

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เล่นมือถือนาน ๆ ทำให้ตาบอดได้จริงหรือ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของทุกคนมีการใช้ Computer หรือ Smartphone กันไม่มากก็น้อย ทำให้ทุกคนเริ่มตื่นตัวกับปัญหาที่จะตามมาของการใช้ Computer เป็นเวลานาน ๆ และมีกลุ่มโรคใหม่ที่พบได้มากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคือ โรค Computer Vision Syndrome ที่มีอาการตาแดง แสบตา เคืองตา น้ำตาไหล ตามัวเป็นพัก หรือเกิดภาวะสายตาสั้นชั่วคราว นอกจากนี้ยังมีอาการปวดคอและหลัง เนื่องจากการนั่งในท่าเดิม ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ครับ/คะ

สิ่งที่ทำให้ทุกคนกังวลใจว่าจะตาบอดจากการใช้ Computer และ Smartphone เกิดจากประเด็นเรื่องรังสี UV หรือรังสีอัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet) และแสงสีฟ้า หรือ Blue Light รังสี UV เกิดขึ้นจากดวงอาทิตย์ ซึ่งมีทั้ง UVA UVB และ UVC โดย UVC จะถูกโอโซนของโลกเป็นตัวป้องกันไว้ ส่วน UVA และ UVB นั้นจะทะลุเข้ามาภายในโลกได้ แต่โอกาสที่จะเข้าไปทำลายจอประสาทตาได้นั้นมีน้อยมาก เนื่องจาก รังสี UVA และ UVB จะถูกดูดกลืนแสงไว้ 99% และตกไปยังจอประสาทตาเพียง 1% เท่านั้น ซึ่งไม่มีรังสีเหล่านี้ออกมาจาก Computer หรือ Smartphone

ส่วน แสงสีฟ้า นั้น คือแสงที่มีความยาวคลื่นสั้น อยู่ที่ 380-500 นาโนเมตร ทำให้มีการกระจายตัวของแสงสีฟ้าได้มาก จึงทำให้มีอาการปวดตา สายตาล้าได้ง่าย แต่แสงสีฟ้าไม่ได้มีแต่โทษเท่านั้น ประโยชน์ของแสงสีฟ้าคือ การกระตุ้นให้ร่างกายมีการตื่นตัว การ Block การใช้แสงสีฟ้านี้ อาจมีผลต่อระบบการนอนและการตื่นของร่างกายได้ ซึ่งแสงสีฟ้าสามารถพบได้ทั่วไปจากแสงอาทิตย์ จากหลอดไฟ จาก Computer และ Smartphone แต่แสงสีฟ้าไม่ได้ทำให้ผู้ใช้ตาบอดแต่อย่างใด เพียงแต่ทำให้ผู้ใช้ไม่สบายตาเมื่อใช้ Computer หรือ Smartphone เป็นเวลานาน ๆ

และจากที่เคยมีบางคนกล่าวไว้ว่า การใช้มือถือในที่มืดจะทำให้เกิดจอประสาทตาเสื่อม หรือจอประสาทตาหลุดลอก นั้น ไม่เป็นความจริง เนื่องจากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือยังไม่พบความสัมพันธ์ของแสงสีฟ้า Blue Light กับการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมอย่างชัดเจน เพราะโรคนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากหลายปัจจัย ไม่ใช่แค่แสงสีฟ้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

คุณผู้ฟังครับ/คะ ทั้งนี้ การใช้งาน Computer หรือ Smartphone ในที่มืด ไม่ได้ทำให้ตาบอด แต่จะทำให้เกิดอาการไม่สบายตามากกว่าการเล่นขณะเปิดไฟ เพราะจะต้องเพ่งมากกว่าปกติ และมีแสงสะท้อนเข้ามาตามากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการไม่สบายตา ทำให้ตาล้ามากขึ้น อาการจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นอาการเพียงชั่วคราวเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เราควรพักสายตาหรือหยุดใช้งาน Computer หรือ Smartphone สักครู่ และควรมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ ก็จะเป็นการถนอมสายตาได้อีกวิธีหนึ่งครับ ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “เล่นมือถือนาน ๆ ทำให้ตาบอดได้จริงหรือ”

เรียบเรียงโดย ยุทธพร บานเย็น / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : โรงพยาบาลรามารักษ์