



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## แพทย์เตือนเพ่งหน้าจอมือถือนานเสี่ยงโรคตาไม่รู้ตัว

กรมการแพทย์เตือนเพ่งมือถือสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ติดต่อกันนาน เสี่ยงพบปัญหาสายตา และพักสายตาทุกครั้งชั่วโมง ปรับพฤติกรรมแบ่งเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะเครื่องมือสื่อสารที่นิยมใช้กันมาก คือ โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต เนื่องจากสามารถเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่ ทุกเวลาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งพฤติกรรมการเพ่งหน้าจอเป็นระยะเวลานาน จะทำให้ใช้สายตามากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เกิดปัญหาสายตาได้ เช่น ปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาสั้น สายตาสั้นในเด็ก หรือผลข้างเคียงอื่นๆ เช่น อาการปวดหัว ปวดหลัง และเมื่อยคอ

สำหรับวิธีถนอมสายตาเมื่อใช้ โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต เป็นระยะเวลานาน คือ ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ก้มคอบนหน้าจอทำให้นานเกินไป พักสายตาเป็นระยะ ทุกครั้งชั่วโมง ด้วยการทอดสายตาไปไกลๆ มองสิ่งของที่ห่างไปไม่น้อยกว่า 20 ฟุตหรือหลับตานิ่งๆ ประมาณ 5 นาที ไม่ฝืนอ่านตัวอักษรที่มีขนาดเล็กเกินไป ควรปรับขนาดตัวอักษรให้อ่านง่าย และสบายตา หลีกเลี่ยงการใช้งานหน้าจอในขณะที่อยู่บนยานพาหนะที่มีการสั่นสะเทือน ปรับความสว่างของหน้าจอให้สบายตา ไม่สว่างจ้าเกินไป ให้ใช้ความสว่างในห้องเท่ากับการอ่านหนังสือ สำหรับผู้ที่มีปัญหาสายตาผิดปกติ ควรมีแว่นที่เข้ากับค่าสายตาและเหมาะสมกับระยะในการมองหน้าจอ โดยอยู่ห่างประมาณ 30 -40 เซนติเมตร ควรหาตำแหน่งในห้องหรือสถานที่ที่เรากำลังใช้งานหน้าจอ ให้แสงสว่างตกกระทบเฉียงๆ กับหน้าจอ เพื่อลดแสงสะท้อนรบกวน เข้าสู่ตาโดยตรง อย่าใช้งานหน้าจอติดต่อกันนานเกิน 1 ชั่วโมง ควรหมั่นพักสายตาและกระพริบตาอย่างน้อย 4-6 ครั้ง ต่อนาที ควรสังเกตว่า การใช้งานหน้าจอานานเท่าใด ที่ทำให้รู้สึกตาแห้ง เคืองตา และมีตาพร่า ควรหลับตาพัก เพื่อลดอาการตาแห้ง และหลีกเลี่ยงการใช้สายตานานๆ ในที่ที่มีอากาศแห้ง หรือลมพัดเข้าสู่ดวงตา ผู้ที่ทราบอยู่แล้วว่า ตาแห้งหรือผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ควรใช้น้ำตาเทียมหยอดตา ตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อต้องใช้งานหน้าจอสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเป็นเวลานานๆ จะช่วยลดปัญหาตาแห้งได้ ที่สำคัญควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต โดยการแบ่งเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น พักผ่อน ออกกำลังกาย ทำงานบ้าน ไม่เพ่งอยู่กับหน้าจอานานๆ จะทำให้รักษาสุขภาพตาได้

\*\*\*\*\*