

หากจะกล่าวถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้อุปกรณ์ไอที ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนเรา เชื่อเหลือเกินว่าหลายคนคงคิดถึง “โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” สำหรับอาการ สาเหตุ ตลอดจนแนวทางป้องกันโรคจะมีเคล็ดลับที่ไม่ลับอย่างไรนั้น สุกร์สุขภาพสัปดาห์นี้มีคำตอบ

สาเหตุ

โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ไอที เช่น แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน เป็นเวลานานโดยไม่ได้พักสายตา ทำให้กล้ามเนื้อตาล้า แม้แต่การอ่านหนังสือหรือการนั่งอยู่ในท่าทำอิริยาบถหนึ่งนานๆ โดยไม่ขยับเขยื้อน และอีกหลายสาเหตุที่ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมได้ เช่น ทิศทางการเป่าของแอร์ ความสว่างของหน้าจอ ระยะการมอง ท่าทางการนั่ง ตำแหน่งการวางคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

อาการ

โรคนี้นั้นส่วนมากมักพบในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน เนื่องจากคนกลุ่มนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเกือบตลอดเวลา ทั้งทำงาน แชนட் และเล่นเกม จนทำให้เกิดอาการตาแห้ง แสบตา เคืองตา ปวดตา ตาพร่า เกิดภาพเบลอหรือภาพซ้อน ปวดศีรษะ เมื่อมีอาการมากๆ จึงจะมาพบแพทย์ ซึ่งการจะระบุว่าผู้ป่วยเป็นโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมหรือไม่นั้น แพทย์จะต้องวินิจฉัยอาการอย่างละเอียด

อาการตาแห้ง เป็นอาการที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา แสบตา และอาจจะมีการแพ้แสงร่วมด้วยได้ เราสามารถปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อลดอาการได้ เช่น ปรับทิศทางการเป่าของแอร์ หรือพัดลม โดยไม่ให้เป่าโดนตา หรือตรวจสอบว่าความชื้นในห้องเป็นอย่างไร ถ้าเราปรับสิ่งแวดล้อมนี้แล้วยังไม่ดีขึ้น ก็ต้องให้การรักษาโดยการใช้น้ำตาเทียม

แนวทางการรักษา

โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมดูแลรักษาได้โดยการปรับสภาพแวดล้อม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สายตา จากนั้นอาการปวดศีรษะก็จะดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อตาที่เมื่อยล้าส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เมื่อใช้งานหนักหรือหักโหมมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการล้าและปวดตาได้ ดวงตาที่ผ่านการเพ่งมองสิ่งใดเป็นเวลานานก็ควรหยุดพักสายตาบ้าง เช่น ใช้สายตาไป 20 นาที ก็ควรพักสายตาสัก 20 วินาที โดยการมองไปไกลๆ จากจอคอมพิวเตอร์

ประมาณ 20 ฟุต บางที่เราล้มตัว ทำงานเป็นชั่วโมง พอเงยหน้ามองไปที่อื่น จุดโฟกัสสายตายังปรับค่าระยะสายตาคอยู่ที่วัตถุใกล้ จึงทำให้ตาพร่ามัว มองภาพไม่ชัด เกิดภาพเบลอและภาพซ้อน แต่สักพักจะค่อยๆ กลับเป็นปกติตามพื้นฐานเดิมของสายตาเรา

ส่วนการรักษาด้วยการใช้น้ำตาเทียมนั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำน้ำตาเทียม 2 ชนิด คือน้ำตาเทียมแบบรายเดือน (1 ขวดใหญ่เมื่อเปิดแล้วใช้ได้ 1 เดือน) และน้ำตาเทียมรายวัน (ใช้ได้ 24 ชั่วโมงแล้วทิ้ง) สามารถใช้ได้ตามอาการ คือ หากตาแห้งไม่มากควรใช้แบบรายเดือน แต่ถ้าตาแห้งมากๆ ควรใช้แบบรายวัน เนื่องจากสามารถหยอดได้บ่อยและถี่ เมื่อหยอดน้ำตาเทียมจะรู้สึกสบายตามากขึ้นเหมือนมีน้ำหล่อลื่น ช่วงแรกที่มีอาการมากๆ ต้องใช้เป็นประจำต่อเนื่อง จนแผลเล็กๆ น้อยๆ ในตาสมานกันดีเสียก่อน พออาการค่อนข้างคงที่แล้วค่อยเว้นระยะการหยอดให้ห่างขึ้นเป็นลำดับ

ผลจากการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์ ควรระมัดระวังการใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้ อย่าลืมว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้ เมื่อมีประโยชน์ก็อาจมีโทษอย่างมหันต์ได้เช่นกัน หากเราใช้มันบนพื้นฐานของความพอดี เทคโนโลยีเหล่านี้ก็จะจะเป็นสิ่งที่เติมเต็มให้ชีวิตมีคุณค่า ทำให้เราทันสมัย ไม่ตกยุคอย่างแน่นอน

แพทย์หญิงญาณิน สุวรรณ

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี