**** **รพ.เมตตาฯ ชวนรู้ ภาวะโรคสายตาสั้นเทียม**

**กรมการแพทย์โดยรพ.เมตตาฯ เตือน**ในโลกยุค social media คนไทยใช้เวลาค้นคว้าข้อมูลต่างๆรวมถึงสิ่งบันเทิงการซื้อของออนไลน์เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง ทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง พฤติกรรมเช่นนี้ ส่งผลให้มีการกระตุ้นการทำงานของดวงตาเป็นระยะเวลานาน อาจมีอาการตามัวบางขณะ มีอาการปวดตา อาจกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันได้ ลักษณะนี้อาจเป็นสิ่งที่ทางการแพทย์เรียกว่า ภาวะสายตาสั้นเทียม การพบจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรักษาเพื่อดูแลสุขภาพตา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า โรคภาวะสายตาสั้นเทียมพบมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมในการใช้ social media ทางสมาร์ทโฟน แท็บเลต การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ใช้สายตาในการเพ่ง หรือจ้องที่มากเกินไป มีผลกระทบต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อในตาอย่างมาก ก่อให้เกิดความผิดปกติในการมองเห็นได้**โดย**มีอาการมองไม่ชัดค่อนข้างจะทันที หลังจากการใช้สายตาในระยะใกล้เป็นเวลานาน ซึ่งจะมีอาการเป็นชั่วคราวในรายที่มีอาการมากอาจปวดตา ปวดหัว บางครั้งมีอาการคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้ในรายที่เป็นมาก อาจเกิดจากสาเหตุอื่นที่ร้ายแรงได้ ในกรณีเช่นนี้ควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจรักษา รับคำแนะนำการดูแลดวงตาที่ถูกต้อง

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)** กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันและการดูแลโรคภาวะ**สายตาสั้นเทียมนั้นสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยหลังการทำงานใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนในระยะใกล้เป็นเวลาต่อเนื่องนานเกิน 30 นาที ควรพักสายตาเป็นเวลา 5 นาที ด้วยการมองไกล ๆ** สำหรับในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่แนะนำให้ใช้อุปกรณ์จำพวกสมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์เลย และในเด็กที่มีอายุมากกว่า 2 ปี ไม่ควรใช้มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ภาวะสายตาสั้นเทียมพบได้ในบุคคลกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานที่มีสายตาปกติในช่วงอายุ 15-30 ปี และบุคคลที่อ่านหนังสือในที่แสงสว่างน้อย หรืออ่านในที่มืด วิธีการแก้ไขคือ ควรพักสายตาโดยให้มองออกไปไกลๆ หรือหลับตาเป็นระยะ นอกจากนี้กลุ่มบุคคลที่มีสายตายาวแต่กำเนิด ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป และในบุคคลที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปจะพบภาวะสายตาสั้นเทียมได้บ่อย ในกลุ่มบุคคลนี้การแก้ไข คือ การใช้แว่นสายตาเพื่ออ่านหนังสือ ในส่วนสำหรับการบริหารดวงตา หรือการโยคะกล้ามเนื้อของดวงตาที่มีการแนะนำกันต่อ ๆ มานั้น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อกลอกลูกตา จึงไม่ช่วยบรรเทาภาวะสายตาสั้นเทียมนี้ ซึ่งเกิดจากการเกร็งกล้ามเนื้อภายในลูกตา ดังนั้นข้อควรพึงระวังหากมีอาการตามัว มองไกลไม่ชัด อย่าเพิ่งคิดเอาเองว่า สายตาเราสั้นเพิ่มขึ้น แล้วไปตัดแว่นสายตา อาจได้แว่นสายตาสั้นที่มากกว่าเดิมมาใส่(เกินความเป็นจริง) แต่ควรได้รับการตรวจเช็คอาการอย่างละเอียดจากจักษุแพทย์ การใช้อาหารเสริมหรือวิตามินต่าง ๆ เพื่อป้องกันหรือรักษาดวงตานั้น ไม่สามารถป้องกันหรือรักษาได้ ภาวะสายตาสั้นเทียมเป็นอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราวและไม่เป็นอันตราย ดังนั้น การพักสายตาหรือการใช้แว่นสายตา สามารถบรรเทาอาการได้ ซึ่งภาวะนี้ถือว่าไม่เป็นอันตราย กรณีอาการดังกล่าวนี้สามารถตรวจเพิ่มเติมได้กับจักษุแพทย์ มีคำถามชวนสงสัยว่าเป็นสายตาสั้นเทียมแล้วต่อไปกลายเป็นสายตาสั้นจริงได้หรือไม่ มีคำตอบจากแพทย์จักษุว่า เป็นไปได้สูงมากจึงต้องพยายามอย่าให้เป็นสายตาสั้นเทียมอยู่นาน ดังนั้น หากมีอาการสายตาผิดปกติแนะนำให้พบจักษุแพทย์

 #รพ.เมตตาฯ #ภาวะโรคสายตาสั้นเทียม #อาการปวดตา #ปวดศีรษะ #มองไกลไม่ชัด -ขอขอบคุณ- 20 กันยายน 2564