

ภาวะตาล้าจากจอคอมพิวเตอร์และการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์: แนวทางการป้องกันเพื่อสุขภาวะทางตา

สิริกร นามลาบุตร¹, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว¹, พีรวิชญ์ นามลาบุตร², จันทร์ธิดา ปิ่นศิริ³

¹สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

²กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

³สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

วันรับ: 3 ก.พ. 2569

วันแก้ไข: 2 มี.ค. 2569

วันตอบรับ: 5 มี.ค. 2569

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การใช้เวลาอยู่กับหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ กลายเป็นเรื่องปกติ การสัมผัสกับแสงสีฟ้า (blue light) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของแสงที่เปล่งออกมาจากหน้าจอเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพดวงตาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาตาแห้ง ปวดตา แสบตา แสงบนหน้าจอแสดงผลของมือถือจะมีแสงสีฟ้าปนออกมาด้วย ซึ่งแสงสีฟ้าคือส่วนสำคัญที่จะทำให้ลายจอประสาทตาให้เสื่อมสภาพลง และยังทำให้ตาของเราห่างจากการเพ่งมองหน้าจอเป็นเวลานานอีกด้วย⁽¹⁾

แสงสีฟ้าพลังงานสูงจากหน้าจอโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ตทะลุผ่านเลนส์ตาเข้าไปทำลายเซลล์รับแสงในจอประสาทตาโดยตรง หากได้รับแสงสีฟ้าในปริมาณมากและเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่โรคตาเสื่อมในอนาคต⁽²⁾ นอกจากนี้ การจ้องหน้าจอเป็นเวลานานยังทำให้เรากะพริบตาน้อยลง ทำให้น้ำตาระเหยเร็วขึ้น ตาแห้ง และรู้สึกเหมือนมีทรายเข้าตา กล้ามเนื้อตาต้องทำงานหนักในการปรับโฟกัส ทำให้ปวดเมื่อยตา⁽³⁾ งานวิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความล้าของสายตากับการตรวจสมรรถภาพทางสายตาในกลุ่มผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ในโรงพยาบาลอุดรดิตถ์⁽⁴⁾ พบว่า อายุและระยะเวลาเริ่มใช้คอมพิวเตอร์มีผลต่อสมรรถภาพทางสายตา และสมรรถภาพ

ทางสายตามีความสัมพันธ์ต่อความล้าของสายตา ซึ่งสอดคล้องกับผลกระทบของแสงสีฟ้าที่ทำให้เกิดอาการตาแห้งและล้า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีและการดูแลสุขภาพตาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีสายตาที่แข็งแรงและสามารถใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

การป้องกันเพื่อสุขภาวะทางตา

การป้องกันเพื่อสุขภาวะทางตาสามารถทำได้หลากหลายวิธี ดังภาพที่ 1

1. การพักสายตา เป็นสิ่งสำคัญมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เราต้องใช้สายตามองหน้าจอเป็นเวลานาน การปฏิบัติตามกฎ 20-20-20 (การพักสายตาเป็นระยะๆ ทุกๆ 20 นาที โดยการมองไปยังวัตถุที่อยู่ห่างออกไปประมาณ 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที) จะช่วยลดอาการตาเมื่อยล้าและป้องกันปัญหาสายตาในระยะยาว

2. ปรับความสว่างให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ความสว่างของหน้าจอควรมีความสมดุลกับแสงสว่างในบริเวณโดยรอบ การปรับความสว่างให้เหมาะสมจะช่วยลดอาการเมื่อยล้าของดวงตา

3. ปรับสีหน้าจอเป็นโทนสีอบอุ่น (warm tone) การปรับสีหน้าจอให้เป็นโทนสีอบอุ่น จะช่วยลดปริมาณแสงสีฟ้าที่เปล่งออกมา ซึ่งเป็นแสงที่มีผลต่อการนอนหลับและสุขภาพดวงตา ใช้งานฟังก์ชัน night shift (สำหรับผู้ใช้ Apple) อุปกรณ์ Apple มีฟังก์ชัน night shift ที่ช่วยปรับสีหน้าจอให้เป็นสีอบอุ่นโดยอัตโนมัติในช่วงเวลากลางคืน ทำให้ดวงตารู้สึกสบายมากขึ้น

4. ติดตั้งแอปพลิเคชันที่ช่วยบล็อกแสงสีฟ้า มีแอปพลิเคชันหลายตัวที่ออกแบบมาเพื่อลดปริมาณแสงสีฟ้าจากหน้าจอ

5. การดูแลสุขภาพดวงตา โดยตรวจสุขภาพตาอย่างน้อยปีละครั้งจะช่วยให้สามารถตรวจพบปัญหาเกี่ยวกับสายตาได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น เช่น สายตาสั้น สายตายาว ต้อกระจก หรือโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งหากตรวจพบเร็วก็สามารถรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ นอกจากการตรวจสุขภาพดวงตาแล้ว การสวมแว่นกันแดดที่มีคุณภาพก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สำคัญในการปกป้องดวงตาจากอันตราย เพราะรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) จากแสงแดดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคตาต่างๆ เช่น ต้อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม เพราะการสวมแว่นกันแดดที่มีคุณภาพซึ่งสามารถกรองรังสี UV ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยปกป้องดวงตาของคุณจากอันตรายเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

อีกทั้งหลีกเลี่ยงการดูตา เพราะการดูตาอาจทำให้เกิดการระคายเคืองและติดเชื้อได้ และพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยลดความเมื่อยล้าของดวงตา

6. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพดวงตา การบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และแร่ธาตุสังกะสี จะช่วยเสริมสร้างและปกป้องสุขภาพดวงตาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพดวงตาเป็นประจำ จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาสายตาให้มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ภาพที่ 1 ภาวะตาล้าจากจอดิจิทัลและการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์: แนวทางการป้องกันเพื่อสุขภาพตา



เอกสารอ้างอิง

1. กนกวรรณ ปรีดีเปรม. โซเชียลดีท็อกซ์: บำบัดด้วยสติ เมื่อชีวิตเสียดสีโลกออนไลน์. วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 14 ม.ค. 2568];12(1):138-52. แหล่งข้อมูล: <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JDAR/article/view/255862/170141>
2. สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์. อันตรายจากแสงสีฟ้าเพิ่มความเสี่ยงโรคตา [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 14 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://cooptrain.office.cpd.go.th/news-all/interestingfact/468-Interesting-Fact-BlueLight.html>
3. บุญธิดา มระกุล. อันตรายของแสงสีฟ้าต่อสุขภาพดวงตา. บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 14 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/616>
4. จรุณ ชิดน้าย, วิรงค์รอง จารุชาติ, ศศิธร ชิดน้าย. ความสัมพันธ์ระหว่างความล้าของสายตากับการตรวจสอบสมรรถภาพทางสายตาในกลุ่มผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ในโรงพยาบาลอุดรดิตถ์. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [สืบค้นเมื่อ 14 ม.ค. 2568];7(2):47-56. แหล่งข้อมูล: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JHR/article/view/18346/16138>