

# การนวดตา เป็นอันตรายถึงตาบอด

ชมรมต้อหินแห่งประเทศไทย

ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย



ปัจจุบันมีการพูดถึงการนวดตา  
ที่จริงแล้วยังไม่มีหลักฐานใด ๆ ยืนยัน  
ว่า การนวดตานั้นสามารถบรรเทา  
อาการผิดปกติทางสายตาสายตาอย่างถูกต้อง  
นอกจากนี้ การนวดตาอาจทำให้เกิดผล  
เสียขึ้นได้ เช่น การนวดตาโดยการกด  
แรงไปที่ดวงตาโดยตรง จะเป็นการเพิ่ม  
แรงดันในดวงตา ลูกตาที่มีลักษณะกลมจะผิดรูป และอาจส่งผลให้จอประสาทตาลอก  
เลนส์ตาเคลื่อน เลือดออกในวุ้นตา และความดันในตาสูง ก็จะทำให้เป็นต้อหินได้

ดังนั้น เราควรหลีกเลี่ยงการนวดตา เพราะจะเกิดอันตรายได้ทั้งนี้ การพักผ่อน  
สายตาที่ดีที่สุดคือ เมื่อเราจ้องมองหน้าจอบริเวณเป็นเวลานาน ๆ ให้ออกมามองบริเวณ  
อื่น หรือมองออกไปไกล ๆ เป็นเวลา 15-20 นาทีหรือจะหลับตา เป็นระยะเวลาสั้น เพื่อ  
ถนอมสายตาให้อยู่คู่กับเราไปนาน ๆ





การนวดตาเพื่อรักษาโรคตา เนื่องจากในปัจจุบันได้มีคลิปวิดีโอการรักษาโรคตาด้วยการนวดตาเผยแพร่อยู่ในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งในคลิปวิดีโอดังกล่าวได้แสดงวิธีการนวดตาเพื่อรักษาโรคจุดรับภาพเสื่อม (age-related

macula degeneration: AMD รวมถึงโรคต้อหิน (glaucoma) และการนวดตาในเด็กเพื่อป้องกันการเกิดภาวะสายตาสั้น (myopia) นอกจากนี้ ยังมีการอธิบายถึงความเสี่ยงของการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานในคนเอเชียอาจทำให้ตาบอด ซึ่งทำให้ผู้ที่ได้รับชมเกิดความสับสนและเข้าใจผิดในข้อมูลดังกล่าว

ทางชมรมต้อหินแห่งประเทศไทย มีความกังวลในข่าวสารที่ไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการของการนวดตา ที่ได้มีการเผยแพร่อยู่ในปัจจุบัน ทางชมรมต้อหินแห่งประเทศไทย จึงต้องการนำข้อเท็จจริงทางวิชาการมาเผยแพร่ให้แก่ผู้ที่สนใจจะได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนวดตา



โดยปกติแล้วตาของคนเรามีความดันตัวของลูกตาอยู่ในระดับหนึ่งอยู่แล้ว โดยความดันตัวของลูกตานี้เราเรียกว่าความดันในตา (intraocular pressure) ซึ่งโดยปกติคนเราจะมีความดันในตาไม่เกิน 21 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งการนวดตาหรือกดตาแรง ๆ จะทำให้ความดันในตาสูงขึ้น ถึงแม้ว่าหลังนวดตาอาจพบว่า ความดันในตาอาจจะลดลงช่วงสั้น ๆ ความดันในตาที่สูงขึ้นนี้ถ้ามีการกดที่แรงมากอาจทำให้ความดันขึ้นสูงได้ถึง 80 มิลลิเมตรปรอท โดยความดันในตาที่สูงระดับนี้สามารถทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแดงหรือเส้นเลือดดำของจอตาอุดตันได้ (retinal artery or retinal vein occlusion) ซึ่งจะทำให้เกิดการสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร นอกจากนี้ ความดันในตาที่สูงขึ้นในระหว่างที่นวดตาหรือกดตายังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อหินอีกด้วย



ดังนั้น จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนวดตานั้นไม่ได้ทำให้โรคต้อหินดีขึ้นแต่จะทำให้ผู้ป่วยที่เป็นต้อหินมีอาการแย่ลง และในขณะเดียวกันยังเพิ่มความเสี่ยงทำให้คนที่ไม่เป็นต้อหินกลายเป็นต้อหินได้ด้วย โดยเฉพาะการนวดตาในเด็กจึงไม่สมควรทำเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งในปัจจุบันยังไม่มียาวิจัยทางการแพทย์ใดที่บอกว่าการนวดตาจะช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะสายตาสั้นได้



ในส่วน of โรคจุดรับภาพเสื่อมนั้นเกิดจากการเสื่อมสภาพของจอตา (retina) ทำให้ร่างกายสร้างเส้นเลือดใหม่ที่ไม่ปกติ (neovascular membrane) ตรงจุดรับภาพ ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จะสูญเสียการมองเห็นจากการเสื่อมของจอตาหรือจากมีเลือดออกในชั้นจอตาจากเส้นเลือดใหม่ที่ไม่ปกติ การรักษาโรคนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การกำจัดเส้นเลือดใหม่ที่ผิดปกติให้หมดไปเพื่อไม่ให้เกิดเลือดออกในชั้นจอตาและการป้องกันการเกิดโรคซ้ำ ซึ่งจากข้อเท็จจริงข้างต้นการนวดตาเพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนเลือดบริเวณจอตาแล้วจะทำให้โรคจุดรับภาพเสื่อมดีขึ้น จึงไม่เป็นความจริง ในทางกลับกันการนวดตาอาจทำให้เส้นเลือดที่ผิดปกติดังกล่าวแตกและทำให้การดำเนินโรคของผู้ป่วยแย่ลงได้ นอกจากนี้ การนวดตายังอาจทำให้เกิดโรคทางตาอื่น ๆ ได้อีก เช่น จอตาลอก (retinal detachment) เลือดออกในตา (hyphema) เลนส์แก้วตาเคลื่อน (lens subluxation) เป็นต้น



ในเรื่องของการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานแล้วอาจทำให้ตาบอดได้ในคนเอเชีย ในปัจจุบันยังไม่เคยมีรายงานทางการแพทย์มาก่อนว่าการใช้สายตากับคอมพิวเตอร์จะทำให้ตาบอดได้ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติใด



## โดยสรุป

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดการนวดตามีผลเสียดังต่อไปนี้

1. ทำให้ความดันในตาสูงขึ้นซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นต้อหิน
2. อาจทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดจอตา
3. การนวดตาอาจทำให้โรคจุดรับภาพเสื่อมแย่ลงได้  
จากการมีเลือดออกในชั้นจอตา
4. การนวดตามีได้ช่วยให้ภาวะสายตาสั้นดีขึ้น
5. การนวดตาอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะภายในลูกตาได้

ในปัจจุบันประชาชนมีความสนใจ และใส่ใจสุขภาพตนเองมากขึ้น  
ในขณะเดียวกันในยุคที่มีการใช้อินเตอร์เน็ตอย่างแพร่หลาย  
ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลทางด้านสุขภาพได้อย่างง่ายดาย  
แต่ควรจะใช้วิจารณญาณก่อนนำข้อมูลที่ได้มาใช้ ถ้าไม่แน่ใจ  
ควรปรึกษาแพทย์หรือแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจ  
เพราะบางครั้งถ้าข้อมูลที่ได้มาไม่ถูกต้องหรือเข้าใจผิด  
การนำข้อมูลนั้นไปใช้ อาจทำให้เกิดโทษได้

