** แพทย์เตือน!หน้าจอคอมมือถือแท็บเล็ตกับสายตาลูกน้อย**

กรมการแพทย์โดยรพ.เมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง) ห่วงใยสายตาลูกน้อยจากคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น อีกทั้งยังนิยมใช้เป็นสื่อหนึ่งในการเพิ่มทักษะต่างๆให้แก่เด็ก การใช้อุปกรณ์เหล่านี้มีข้อแนะนำเพื่อให้เด็กไม่เกิดปัญหาที่จะตามมาโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพตา เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดตา  ตาแห้งเคืองตา และตามัว สายตาสั้นก่อนวัย รวมถึงภาวะจิตสังคมขาดสายใยผูกพันระหว่างคนในครอบครัวได้

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์**กล่าวว่า ปัจจุบันคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นหลายคนอาจเคยประสบปัญหาในอาการเหล่านี้ เช่น ทำให้ปวดเมื่อยตา ตาแห้ง  ตาล้า แสบตา เคืองตา ตาพร่ามัวโฟกัสได้ช้าลง  ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดกระบอกตา ปวดศีรษะหรือบางครั้งมีอาการปวดหลัง ปวดไหล่ หรือปวดต้นคอร่วมด้วย และส่งผลต่อการนอนหลับได้ หากมีอาการที่กล่าวข้างต้นร่วมกับการใช้งานจากหน้าจอติดต่อกันเป็นเวลานานในแต่ละวัน และหากแบ่งเวลาการทำงานหรือเวลาเรียนออนไลน์ไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะดวงตาที่ต้องรับภาระจากการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือจอมือถือเป็นเวลานานๆ จึงอาจเป็นปัญหาต่อดวงตา อาการที่พบจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดตา ตาแห้งเคืองตา ตามัว หากเกิดอาการเหล่านี้ควรพบจักษุแพทย์

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง)**กล่าวเพิ่มว่า เด็กเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่สำคัญจากการที่สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตใช้งานไม่ยากมีซอฟต์แวร์น่าใช้ดึงดูดการใช้งาน นอกจากนี้ผู้ปกครองยังนิยมใช้เป็นสื่อหนึ่งในการเพิ่มทักษะต่างๆให้แก่เด็กหรือเพื่อให้เด็กไม่รบกวนโดยอาจขาดความรู้เท่าถึง ต่อโทษที่จะตามมาโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพตาพบว่าเด็กมักใช้เวลาวันละประมาณ ๗ ชั่วโมงไปกับสื่อเอนเตอร์เทน อีกด้านของสติปัญญาการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมพบว่าการใช้สื่อต่างๆเป็นเวลานานส่งผลต่อความตั้งใจเรียน ที่โรงเรียนลดลง พฤติกรรมการกินการนอนผิดไปและเกิดโรคอ้วนตามมา ปัญหาทางตาที่พบจากการใช้สื่ออุปกรณ์เหล่านี้ได้แก่ปวดศีรษะ ปวดตา ตาแห้งเคืองตา ตามัว และเสี่ยงสายตาสั้นก่อนเวลาอันควร 

**แพทย์หญิงพันธราภรณ์  ตั้งธรรมรักษ์จักษุแพทย์**กล่าวเสริมว่า นอกจากนี้ยังมีแสงสีฟ้าที่เป็นแสงที่พบได้จากแสงแดด มือถือ แท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์ แสงสีฟ้ามีความกระเจิงแสงทำให้เกิดความไม่สบายตาในการมองและมีผล ต่อการนอนหลับยากขึ้น ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยรองรับว่า แสงสีฟ้าก่อโรคต่อดวงตาชัดเจน เพราะฉะนั้นแว่นตาตัดแสง สีฟ้าอาจจะมีประโยชน์ในแง่ช่วยให้มองภาพสบายตามากขึ้น มีคำถามว่าลูกน้อยควรใช้เวลาหน้าจอเท่าไหร่ต่อวัน จักษุแพทย์แนะว่าหากเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 1 ปีไม่ควรใช้เวลาหน้าจอเลย ส่วนเด็กอายุ 1-2 ปีใช้เวลาหน้าจอเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และในช่วงอายุ 3-4 ปี ใช้เวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และในช่วงมากกว่า 5-13 ปีใช้เวลาหน้าจอไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับคำแนะนำในการดูแลลูกน้อยในขณะใช้หน้าจอ คือ 1. ควรพักสายตาเมื่อลูกน้อยใช้หน้าจอ โดยใช้หลัก 20-20-20 โดยพักจากหน้าจอทุก 20 นาที พักสายตาโดยมองวัตถุที่ไกลออกไปประมาณ 20 ฟุต และพักเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที  2. ปรับแสงสว่างให้เพียงพอ วางหน้าจอคอมพิวเตอร์ ห่างประมาณ 25 นิ้ว ปรับหน้าจอ ความเข้ม ความสว่างให้พอดี  3. การใช้น้ำตาเทียม อาจมีประโยชน์สำหรับกรณีมีอาการตาแห้งร่วมด้วย และ 4. ควรพบจักษุแพทย์ หากลูกน้อยมีอาการกระพริบตาบ่อย มองภาพไม่ชัด มีตาเข ปวดศีรษะ แต่ทั้งนี้เพื่อสุขภาพกายที่ดี ลดความเสี่ยงสายตาสั้น และเพื่อให้เกิดการพัฒนาของสติปัญญา ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมแนะนำให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมกลางแจ้งหรืออ่านหนังสือ และที่สำคัญสมองเด็กมีพัฒนาการที่เร็วมากในช่วงอายุ 2-3 ขวบปีแรก จึงควรให้เด็กๆได้เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ดีกว่าจอคอมพิวเตอร์ วิธีสังเกตถ้าเด็กในปกครองมีอาการเช่น เด็กอาจจะบ่นปวดตา หรือแสบตา ตาแดง กระพริบตาบ่อย หรือเอามือขยี้ตา ควรรีบพบจักษุแพทย์ทันที

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

#รพ.เมตตาฯ # สายตาลูกน้อย#จอคอม แท็บเลต มือถือ #ปวดศีรษะปวดตาตาแห้งเคืองตาตามัว -ขอขอบคุณ-

5 ตุลาคม 2566