

ระวัง ! คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม



ระวัง ! คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม

จัดทำโดย

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

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

คุณเคยได้ยินชื่อ “โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome : CVS) ” กันบ้างไหมคะ? โรคนี้เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นมาในช่วงเวลาที่มนุษย์ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีมากยิ่งขึ้นและจะใช้เวลากับมันมากจนเกินไป แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง กลับกลายเป็นโทษที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้หากคุณมีการใช้มือถือหรือคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกินกว่า ๒ ชั่วโมง ก็เป็นปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดเป็นโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมได้ทั้งสิ้น

สำหรับอาการที่เกิดขึ้นของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมก็จะเกี่ยวข้องกับการมองเห็นหรือเกี่ยวข้องกับสายตา เพราะในปัจจุบันนี้เราสามารถที่จะทำงานได้ทุกที่ เพียงแค่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวหรือมีสมาร์ตโฟนติดตัว ก็สามารถที่จะติดต่อสื่อสารและทำงานได้โดยไร้ขีดจำกัด และเพราะวิธีการทำงานในสังคมยุคปัจจุบัน คือสังคมดิจิทัลที่สามารถที่จะสื่อสารข้อมูลต่างๆได้ผ่านทางแท็บเล็ต สมาร์ตโฟน หรือผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องมองเห็นหน้ากันด้วยซ้ำ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีต่างๆเหล่านี้เป็น ประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคมไทย ที่จะทำให้สามารถที่จะขับเคลื่อนเศรษฐกิจได้อย่างก้าวหน้า แต่ในทางกลับกัน หากคุณจำเป็นที่จะต้องใช้มันนานติดต่อกันมากกว่า ๒ ชั่วโมง ก็อาจจะทำให้เกิดเป็น ปัญหาต่อสุขภาพ หรือที่เรียกว่าอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (Computer Vision Syndrome : CVS) ได้



CVS เป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการที่คุณใช้เวลาในการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์ดิจิทัลต่างๆเป็นเวลานานจนเกินไป จนทำให้เกิดอาการทางสายตา ไม่ว่าจะเป็น ตาแห้ง ตาล้า ตาพร่ามัว ระคายเคือง รวมไปถึงอาการปวดศีรษะหรือปวดไหล่ ซึ่งอาการต่างๆเหล่านี้สามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย ที่มีการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเหล่านี้ในระยะเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ความเสี่ยงของภาวะนี้จะมากขึ้นหากมีการจ้องหน้าจอที่มีการใช้แสงที่ไม่เหมาะสม รวมถึงท่าทางต่างๆในการใช้คอมพิวเตอร์ด้วย สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม เป็นเพราะดวงตาของเราจำเป็นต้องมีการปรับโฟกัสภาพตลอดเวลา การที่ดวงตาจะต้องมีการเคลื่อนไหวไปตามตัวหนังสือที่อ่านหรือเนื้อหาต่างๆที่เกิดขึ้น ภาพต่อภาพเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อทำให้สมองเกิดการประมวลผลภาพเหล่านั้น ก็ย่อมมีผลทำให้กล้ามเนื้อดวงตาทำงานหนักมากกว่าการอ่านหนังสือจากกระดาษธรรมดา



การใช้สายตากับอุปกรณ์ดิจิทัลจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองที่ดวงตาหรืออาการตาแห้งได้มากกว่าสื่ออื่นๆ เนื่องจาก การที่เราจ้องตัวอักษรหรือรูปภาพบนสื่อดิจิทัลจะทำให้คนเรามีการกระพริบตาน้อยลงประมาณครึ่งหนึ่งของที่เคยกระพริบ ทำให้น้ำตาออกมาหล่อเลี้ยงดวงตาได้น้อยลง ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ความชุ่มชื้นน้อยลง และเกิดเป็นอาการระคายเคืองตาที่มากขึ้นได้

