



แพทย์หญิงยุพิน สิละชัยกุล
จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านต้อหินและต้อกระจก
โรงพยาบาลมิชชั่น

มารู้จัก Computer Vision Syndrome (CVS)

สำหรับคนในยุคโลกาภิวัตน์นั้น การใช้งานกับเครื่องคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ที่มีจอมอนิเตอร์ เช่น ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนต่างๆ เป็นสิ่งที่ไม่อาจเลี่ยงได้ ดังนั้นเราจึงควรใส่ใจกับการจัดการสิ่งแวดล้อมและวิธีการใช้อุปกรณ์เหล่านี้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันปัญหาการกระทบต่อสุขภาพดวงตาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งานคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ดังกล่าว ที่เรียกว่า Computer Vision Syndrome (CVS)



ผู้ที่ทำงานกับหน้าจอเป็นเวลานาน มักจะประสบปัญหาตาพร่ามัว ตาแห้งแสบ ระคายเคืองตา เห็นภาพซ้อน ปวดศีรษะ โดยบางครั้งอาการปวดอาจร้าวไปบริเวณท้ายทอยและต้นคอ ภาวะอาการเหล่านี้รวมเรียกว่า Computer Vision Syndrome

ทั้งนี้ภาวะ Computer Vision Syndrome มักจะเกิดขึ้นได้บ่อยและค่อนข้างรุนแรงกับผู้ที่ทำงานในลักษณะดังนี้

- งานที่ต้องใช้สายตามองวัตถุในระยะใกล้เป็นเวลานานๆ เช่น อ่านหนังสือ ใช้สมาร์ตโฟน
- ต้องจ้องดูตัวอักษรหรือภาพที่มีขนาดเล็กกว่า 3 มิลลิเมตร เช่น งานกราฟิก หรือ Artwork ต่างๆ
- งานที่ต้องอาศัยความตั้งใจ ต้องเพ่งมองอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อสิ่งที่จ้องดูนั้นมีการเคลื่อนไหว เช่น เวลาดูโทรทัศน์ หรือจอมอนิเตอร์ที่มีภาพเคลื่อนไหวตลอดเวลา

วิธีการถนอมดวงตาให้ปลอดภัยจาก Computer Vision Syndrome (CVS)

- พักสายตาเป็นระยะ ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือทุกๆ 20 นาที ให้พักสายตา 20 วินาทีและมองไกลๆ ไปยังสิ่งที่อยู่ไกลกว่า 20 ฟุต (หรือ 6 เมตร)
- เพิ่มขนาดตัวอักษรหรือขยายขนาดภาพให้ใหญ่ขึ้น ปัจจุบันเรามักใช้อุปกรณ์ชนิดพกพาเป็นประจำ ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้ก็จะมีขนาดหน้าจอที่เล็ก และมักจะตั้งให้อักษรหรือภาพขนาดเล็กด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้ต้องเพ่งสายตามากขึ้นจึงควรขยายขนาดภาพและอักษรขึ้นจนรู้สึกสบายตา โดยสังเกตว่าเราจะต้องมองเห็นได้ดี ในระยะประมาณ 1 ฟุต โดยไม่ต้องเพ่งมองและขยับเข้าใกล้จอเกินกว่า 1 ฟุต
- ปรับความละเอียดของหน้าจอให้ได้ภาพที่คมชัด เพื่อความสบายตามากที่สุด และควรใช้ความสว่างหน้าจอที่เหมาะสม ไม่สว่างจ้า



จนเกินไปหรือมีตลัว่มากนัก

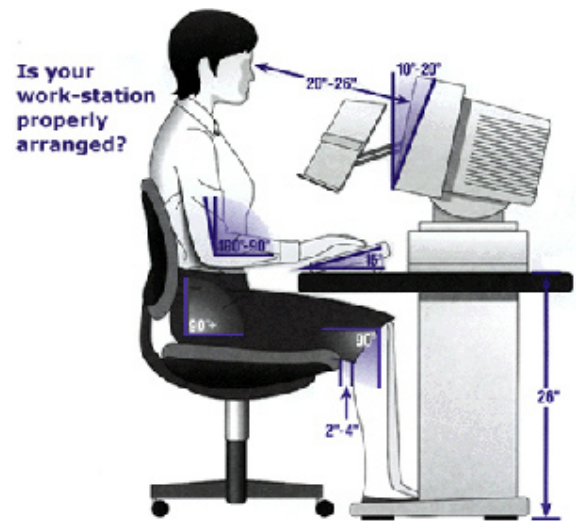
- ลดแสงกระจายที่เกิดขึ้น จากการสะท้อนบนหน้าจอ โดยนั่งทำงานในบริเวณที่มีแสงสว่างพอสมควร ไม่ปิดไฟห้องขณะใช้คอมพิวเตอร์หรือดูโทรทัศน์ และระวังไม่ให้แสงไฟจากสิ่งแวดล้อมอยู่ในตำแหน่งตรงด้านหน้าหรือหลังพอดีเพราะแสงไฟจะสะท้อนบริเวณหน้าจอเข้าดวงตาโดยตรง

- จัดตำแหน่งหน้าจอให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย เนื่องจากเป็นระดับการมองที่เหมาะสมกับดวงตาที่สุดในการดูระยะใกล้ จึงก่อให้เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อตาได้น้อยที่สุด

ภาวะตาแห้งที่เกิดเมื่อใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ภาวะตาแห้ง แสบตาเป็นปัญหาทรมานใจผู้ที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ทุกคน ซึ่งภาวะนี้สามารถแก้ไขได้โดยการหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้น้ำตาระเหยเร็วขึ้น ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละอองมาก ไม่นั่งทำงานหรือใช้คอมพิวเตอร์ในตำแหน่งที่หน้ากากแอร์หรือพัดลมปะทะบริเวณใบหน้า

ทั้งนี้อาการตาแห้งจะสามารถบรรเทาได้เป็นอย่างดีได้โดยการใช้ยาหยอดตากลุ่มน้ำตาเทียมซึ่งมีจำหน่ายทั้งในรูปของเหลวและเจล ที่จะสามารถช่วยเคลือบผิวกระจกตาให้ชุ่มชื้น จึงสบายตาขึ้นโดยยากกลุ่มน้ำตาเทียมนี้จะสามารถใช้ได้ต่อเนื่องโดยไม่มีอันตรายใดๆ ต่อสุขภาพตา



430 ถนนพินิจโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม และปรึกษาแพทย์
 CallCenter 0-2282-1100 นก.0



www.facebook.com/MissionHospitalBkk www.mission-hospital.org