******ร.พ.เมตตาฯ (วัดไร่ขิง) แนะวิธีใช้ดวงตาให้ ห่างไกล “โรคตา” ช่วงเรียนออนไลน์**

จักษุแพทย์ห่วงใยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 นักเรียน นักศึกษาไม่สามารถไปเรียนหนังสือที่โรงเรียนได้ตามปกติ ต้องเรียนหนังสือทางออนไลน์เป็นเวลานานๆ หากพบอาการตาแห้งแสบเคืองตาเมื่อยตาปวดตาตามัวขณะใช้คอมพิวเตอร์ แท็ปเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคตาที่เกิดจากการใช้สายตาจ้องจอมากเกินไป

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า การสถานการณ์การแพร่ระบาดของ เชื้อโรคไวรัสโคโรนาหรือ โควิด-19 รูปแบบการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษา ต้องมีการปรับเปลี่ยน ตั้งแต่การเลื่อนเปิดเทอมออกไป และมีวิธีการเรียนผ่านออนไลน์นำมาใช้ ซึ่งมีความแตกต่างจากการเรียนในห้องเรียนอย่างมาก พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญ และการกำหนดแผนการเรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน เพราะการเรียนผ่านออนไลน์ต้องใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ ต้องใช้สายตาในการเพ่งมองดูข้อมูลหน้าจอ อาจมีผลให้เกิดอาการแสบตา ตาแห้ง ปวดตา ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นชั่วคราวเมื่อพักตาอาจช่วยบรรเทาอาการแต่หากเกิดอาการผิดปกติทางตา ควรพบจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย รับคำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง)** กล่าวเพิ่มเติมว่า การแพร่ระบาด
ของโรคโควิด-19 กระตุ้นให้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาพัฒนาขึ้นกว่าเดิม เมื่อสถานการณ์บังคับให้ต้องนำเทคโนโลยีมาใช้กับการศึกษาอย่างจริงจัง โดยเริ่มเปิดให้โรงเรียนและคุณครูใช้เว็บไซต์หรือแอพพลิเคชั่นผ่านอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ แท็ปเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเกิดจากการใช้สายตาเพ่งมองหน้าจอมากเกินไป แม้จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตาอย่างเฉียบพลัน แต่ทำให้เกิดความไม่สบายตา ระคายเคือง และเป็นปัญหารบกวนการใช้สายตาอยู่เสมอ ทั้งนี้ หากมีปัญหาสายตาควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติและรับการรักษาอย่างทันท่วงที อย่างไรก็ตามสามารถถนอมดวงตาได้ด้วยวิธีการ ดังนี้ กระพริบตาให้บ่อย เมื่ออยู่หน้าจอเพื่อป้องกันตาแห้ง หากมีอาการตาแห้งควรใช้น้ำตาเทียม เพื่อลดการระคายเคืองตาควรพักสายตาเป็นระยะทุก 20-30นาที ให้พักจากจอประมาณ 30-60 วินาที โดยการมองออกไปไกลๆหรือหลับตาหากจำเป็นต้องอยู่หน้าจอนานเกิน30นาที ควรพักการทำงานทุก1-2ชั่วโมงประมาณ5-15 นาที ใช้แผ่นกรองแสงจากหน้าจอหรือใส่แว่นกรองแสงปรับแสงหน้าจอให้พอเหมาะไม่สว่างเกินไป และไม่ควรทำงานในที่มืดจัดวางจอให้อยู่ในระยะพอเหมาะที่ตามองสบายไม่ต้องเพ่งโดยเฉลี่ยระยะจากตาถึงจอควรมีระยะ45-50 ซม.รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อมได้แก่ ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้มอาทิ แครอท ฟักทอง ผักใบเขียว เช่น คะน้า ปวยเล้ง ฯลฯ และดื่มน้ำให้เพียงพอเนื่องจากการดื่มน้ำบ่อยๆจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื่นให้แก่ดวงตา

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

#กรมการแพทย์ #เรียนผ่านออนไลน์ #คอมพิวเตอร์ แท็ปเล็ต มือถือฯลฯ #ตาแห้งแสบตาเคืองตาตามัวปวดตา

-ขอขอบคุณ- 19 มิถุนายน 2563