไทย มีคนเป็นโรคนี้ถึง 14 ล้านคนแล้ว จากข้อมูลทางหนังสือพิมพ์

วุ้นในตาเสื่อม กับความเสี่ยงที่มากขึ้น

ในคนที่เป็โรคอาการวุ้นในตาเสื่อม เวลาลืมตาจะเห็นเป็นคราบดำ ๆ เหมือนหยากไย่ ลอยไปลอยมา เหมือนคราบที่ติดกระจก โดยจะเห็นชัดก็ต่อเมื่อมองไปยังภาพแบล็คกราวด์ที่มีสีสว่าง เช่น ท้องฟ้าขาว ๆ ฝาห้องขาว ๆ ฝาห้องน้ำขาว ๆ จะเห็นเป็นคราบดำ ๆ ลอยไปลอยมา

ในบางคน อาจมีอาการมากกว่านั้นคือ ประสาทตาฉีกขาด จะมองเห็นแสงแฟลชในที่มีมืด ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา ซึ่งอาการนี้น่ากลัวมาก ๆ และถึงขั้นนี้จะต้องผ่าตัด ซึ่งไม่มีอะไรรับประกันว่าจะดีเหมือนเดิมจะตาบอดหรือไม่

โรควุ้นในตาเสื่อม

สาเหตุของโรค

การใช้สายตามากเกินไป หรือเพ่งจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เป็นเวลานาน คือสาเหตุของโรควุ้นในตาเสื่อม

แต่ก่อนโรคนี้จะเกิดกับผู้สูงอายุ หรือ คนที่มีอาชีพใช้ที่สายตามาก ๆ เช่น ช่างเจียรระโนเพชรพลอย ที่ต้องใช้สายตาเพ่งมาก ๆ แต่เดี๋ยวนี้นคนเป็นโรควุ้นในลูกตาเสื่อมกันมากเพราะเล่นอินเทอร์เน็ต หรือเล่นคอมพิวเตอร์ รวมถึงโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต

ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าไม่ว่าคุณจะเล่นเน็ต, เล่นเกม, อ่านไดอารี่, อ่านบทความ, อ่าน หนังสือหรืออะไรก็ตาม ที่อยู่บนจอคอมพิวเตอร์ ล้วนทำให้สายตาคุณเสียได้ทั้งสิ้น

เพราะถ้าคุณอ่านหนังสือที่เป็นแผ่นกระดาษธรรมดา ๆ ระยะห่างระหว่างลูกตากับตัวหนังสือจะคงที่แน่นอน เพราะขอบของตัวหนังสือจะคมชัด ทำให้สมองกะระยะโฟกัสได้ถูกต้องแน่นอนกว่า กล้ามเนื้อและประสาทตาจึงทำงานค่อนข้างคงที่

แต่ตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์นั้น มีลักษณะเป็นจุด ๆ ประกอบกัน เหมือนแขวนลอยบนจอ ขอบของตัวหนังสือไม่คมชัด สมองจะสับสนในการปรับระยะโฟกัส เพราะจอแก้ว จะมีความหนาของแก้ว แต่เรามองผ่านมันไป อย่าลืมว่าจอ LCD เราก็กต้องมองผ่านเข้าไปเหมือนกัน ตัวหนังสือไม่ได้ติดอยู่ด้านบนเหมือนอยู่บนแผ่นกระดาษ

ดังนั้นจึงทำให้การปรับระยะโฟกัสจึงไม่แน่นอน บวกกับลักษณะการอ่านหนังสือในคอมนั้น จะต้องใช้เม้าส์จิ้ม ลากแถบด้านข้างจอ เพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือขึ้นลง เพื่อที่จะอ่านบรรทัดด้านล่างได้หรือไม่ก็ใช้ลูกหมุนที่อยู่บนเม้าส์หมุนเพื่อเลื่อนบรรทัดหนังสือ

แต่การเลื่อนบรรทัดนี้ ไม่เหมือนกับการอ่านหนังสือจากแผ่นกระดาษ ที่แขนกับคอเราจะปรับการมองขึ้นลงโดยอัตโนมัติ มีระยะที่แน่นอน สัมพันธ์กัน แต่ว่าการเลื่อนบรรทัดด้วยแถบด้านข้าง หรือลูกกลิ้งบนเม้าส์นั้น มันจะมีลักษณะการเลื่อนแบบกระตุก ๆ จึงทำให้ปวดตามาก ๆ เพราะจะต้องลากลูกตาเลื่อนตามบรรทัดที่กระตุก ๆ นั้นไปตลอด

นอกจากนี้ยังรวมถึงการพิมพ์ตัวหนังสือ ที่บางทีคุณต้องก้มเพื่อมองนิ้ว ว่ากดตำแหน่งบนแป้นพิมพ์ถูกตัวอักษรหรือไม่ ทำให้เดี๋ยวก้ม เดี่ยวเงย ลูกตาปรับโฟกัสบ่อยเกิน ทำให้ลูกตาทำงานหนัก กว่าพิมพ์งานเสร็จ คุณจะปวดตามาก ๆ

เป็นโรควุ้นตาเสื่อมทำอะไร

ผู้มีวุ้นตาเสื่อมประเภทไม่เป็นอันตราย: ภาวะนี้เป็นภาวะที่ไม่จำเป็นต้องให้การรักษา แต่ควรสังเกตตัวเอง หากมีภาวะดังต่อไปนี้ ควรรีบพบจักษุแพทย์ เพราะมักเกิดจากสาเหตุที่ทำให้เกิดวุ้นตาเสื่อมประเภทอันตราย

1. จุดลอยดังกล่าวมีจุดใหม่ลอยมากขึ้น

2. มีแสงระยิบคล้ายแสงแฟลช (Flash)

3. สายตามัวลง

4. มีอาการคล้ายมีม่านบังดวงตาเป็นแถบ ๆ

ผู้มีวุ้นตาเสื่อมประเภทมีอันตราย ควรปฏิบัติตามจักษุแพทย์ และพยาบาลจักษุแนะนำอย่างเคร่งครัด รวมทั้งต้องดูแลรักษาควบคุมโรคที่เป็นสาเหตุให้ได้ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

วิธีชะลอการเสื่อมของวุ้นตา

1. มีบางรายงานแนะนำให้ใช้ยาประเภทบำรุงร่างกายเป็นวิตามิน/อาหารประเภทสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ (Antioxidant) แต่ยังไม่มีการพิสูจน์แน่ชัดว่าได้ผลจริง โดยทั่วไปการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ (อาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ในปริมาณเหมาะสมที่ไม่ทำให้เกิดโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน) นำมาซึ่งร่างกายแข็งแรงน่าจะเพียงพอ

2. ไม่สูบบุหรี่ ด/เลิกบุหรี่เมื่อสูบบุหรี่

3. มีการออกกำลังกายที่พอดีกับสุขภาพสม่ำเสมอ

4. หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะส่งผลถึงดวงตา

5. หากมีโรคทางกายเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ต้องควบคุมให้ดี

ที่มา <http://health.kapook.com/view102283.html>