



แสงสีฟ้าทำลายตา อย่างไร

จัดทำโดย

สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง
อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย
โทร.๐ ๕๕๖๑ ๕๖๘๗

<https://www.nongyapong.go.th>

แสงสีฟ้าทำลายตาอย่างไร

เมื่อชีวิตของเราจำเป็นต้องพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการสื่อสาร การทำงาน แม้กระทั่งความบันเทิง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนมีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งหากมีมันเข้ามาเมื่อไหร่แล้ว ก็จะทำให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย ความง่ายในชีวิตทำให้บางครั้งเราอาจจะลืมนึกถึงอะไรบางอย่างไป และทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ง่ายไปกว่าเดิมด้วย หนึ่งในอันตรายที่อาจจะได้รับจากการที่คุณใช้เทคโนโลยีมากจนเกินไปก็คือ “แสงสีฟ้า” เราจะมีวิธีการดูแลและป้องกันตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลจากแสงสีฟ้า แต่ยังสามารถที่จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากที่สุด ลองมาอ่านบทความดังต่อไปนี้กันดีกว่าค่ะ

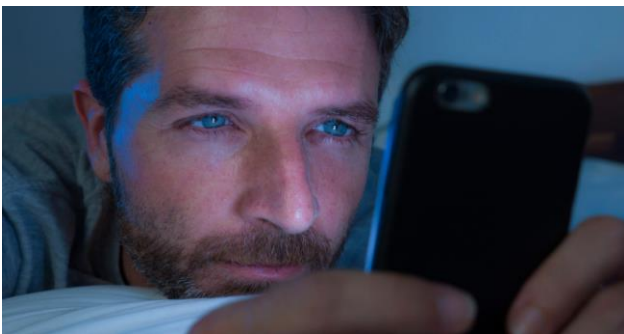


แสงสีฟ้าทำลายตาอย่างไร

ก่อนอื่นต้องรู้จักแสงสีฟ้ากันก่อน แสงสีฟ้าเป็นแสงชนิดหนึ่ง โดยปกติแล้วมนุษย์จะมองเห็นแสง เป็นสีขาว แต่ความเป็นจริงแล้ว...แสงสีขาวจะสามารถแบ่งออกได้เป็น ๗ สี ได้แก่ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด และแดง สีแต่ละสีจะมีค่าพลังงานและความยาวคลื่นที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอยู่ในช่วง ๔๐๐-๗๐๐ nm ส่วนแสงสีฟ้าจะเห็นว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของแสงสีขาว เนื่องจากเป็นแสงที่มีความยาวคลื่นค่อนข้างต่ำและมีความถี่ค่อนข้างสูงอยู่ที่ ๔๐๐ ถึง ๕๐๐ นาโนเมตร ซึ่งถือว่าเป็นแสงที่มีพลังงานที่สูงใกล้เคียงกับแสงยูวีหรือรังสีอัลตราไวโอเล็ตไปทีเดียวด้วยความที่แสงสีฟ้ามีพลังงานสูงแต่ก็เป็นเรื่องยากที่เราจะหลบเลี่ยงจากการใช้ชีวิตได้ เนื่องจากในสีฟ้าเป็นแหล่งที่มาจากพลังงานทางธรรมชาติ และเป็นแสงที่ออกมาจากสิ่งประดิษฐ์ต่างๆที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมาเป็นเทคโนโลยีใหม่ๆ ซึ่งแต่ละเทคโนโลยีก็จะมีปริมาณความเข้มข้นของแสงสีฟ้าที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น คุณจึงสามารถที่จะพบเจอกับแสงสีฟ้าได้จากสิ่งแวดล้อมทั่วไป ไม่ว่าจะเป็น ไฟ LED ไฟท้ายรถ หรืออุปกรณ์ดิจิตอลต่างๆ อย่างจอโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตที่ติดตัวคุณ



