

"โรควิวีเอส" หรือ"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" (computer vision syndrome)

"โรควิวีเอส" หรือ"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" (computer vision syndrome) คืออะไร?

คือ อาการของคนทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น เกินสองถึงสามชั่วโมง มักจะมีอาการปวดตา แสบตา ตามัว และบ่อยครั้งที่จะมีอาการปวดหัวร่วมด้วย อาการทางสายตาเหล่านี้เกิดจากการจ้องข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป อาการเหล่านี้พบได้ถึงร้อยละ 75 ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี อาการในบางคนอาจเป็นเล็กๆ น้อยๆ ไม่บั่นทอนการทำงาน หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์สักครู่ก็หายไป บางคนอาจต้องวางเว้นการใช้เป็นวันก็หายไป บางรายอาจต้องใช้ยาระงับอาการ

สาเหตุการเกิด "โรควิวีเอส" หรือ"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" ?

เนื่องจากว่าผู้ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ค่อยกระพริบตา ปกติแล้วเราทุกคนจะต้องกระพริบตาอยู่เสมอ เป็นการเคลือบน้ำตาให้คลุมผิวตาให้ทั่วๆ โดยมีอัตราการกระพริบ 20 ครั้งต่อนาที หากเราอ่านหนังสือหรือนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ อัตราการกระพริบจะลดลง โดยเฉพาะการจ้องคอมพิวเตอร์การกระพริบตาจะลดลงกว่าร้อยละ 60 ทำให้ผิวตาแห้ง ก่อให้เกิดอาการ แสบตา ตาแห้ง รู้สึกฝืดๆ ในตา

- แสงจ้า และแสงสะท้อนจากจอคอมพิวเตอร์ ทำให้ตาเมื่อยล้า ทั้งแสงจ้าและแสงสะท้อนมายังจอภาพ อาจเกิดจากแสงสว่างไม่พอเหมาะ มีไฟส่องเข้าหน้าหรือหลังจอภาพโดยตรง หรือแม้แต่แสงสว่างจากหน้าต่างปะทะหน้าจอภาพโดยตรง ก่อให้เกิดแสงจ้าและแสงสะท้อนเข้าตาผู้ใช้ ทำให้เมื่อยล้าตาได้ง่าย

- การออกแบบและการจัดภาพ ระยะทำงานที่ห่างจากจอภาพให้เหมาะสม ควรจัดจอภาพให้อยู่ในระยะพอเหมาะที่ตามองสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง โดยเฉลี่ยระยะจากตาถึงจอภาพควรเป็น 0.45 ถึง 0.50 เมตร ตาอยู่สูงกว่าจอภาพ โดยเฉพาะผู้ที่ใช้แว่นสายตาที่มองทั้งระยะใกล้และไกล จะต้องตั้งจอภาพให้ต่ำกว่าระดับตา เพื่อจะได้มองตรงกับเลนส์แว่นตาที่ใช้มองใกล้

- รายงานการศึกษาวิจัยเมื่อปี 2004 พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรควิวีเอสคือ มุมของระดับสายตา (angle of gaze) กับจอคอมพิวเตอร์ อาการต่างๆ จะหายไปเมื่อมุมดังกล่าวมากกว่า 14 องศา ส่วนปัจจัยอื่นๆ จากการวิจัยพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อาการของ"โรควิวีเอส" หรือ"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" มีอะไรบ้าง ?

ตาเมื่อยล้า, ตาแห้ง, แสบตา, ตาสู้แสงไม่ได้, ตาพร่ามัว, ปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ หรือปวดหลัง

เราจะมีวิธีป้องกัน หรือแก้ไขอาการเหล่านี้หรือไม่?/

1) ถ้ารู้สึกตัวว่าจ้องหน้าจอนานเกินไป ให้กระพริบตาให้บ่อยขึ้น หรือพักสายตาโดยการละสายตาจากคอมพิวเตอร์ หลังจากใช้ไปประมาณ 20 – 30 นาที หรืออาจใช้ยาหล่อลื่นลูกตาประเภทน้ำตาเทียม

