

โรคตาแห้งเป็นอีกหนึ่งภาวะที่คนปัจจุบันประสบเป็นจำนวนมาก มีสาเหตุหลักมาจากการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการระคายเคืองดวงตา รวมไปถึงการเกิดโรคตาแห้งที่อาจส่งผลเสียได้มากกว่าที่คิด



RAMA
CHANNEL
true visions42

โรคตาแห้ง

อันตรายจากการใช้คอมพิวเตอร์
โรคฮิตคนทำงาน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคตาแห้ง มีอาการแสดงคือระคายเคืองตาเหมือนมีเศษผงอยู่ในดวงตา รู้สึกแสบตา
ง่ายโดยเฉพาะเมื่อมีลมพัดเข้าสู่ดวงตา หรือเมื่ออยู่ในห้องแอร์จะรู้สึกได้ว่าดวงตา
แห้งและรู้สึกดีเมื่อกระพริบตา หรือการอ่านหนังสือ การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์
ในระยะใกล้แล้วผ่านไปสักระยะจะรู้สึกว่ตาเบลอ ๆ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นอาการที่บ่ง
บอกถึงโรคตาแห้ง

สาเหตุของโรคตาแห้ง ได้แก่ การใช้สายตาระยะใกล้ อย่างการจ้องจอคอมพิวเตอร์
ติดต่อกันเป็นเวลานานหรือการอ่านหนังสือต่อเนื่องเป็นเวลาหลายชั่วโมง นอกจากนี้
ยังมีปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น เพศ โดยพบว่าเพศหญิงเป็นมากกว่าเพศชาย, อายุ ที่
พบว่าเมื่อเข้าสู่อายุ 65 ปีขึ้นไป มีอัตราการเกิดโรคตาแห้งสูงกว่าวัยอื่น, การมีโรค
ประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ตัวเอง โรคความดันโลหิตสูง ที่ต้องมีการ
ทานยาขับปัสสาวะและส่งผลข้างเคียงทำให้เกิดตาแห้ง หรือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ต้อง
ทานยาบางตัวที่ส่งผลข้างเคียงเช่นกัน

ในทางพฤติกรรมของการใช้สายตาระยะใกล้ มักทำให้มีการกระพริบตาน้อยลงถึง 3
เท่ากว่าภาวะปกติ ซึ่งโดยปกติคนเราจะกระพริบตา 8-12 ครั้งต่อนาที สำหรับการ
ใช้สายตาระยะใกล้ซึ่งเป็นการตั้งใจมากเกินไปและเกิดการเพ่งมอง จะส่งผลให้น้ำตา
ระเหยออกโดยไม่ได้รับการทดแทน ส่งผลให้ดวงตาขาดความชุ่มชื้นและเกิดปัญหา
ตาแห้งตามมา นอกจากนี้ในบางรายอาจเกิดจากการสลายกรรมบริเวณหนังตาหรือ
เปลือกตา รวมถึงการใช้ขนตาปลอม ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดตาแห้งได้เช่นกัน

โดยปกติคนทั่วไปจะมีต่อมน้ำตาที่บริเวณด้านบนของคิ้ว ทำหน้าที่ผลิตส่วนประกอบ
ของน้ำตาที่เป็นส่วนของน้ำเพื่อมาหล่อเลี้ยงดวงตาให้เกิดความชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังมี
ต่อมไขมันบริเวณเปลือกตาที่ผลิตไขมันออกมาซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำตาเช่นกัน
โดยไขมันจะทำหน้าที่ป้องกันการระเหยของน้ำตา ทำให้น้ำตาหล่อเลี้ยงดวงตาได้

ยาวนานขึ้น โดยทั้งส่วนของน้ำและไขมันคือองค์ประกอบที่ทำให้มีน้ำตามีคุณภาพดี ช่วยป้องกันโรคตาแห้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แต่ในคนที่ทำศัลยกรรมบริเวณหนังตา เช่น ผ่าตัดทำตาสองชั้น มักเกิดปัญหาตาแห้งตามมา เนื่องจากได้มีการทำลายต่อมไขมันที่เปลือกตา ทำให้น้ำตาระเหยได้ง่ายขึ้น เพราะไม่มีไขมันที่ทำหน้าที่ป้องกันการระเหย บางครั้งยังเกิดการหลับตาที่ไม่สนิท เพราะแผลผ่าตัดยังมีอาการบวม จึงทำให้ 6 เดือนแรกหลังผ่าตัดทำต้ามักมีอาการตาแห้ง นอกจากนี้การติดขนตาปลอมก็มีความเสี่ยงเช่นกัน สืบเนื่องมาจากการใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดขนตา ที่มีส่วนทำให้ตาแห้ง และทำให้ไขมันอุดตันได้ง่าย