ในส่วนของผลกระทบของแสงสีฟ้าที่มีต่อร่างกายของเรา การที่เราต้องมองแสงสีฟ้าเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้มีผลกระทบต่อนาฬิกาชีวิตของเรา ทำให้การนอนหลับของเราไม่ได้เต็มที่ ตื่นกลางดึก ร่างกายจึงพักผ่อนไม่เพียงพอ และแน่นอนว่าจะส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานประจำวันมากไปกว่านั้น แสงสีฟ้ายังมีอำนาจในการทำลายอวัยวะหลายๆ ส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ดวงตา ที่จะทำให้กระจกตาเลนส์ตาหรือส่วนที่ลึกลงไปในลูกตา ที่มีหน้าที่ในการมองเห็น ได้รับอันตรายจากแสงตัวนี้ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดอาการปวดตา แสบตา ตาพร่ามัว จนเกิดเป็นกลุ่มอาการที่เรียกว่า Computer Vision Syndrome กลุ่มอาการ Computer Vision Syndrome เกิดขึ้นมาจากการที่ดวงตาได้รับแสงสีฟ้าอย่างต่อเนื่อง จนแสงสีฟ้าไปทำลายเซลล์ผิวกระจกตาและเยื่อบุตา ประกอบไปกับการกระปริบของหน้าจอ ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อดวงตาทำงานหนักขึ้น เพราะจะต้องมีการปรับโฟกัสการมองภาพตลอดเวลา หากมีอาการรุนแรงอาจจะก่อให้เกิดอาการประสาทตาเสื่อม การมองเห็นก็จะแย่ลงเรื่อยๆ



ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงแสงสีฟ้าที่เกิดขึ้นในแทบทุกอุปกรณ์ ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะทำก็คือ การพยายามลดโอกาสไม่ให้แสงสีฟ้ากระทบกระเทือนต่อชีวิตและอวัยวะของเราได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น การติดฟิล์มป้องกันแสง การปรับระยะห่างของการมองเห็น หรือการหลีกเลี่ยงการใช้แสงสว่างที่น้อยจนเกินไป เป็นต้น

หากเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกมีอาการตาแห้ง ก็อาจจะใช้วิธีการหยอดด้วยน้ำตาเทียมในการแก้ไขปัญหา และที่สำคัญต้องมีการเข้าพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพดวงตาประจำปี ซึ่งหากเรามีการตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายมีความผิดปกติ เราก็จะสามารถค้นพบถึงปัญหาได้ก่อนใครหลายๆ คนอาจจะเลือกใช้แว่นตาที่มีความสามารถในการกรองแสงสีฟ้าได้



ซึ่งก็ต้องบอกว่าสิ่งนี้สามารถช่วยให้ดวงตาได้รับการถนอมได้ดีเช่นเดียวกัน แต่สิ่งหนึ่งที่คุณควรรู้ ก็คือ แสงทุกสีล้วนแต่เป็นอันตรายต่อดวงตาทั้งสิ้น การกรองได้เฉพาะแสงไฟฟ้าอาจจะไม่ได้เป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด แต่อย่างน้อยก็ดีกว่าการที่ไม่ได้มีการคัดกรองอะไรเลย

ทำให้อีกหนึ่งสิ่งที่ดีกว่าก็คือ การพยายามปรับสภาพแวดล้อมหรือปรับการใช้สายตาอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เป็นการป้องกันสุขภาพของคุณจะได้ยั่งยืนมากกว่า

สำหรับใครที่กลัวว่า...แสงสีฟ้าอาจจะส่งผลทำให้ดวงตาของเรามีคอบอดในอนาคตหรือไม่ ก็ต้องอ้างอิงจากรายงานวิจัยที่มีการศึกษาถึงอันตรายจากแสงสีฟ้าที่มีผลต่อดวงตา งานวิจัยพบว่าปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการใดๆ ที่บอกได้ว่า การได้รับแสงสีฟ้าในการใช้งานปกติในชีวิตประจำวันจะมีผลร้ายแรงต่อการทำลายดวงตา จนทำให้เกิดอาการตาบอดอย่างถาวร



อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณควรที่จะทำในทุกๆ วันเพื่อเป็นการปกป้องตัวเองก็คงเป็นการพยายามปกป้องดวงตาของเราให้ดีที่สุด เพราะการมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญมากๆ สิ่งหนึ่งในชีวิต และคงไม่มีใครอยากที่จะเสียมันไปอย่างแน่นอน หากวันนี้คุณยังมองเห็นได้ชัดเจนอยู่ จงรักษามันไว้ให้นานแบบนี้ตลอดไป..

ขอบคุณที่มาจาก : สารนารู้.com