2) จัดแสงไฟและตำแหน่งจอภาพให้เหมาะสม อย่าให้จอภาพหันหน้าเข้าหน้าต่างหรืออยู่ตรงหน้าต่าง โคมไฟที่ส่องหน้าตรงๆ ลงมาอาจทำให้เกิดแสงจ้า น่าจะเปลี่ยนเป็นหลอดไฟที่กระจายทั่วๆ ไป หรือโคมไฟที่ส่องเฉพาะกระดาน อย่าให้แสงปะทะกับจอภาพและตาผู้ใช้

3) ปรับคลื่นแสงที่หน้าจอ (Refresh rate) ซึ่งเครื่องส่วนใหญ่จะปรับอยู่ที่ 60 Hz ซึ่งขนาดนี้ทำให้เกิดแสงกระพริบทำให้ภาพบนจอเด่นกระตุ้นให้เราต้องปรับตาเพื่อโฟกัสใหม้อยู่เรื่อยๆ ทำให้ตาเมื่อยล้าได้ ควรปรับความถี่ให้อยู่ระดับ 70-80 Hz จะทำให้จอภาพเด่นน้อยลง สบายตาขึ้น

4) ใช้น้ำตาเทียม artificial tear หยอดตา จะสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดตาและแสบตาได้ ยาหยอดตาชนิดที่ทำมาจากสมุนไพร (itone) มีรายงานการศึกษาวิจัยจากประเทศอินเดียในผู้ป่วย 120 ราย เทียบกับน้ำตาเทียมและยาหยอดตาพบว่าได้ผลดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในประเทศอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่าการใช้ยาหยอดตาชนิด povidone 2% preservative-free ในผู้ที่ใส่เลนส์สัมผัส ช่วยบรรเทาอาการได้ดีมาก และแนะนำให้หยอดตาเมื่อมีอาการ ไม่จำเป็นต้องหยอดตาเป็นช่วงเวลา

5) ให้พักสายตาเป็นระยะๆ หลังจากทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ไปได้สัก 20-30 นาที ควรหยุดพักสายตาเป็นเวลา 2-4 นาที แล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่ หากสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย ก็จะป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมได้

6) การทำงานจ้องจอภาพนานเกินไป ไม่ว่าจะเกิดจากงานเร่ง หรือมีหน้าที่อยู่หน้าจคอมพิวเตอร์อย่างเดียวก็น่าจะตามยอมเกิดอาการได้ง่าย ทุก 2 ชั่วโมงที่จ้องจอภาพควรพักสายตาประมาณ 15 นาที โดยมองออกไปไกลๆ หรือหลับตาเฉยๆ หากเป็นไปได้ควรทำงานที่จ้องจอภาพวันละไม่เกิน 4 ชั่วโมง เวลาที่เหลือไปทำงานอย่างอื่นบ้าง

7) พิจารณาแสงสว่าง ทั้งแสงภายในห้องทำงาน และแสงสว่างจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยจัดแสงภายในห้องทำงานไม่ให้มีแสงสะท้อนมาที่จอคอมพิวเตอร์ และปรับแสงสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่ให้แสงจ้ามากเกินไป หลายคนทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์โดยไม่เคยปรับแสงสว่าง รวมทั้งความเข้มของแสงเลยสักครั้งเดียว

8) นั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 16-30 นิ้วจากดวงตา และควรให้จุดกึ่งกลางของหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20 องศา จัดเป็นท่านั่งทำงานกับจอคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด

9) ระวังดวงตาปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ที่มักเกิดขึ้นร่วมกันได้บ่อยๆ

เชื่อว่าหลายคนคงมีอาการเหล่านี้อยู่ไม่มากก็น้อย แต่จะเป็นมากเป็นน้อย คงขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการนั่งอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์ของแต่ละคน ใครที่เกิดอาการขึ้นมาแล้วก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปลองปฏิบัติดูนะค่ะ.