

เล่นมือถือนานทำจอประสาทตาเสื่อมเร็ว



“แพทย์”เตือนใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน ทำจอประสาทตาเสื่อมเร็ว ส่วนการเล่นโทรศัพท์ในที่มืดไม่ทำให้ตาบอด

นพ.นริศ กิจณรงค์ ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะเลขาธิการราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า ปัจจุบันคนทุกกลุ่มวัยหันมาใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนกันมาก ปัญหาอย่างหนึ่งที่ถูกตั้งข้อสังเกตคือ แสงที่ออกมาจากสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อดวงตาหรือไม่ เนื่องจากมีข้อกังวลถึงรังสี หรือแสงสีฟ้า (Blue-Light) ที่ออกมากับโทรศัพท์สมาร์ทโฟนว่าจะกระทบดวงตา แต่รู้หรือไม่ว่า แสงสีฟ้าไม่ใช่ปัญหาหนัก เนื่องจากแสงที่ออกมาจากโทรศัพท์ ยังมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งติดกับแสงสีฟ้า โดยรังสีนี้น่ากลัวกว่ามาก เนื่องจากหากกระทบกับดวงตามากๆ เป็นเวลานาน จะส่งผลให้จอตาเสื่อม กลายเป็นตาต้อกระจกได้

นพ.นริศ กล่าวว่า แสงสีฟ้าไม่ได้เกิดปัญหาโดยตรง แต่เป็นต้นกำเนิดของรังสีอัลตราไวโอเล็ต อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า จะห้ามใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือพกแท็บเล็ต แต่ให้รู้จักใช้อย่างเป็นเวลา โดยมากที่สุดให้พักใช้ทุกๆ 2 ชั่วโมง แต่ดีที่สุดคือ ทุก 1 ชั่วโมงควรพักสายตาสักพัก มองไปไกลๆ หรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ทั้งเล่นกีฬา ออกกำลังกาย

เลขาธิการราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า โดยเฉพาะเด็กๆ พ่อแม่ผู้ปกครองควรหมั่นดูแล และกำหนดเวลาในการเล่นเกมบนโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตด้วย เพราะนอกจากรังสีดังกล่าวแล้ว การเพ่งมองโทรศัพท์มากๆ ยังส่งผลให้เกิดอาการปวดตา เนื่องจากกล้ามเนื้อตาถูกใช้งานมาก และยังเกิดสายตาสั้นเทียม ไปจนถึงอาจสายตาสั้นถาวรเร็วขึ้น รวมทั้งในผู้สูงอายุก็เช่นกัน เนื่องจากต้องเพ่งสายตามากๆ ก็จะทำให้ตาล้า ปวดตามากขึ้น

การเล่นโทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตในเวลากลางคืนจะทำให้มีโอกาสดาบอดหรือไม่ นพ.นริศ กล่าวว่า ไม่มีเพียงแต่ที่มีการห้ามเล่นโทรศัพท์สมาร์ทโฟนในที่มืด เนื่องจากแสงน้อย และแสงจากโทรศัพท์จะส่งผลให้มีการใช้กล้ามเนื้อตามากขึ้น ทำให้ปวดตา แต่ไม่ถึงขนาดตาบอดแต่อย่างใด

ที่มา : เว็บไซต์มติชนออนไลน์

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

มีนาคม 2558