สำหรับความน่ากลัวของภาวะ CVS จะยิ่งเพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากแก้วตาของคนเราก็จะมีความเสื่อมลงและมีความยืดหยุ่นน้อยลงตามอายุที่ผ่านไป ซึ่งก็จะส่งผลให้การโฟกัสระยะวัตถุใกล้หรือไกลน้อยลงไปด้วย เมื่อมีอายุมากขึ้นโดยเฉพาะหากคุณมีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปก็จะเป็นช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความเสื่อมของดวงตามากยิ่งขึ้น และเป็นช่วงเวลาที่อาจจะทำให้เกิดสายตาวายในช่วงอายุนี้นี้ได้ด้วย



สำหรับการรักษาภาวะ CVS สิ่งแรกที่จะต้องทำก็คือ การพยายามลดใช้อุปกรณ์ที่ต้องใช้สายตาเพ่งนานๆ ให้น้อยลง หรือมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังต่อไปนี้

๑ หมั่นพักสายตาเป็นระยะ โดยใช้กฎ ๒๐-๒๐-๒๐ นั่นก็คือ การพักสายตาจากหน้าจอทุก ๒๐ นาที ด้วยการมองไกลออกไปที่ระยะ ๒๐ ฟุต (๖ เมตร) เป็นเวลาประมาณ ๒๐ วินาที นั่นเอง

๒ พยายามกะพริบตาบ่อย ๆ อย่างที่กล่าวข้างต้นว่าการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลจะทำให้การกะพริบตาลดลง ดังนั้น การแก้ไขจึงต้องเป็นการบังคับตัวเองให้กะพริบตาบ่อยขึ้น เพื่อเป็นการคงความชุ่มชื้นของดวงตา ป้องกันตาแห้ง แก้อาการระคายเคือง และหยอดน้ำตาเทียมเมื่อรู้สึกตาแห้ง

๓ พักสายตาจากการใส่คอนแทคเลนส์ หากคุณเป็นคนที่ใช้คอนแทคเลนส์เป็นประจำ ควรเว้นช่วงหยุดพักตาด้วยการใส่แว่นแทนบ้าง เพราะการใส่คอนแทค

เลนส์นานๆ จะยังมีผลให้เกิดอาการตาแห้งและระคายเคืองได้ง่าย

๔ ปรับหน้าจคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยมีวิธีการในการจัดตำแหน่งจอ ดังต่อไปนี้

- ปรับให้หน้าจออยู่ต่ำกว่าระดับสายตา ๑๐-๑๕ องศา
- ปรับหน้าจอให้อยู่ห่างจากสายตาประมาณ ๒๐-๒๘ นิ้ว

- ปรับขนาดตัวอักษรบนหน้าจอให้มีขนาดที่ใหญ่ มองเห็นชัดเจน

- ปรับแสงสว่างและความคมชัดให้เหมาะสม และสบายตาการปรับทั้งระยะและองศา และเปลี่ยนวิธีการใช้งานคอมพิวเตอร์ตามวิธีข้างต้น จะช่วยให้สรีระร่างกายในขณะที่ใช้งานคอมพิวเตอร์เหมาะสม ไม่ต้องยืดคอ และไม่ต้องเพ่งสายตามากจนเกินไป

๕ ใส่แว่นสำหรับการทำงาน ในที่นี้คือการสวมแว่นกรองแสงที่ใช้ในขณะที่จ้องมองคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ จะช่วยลดการตัดกันของแสง และช่วยให้มองเห็นจอได้อย่างสบายตามากขึ้น

๖ ตรวจวัดสายตาเป็นประจำ ทุกๆปีควรมีการเข้ารับการตรวจสุขภาพทางสายตา และมีการแก้ไขปัญหาทางสายตาด้วยการสวมแว่นสายตาหรือคอนแทคเลนส์ สำหรับใครที่มีปัญหาทางสายตา เช่น สายตาสั้นและเอียง เป็นต้น แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหาสายตาด้วยการใส่แว่นและยังมีการใช้สื่อดิจิทัลต่างๆนั้นในปริมาณมาก ก็อาจจะทำให้มีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะ CVS ได้มากกว่าคนทั่วไปด้วยหวังว่าการปรับพฤติกรรมจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงจากโรคร้ายนี้ได้ทุกคนนะคะ

ขอบคุณที่มา [Facebook](#)[Twitter](#)[Email](#)[Share](#)