****

**รพ.เมตตาฯ เตือน! พ่อ - แม่ รู้เท่าทัน “สุขภาพตาเด็กในยุคดิจิทัล”**

รพ.เมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) เตือนพ่อ แม่ ผู้ปกครองใส่ใจลูกหลาน อย่าปล่อยให้ใช้สมาร์ทโฟนและ อุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างไม่ระมัดระวัง เสี่ยงโรคตาเด็กในยุคดิจิทัล

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า จากการที่สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ใช้งานไม่ยาก มีซอฟต์แวร์น่าใช้ ดึงดูดสายตาเด็ก ประกอบกับผู้ปกครองนิยมใช้เป็นสื่อหนึ่งในการเพิ่มทักษะต่างๆ ให้แก่เด็ก โดยอาจไม่รู้ถึงโทษที่จะตามมาโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพตา ซึ่งพบว่าเด็กบางกลุ่มใช้เวลาไปกับสื่อต่าง ๆ เป็นเวลานานอาจส่งผลต่อสติปัญญา การพัฒนาทางอารมณ์และสังคม ความตั้งใจเรียนที่โรงเรียนลดลง พฤติกรรมการกิน การนอนผิดไปจากปกติ และอาจเกิดโรคอ้วนตามมา นอกจากนี้ปัญหาทางตาที่พบจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดตา ตาแห้ง เคืองตา ตามัว และเสี่ยงสายตาสั้นก่อนเวลาอันควร หากพบว่าเด็กมีอาการเหล่านี้ควรรีบพบจักษุแพทย์ทันที

**แพทย์หญิงสายจินต์ อิสีประดิฐ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคตาเด็กในยุคดิจิทัล เกิดจากการที่ใช้เวลาติดหน้าจอนานๆ เด็กจะสูญเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการจับจ้องอยู่ที่จอ ทำให้เกิดปัญหาทางสายตา ได้แก่ ปวดศีรษะ ตาแห้ง เคืองตา และตามัวเพราะใช้สายตาเพ่งมองมาก ทั้งนี้พบว่าหากเด็กใช้เวลาไปกับการจ้องจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ จะพบภาวะสายตาสั้นได้มากกว่ากลุ่มเด็กที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง จึงไม่ควรปล่อยให้ใช้สมาร์ทโฟนอย่างไม่ระมัดระวัง เพราะอาจส่งผลเสียในหลายด้าน เด็กจะสูญเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการจับจ้องอยู่ที่จอ บริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เข้านอนดึก ขาดการออกกำลังกาย เป็นโรคอ้วน และขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น จึงควรใช้สมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ ไม่ควรให้เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ ดูโทรทัศน์ หรือเล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต ไม่แนะนำให้มีสื่อต่าง ๆ ในห้องนอน และต้องปิดสื่อเหล่านี้ในขณะรับประทานอาหาร ไม่ควรใช้เวลาเล่นสื่ออุปกรณ์ นานเกิน 1 - 2 ชั่วโมงต่อวัน หากมีอาการแสบตา ตามัวหรือปวดตา ควรพักสายตามองไปไกล ๆ หรือหลับตาพักสายตาทุก 20 นาที และกระพริบตาบ่อยขึ้น อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดการพัฒนาของสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม ควรให้เด็กทำกิจกรรมกลางแจ้งและอ่านหนังสือ ที่สำคัญสมองเด็กมีพัฒนาการที่เร็วมากใน2-3 ขวบแรก จึงควรเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ดีกว่าจอคอมพิวเตอร์

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #รพ.เมตตาฯ (วัดไร่ขิง) #สุขภาพตาเด็กยุคดิจิทัล #แสบตา #ปวดตาตามัว #สายตาสั้น

-ขอขอบคุณ-

14 มิถุนายน 2562