



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันพุธที่ 8 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “แสงสีฟ้า ภัยร้ายทำลายดวงตา”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ คงไม่แปลกที่จะรู้สึกปวดตาหลังจากการใช้สายตาต่อเนื่องนาน ๆ แต่หากการใช้สายตาของคุณไม่ได้เป็นการใช้เพื่อจ้องมองสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป หรือเป็นการอ่านหนังสือจากกระดาษ แต่กลับเป็นการจ้องมองไปที่จอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ ก็ย่อมทำให้สายตาได้รับอันตรายมากกว่าการใช้สายตาในรูปแบบเดิม ๆ ได้ เพราะอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้จะมีแสงสีฟ้าหรือ Blue light ที่มีความอันตรายต่อดวงตาของเรานั้นเอง ครับ/คะ

แสงสีฟ้าเป็นอันตรายต่อเยื่อเรตินา ซึ่งเป็นเยื่อในของลูกตา ทำหน้าที่เป็นจอรับภาพ เมื่อจอรับภาพได้รับความเสียหายก็ย่อมส่งผลถึงการมองเห็นด้วยในทันที จะทำให้เกิดอาการเกี่ยวกับการมองเห็นหรือเกี่ยวกับอาการอื่น ๆ ในร่างกายได้หลากหลายประการ เช่น อาการตาล้า อาการตาแห้ง อาการจอประสาทตาเสื่อม รวมไปถึงอาการนอนไม่หลับ หรือหลับไม่ลึก เพราะการที่เราต้องจ้องมองแสงสีฟ้าเป็นเวลานาน จะส่งผลถึงการหลั่งของฮอร์โมนบางชนิด อย่างเช่น ฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้มีผลให้นอนหลับได้ดี การที่เมลาโทนินถูกกดไว้หรือมีการหลั่งไม่เป็นปกติ ก็จะทำให้มีปัญหาในเรื่องของการนอนหลับ

ถึงแม้จะเห็นถึงภัยร้ายจากการมองแสงสีฟ้าเป็นเวลานาน ๆ แต่ชีวิตของเราคงไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากชีวิตประจำวันจะต้องอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์มือถือ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน คนที่ทำงาน คนในครอบครัว หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่จะหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีการปล่อยแสงสีฟ้าออกมา

ทั้งนี้ วิธีที่จะสามารถช่วยป้องกันดวงตาจากแสงสีฟ้าได้ ก็คือ การใช้เลนส์กรองแสงสีฟ้า ซึ่งจะช่วยในการถนอมสายตาหรือช่วยในการชะลอการเสื่อมของจอประสาทตาได้ และอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรจะทำก็คือการพยายามหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุก ๆ ชนิดก่อนที่จะเข้านอนเป็นเวลาอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพื่อลดการสัมผัสกับแสงสีฟ้าก่อนที่เราจะพักผ่อนในแต่ละวัน หรืออาจจะใช้วิธีการเปิดแสงชนิดอื่นอย่างแสงสีแดงจากไฟนีออนในห้องนอนตอนกลางคืน เพื่อให้แสงสว่างและทำให้เกิดผลกระทบต่อดวงตาน้อยที่สุด อีกทั้งการดูแลตัวเองด้วยวิธีการเหล่านี้ ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเมลาโทนิน ซึ่งมีผลที่ดีต่อการนอนหลับได้ด้วยครับ/คะ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ไม่มีใครที่จะสามารถหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในยุคสมัยนี้ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้จักวิธีการใช้อย่างพอเหมาะ พอสมควร ใช้ในยามที่จำเป็น และมีการพักสายตาบ้าง หรืออาจจะมีการบำรุงสายตาด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารที่ดีต่อดวงตา ก็จะสามารถช่วยได้อีกทางหนึ่ง ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “แสงสีฟ้า ภัยร้ายทำลายดวงตา”

เรียบเรียงโดย ปาณิสรา พานแก้ว / เตชินท์ มัชฌันติกะ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : สุขภาพน่ารู้.com