



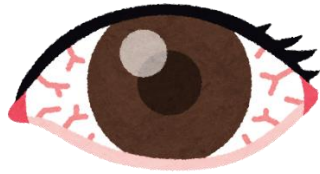
จ้างจ้อเรียนออนไลน์ ทั้งวัน ตาจะแฉ่ไปซะมั่ง

บทความโดย นพ.วรากร เกี่ยมทัต เรียบเรียงโดย นศพ.ณิชารีย์ ศรีงาม
ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์แห่งประเทศไทย



The Medical Council of Thailand

1 จ้องจอเรียน online, ทั้งวัน ตาจะแย่ไปหมดแน่



หมอชวนรู้



จ้องจอทั้งวัน ทำให้ตาเป็นอะไรได้บ้าง

1 สายตาสั้น

ในปัจจุบันมีการจ้องมือถือมากขึ้น 100% จากเดิมอยู่ที่ 4-5 ชม.ต่อวัน ปัจจุบันเพิ่มเป็น 9-10 ชม.ต่อวัน แต่สายตากลั้มไม่สั้นอย่างที่คิด นอกจากนี้ มีงานวิจัยในเด็กชาวเอสกีโมช่วงวัยประถมปลาย พบว่าเด็กที่เข้าระบบการศึกษาที่มีแนวโน้มสายตาสั้นมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ดังนั้น ยังไม่

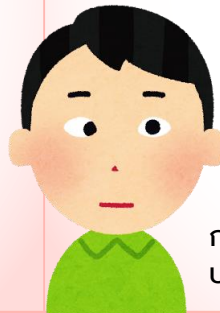
สามารถสรุปได้ว่าการเรียนออนไลน์จะทำให้สายตาสั้นจริงหรือไม่ น่าจะมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ อีก เช่น เชื้อชาติ กรรมพันธุ์ หากพ่อแม่สายตาสั้นทั้งคู่ เด็กมีแนวโน้มสายตาสั้นตามได้ถึง 40% แต่ถ้าพ่อแม่สั้นคนใดคนหนึ่งเด็กจะสั้นตามประมาณ 19-20% แต่ถ้ามีการเพ่งหรือจ้องจอทั้งวันนาน ๆ อาจมีภาวะสายตาสั้นเทียมได้ คือค่าสายตาจะสั้นเพิ่มมากขึ้น แต่จะค่อยๆ หายได้เอง



2 ตาเข้เข้าใน

มีงานวิจัยที่เกาหลีสนับสนุนว่าเกิดได้จริง โดยทำในเด็กอายุ 4-9 ขวบ พบว่า ตาเข้เข้าในสัมพันธ์กับการจ้องโทรศัพท์นาน ๆ เกิน 6-8 ชม. โดยต้องจ้องโทรศัพท์สะสมเรื่อยๆ เป็นช่วงระยะเวลาหนึ่งโดย 30% ต้องลงเอยด้วยการผ่าตัดกล้ามเนื้อลูกตา ซึ่งภาวะตาเข้เข้าในที่เกิดจากการจ้องนาน ๆ นี้ เรียกว่า **acute acquired esotropia** เป็นภาวะที่เกิดขึ้น

ทันทีทันใด โดยไม่ได้เกิดในทุกคน จะเกิดเฉพาะบุคคลที่มีความเสี่ยง เช่น เด็กที่มีสายตาวายหลงเหลือจากภาวะสายตาวายธรรมชาติ ซึ่งเด็กเหล่านี้หากอนาคตจ้องมองอะไรเป็นเวลานาน ๆ จะมีโอกาสเกิดตาเข้เข้าในได้มากกว่าเด็กทั่วไปภาวะสายตาวายตามธรรมชาติเป็นภาวะปกติในเด็กจากกระบอกตาของเด็กสั้นกว่าผู้ใหญ่ แต่โตขึ้นกระบอกตาเด็กจะยาวขึ้นจนสายตาเป็นปกติ จะมีบางกลุ่มเท่านั้นที่ยังคงมีค่าสายตาวายหลงเหลืออยู่



3 Computer vision syndrome กลุ่มอาการทางตาที่เกิดจากการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โดยความรุนแรงจะเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาในการใช้งาน และจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง

อาการ ปวดเมื่อยตา

ตาแห้ง จดจ่อ -> กระพริบตาที่ลดลงประมาณ 50%, ยกเปิดเปลือกตามากขึ้น -> น้ำตาระเหยมากขึ้นจาก exposure ลูกตามากขึ้น -> ตาแห้ง ถ้าอยู่ในห้องแอร์นาน ๆ จะยิ่งตาแห้งจากห้องแอร์อุณหภูมิ 22-23 °C ถ้าอุณหภูมิยิ่งต่ำความชื้นสัมพัทธ์จะยิ่งลดลง