กลุ่มอาการจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ DES ที่เกี่ยวข้องกับโรคตาแห้ง เนื่องจากการทำงานผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นการใช้สายตาระยะใกล้ถึงระยะกลาง ซึ่งมักใช้สมาธิและความตั้งใจสูง ส่งผลให้เกิดการเพ่งมอง พฤติกรรมนี้มักทำให้เกิดปัญหาการกระพริบตาน้อยลงตามมา บวกกับการทำงานในห้องแอร์ ซึ่งมีสภาพอากาศที่แห้ง ประกอบกับแสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ คือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ตาแห้งได้ง่าย

โดยเฉพาะการทำงานติดต่อกัน 2 ชั่วโมงเป็นต้นไปโดยไม่พักเลย จะ ส่งผลให้เกิดตาแห้งได้ง่ายมาก หากปล่อยไว้ไม่ดูแล จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุตา มีอาการตาแดงแสบตาออกมา และถ้าหากตาแห้งมาก ๆ กระจกตาสามารถถลอกได้หรือเป็นแผล ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

การรักษาคือการปรับพฤติกรรมการใช้สายตาให้เหมาะสมร่วมกับการใช้น้ำตาเทียมหยอดตา ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำและไขมัน อาจใช้แว่นกอกเกิลส์เพื่อป้องกันการระเหยของน้ำตาร่วมด้วยโดยเฉพาะในผู้ที่อยู่กับลมแรง เช่นคนที่ทำงานขับขีมอเตอร์ไซค์ส่งของทั้งวัน เป็นต้น

การใช้น้ำตาเทียมเพื่อหยอดตาสามารถใช้งานได้ในทุก 1-2 ชั่วโมง เมื่อเกิดอาการตาแห้งระหว่างทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์หรืออ่านหนังสือเป็นเวลานานและกิจกรรมอื่นๆ หากในเวลาปกติที่ไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรในการใช้สายตาระยะใกล้สามารถหยอดได้ทุก 4-6 ชั่วโมง หรือหยอดตามอาการเมื่อรู้สึกว่ตาแห้ง แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำตาเทียมด้วย

น้ำตาเทียมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ ชนิดที่มีสารกันเสียและชนิดที่ไม่มีสารกันเสีย หากเป็นชนิดที่ไม่มีสารกันเสียสามารถหยอดได้ตามความต้องการหรือทุกครั้งที่มีอาการตามที่กล่าวไว้ในข้างต้น แต่ถ้าหากเป็นชนิดที่มีสารกันเสีย ไม่ควรหยอดบ่อยเกินไป คือภายใน 4 ชั่วโมงไม่ควรหยอดเกิน 1 ครั้ง หรือไม่ควรหยอดเกินวันละ 4-6 ครั้ง

วิธีป้องกันโรคตาแห้งสำหรับคนที่มีความจำเป็นต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ คือ จัดตารางเวลาเพื่อพักสายตาทุก 1-2 ชั่วโมง โดยในแต่ละครั้งให้พักประมาณ 5 นาที โดยการหลับตาหรือมองไปที่ไกลๆ เพราะการมองระยะใกล้จะทำให้เกิดการเกร็งของสายตา แต่การมองระยะไกลจะเป็นการผ่อนคลาย สำหรับระยะที่เหมาะสมสำหรับการทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์คือควรเว้นระยะห่างระหว่างดวงตากับหน้าจอประมาณ 20-24 นิ้ว และควรใช้งานคอมพิวเตอร์ที่มีขนาดหน้าจอไม่เล็กจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการเพ่ง หน้าจอที่เหมาะสมคือ 19 นิ้วขึ้นไป อาจเพิ่มเติมด้วยการติดแผ่นกรองแสงที่หน้าจอ หรือสวมแว่นตาที่ช่วยลดการกระเจิงแสงหรือลดแสงสีฟ้า ช่วยถนอมสายตาได้ในระดับหนึ่ง