อาการตาแห้ง

ในเด็กประเมินได้ยาก มีหลากหลายอาการตั้งแต่ กระพริบตาถี่ขึ้นขยี้ตาจนตาแดง ภูมิแพ้ขึ้นตา แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัวโฟกัสได้ช้าลง ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดกระบอกตา ปวดศีรษะ บางครั้งอาจมีอาการปวดหลังไหล่หรือต้นคอร่วมด้วย เช่น text neck syndrome



นอกจากนี้ยังมี **Video game vision syndrome** จัดอยู่ในกลุ่มอาการผิดปกติ addict สิ่งใดสิ่งหนึ่งในที่นี้ คือ วิดีโอเกมคอมพิวเตอร์

2 จ้องจอเรียน online, 整天 ตาจะแย่ไปหมดเน๊าะ



ทำอย่างไรได้บ้างนะ?



1 หากกังวลหรืออาการไม่ดีขึ้น ไม่สามารถเลียงจ้องหน้าจอได้ แนะนำมาตรวจตาโดยละเอียด เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขให้เหมาะสม



3 พ่อแม่ต้องเป็น role model ให้เด็ก ๆ ออกกำลังกายร่วมกัน เช่น เวลากินข้าว ห้ามเล่นมือถือ เป็นต้น เพื่อช่วยลดเวลาการอยู่กับหน้าจอ



2 ยุคการเรียนออนไลน์หากจบ 1 คาบ ควรพักสายตา เดินออกไป

มองสิ่งธรรมชาติรอบตัว 5-10 นาที หลีกเลียงการตกของลมแอร์ที่บริเวณ ใบหน้าจะทำให้ตาแห้งมากขึ้น, ปรับแสงสว่างภายในห้องให้เหมาะสม แสงภายในห้อง และนอกห้อง ควรใกล้เคียงกัน, เช็ดหน้าจอคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ให้ไม่มัน คราบน้ำมันที่เคลือบบนหน้าจอจะทำให้เกิดแสง glare แสงจะกระเจิง จึงต้องเพ่งตามากขึ้นโดยไม่รู้ตัว



4 หยอดน้ำตาเทียม แต่เป็นเพียงการ แก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

การตรวจตาในเด็ก

1 เนื่องจากเด็กอาจสื่อสารอาการเจ็บป่วยได้ไม่ชัดเจน จึงแนะนำให้หากมีอาการทางตาหลังจากจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน ควรมาตรวจตาทุกคนอย่างน้อย 1 ครั้ง



2 การวัดสายตาในเด็กต้องวัดในสภาวะที่ปราศจากการเพ่ง เนื่องจากกล้ามเนื้อตาเด็กแข็งแรงมาก

โดยให้เด็กมองไกล หรือหยอดยาบางชนิด เพื่อลดการเพ่ง



เกร็ดน่ารู้

1 ในผู้ใหญ่ก็เกิดตาเขเข้าในได้เหมือนกัน หากจ้องมองหน้าจอนาน ๆ เนื่องจากใช้กล้ามเนื้อตาเพ่งอย่างต่อเนื่อง แต่โอกาสเป็นน้อยกว่าในเด็ก เนื่องจากกล้ามเนื้อตาในผู้ใหญ่แข็งแรงน้อยกว่าในเด็ก หากเกิดภาวะตาเขเข้าในผู้ใหญ่ต้องส่งตรวจเพื่อหาสาเหตุหลายอย่าง ก่อนจะโทษเรื่องการจ้องมองหน้าจอ

2 แวนตัดแสงสีฟ้า อาจช่วยในแง่ทำให้สบายตาขึ้นมากกว่า ปัจจุบันยังไม่มีความชัดเจนว่าแสงสีฟ้าเป็นอันตรายแค่ไหน หรือช่วยลดอาการตาแห้งเคืองตาหรือไม่



3 หลังใช้หน้าจอ เด็ก ๆ มีอาการแสงวบ ๆ ในตาเกิดจากภาวะ imprinting เวลาเราจ้องหน้าจอที่มีแสงสว่างเป็นเวลานาน สมองและจอประสาทตาจะจดจำแสงนั้น และแสดงผลเป็นภาพสว่างไปอีกพักหนึ่ง หลังจากนั้นจะหายไป สาเหตุจากวงตาเสื่อมในเด็ก จนเกิดแสงวบเหมือนในผู้ใหญ่ที่พบได้น้อย เนื่องจากเป็นโรคของความเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น

