



● เล่นมือถือที่มิดเสี่ยงต้อหิน

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ว่า วันที่ 6 มีนาคมของทุกปี เป็นวันต้อหินโลก ซึ่งโรคต้อหิน (Glaucoma) เป็นสาเหตุตาบอดอันดับ 2 ของโลก รองจากตาต้อกระจก ประมาณการว่ามีคนตาบอดทั่วโลก 4.5 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นถึง 11.2 ล้านคน ในปี พ.ศ.2563 ผู้ป่วยโรคต้อหินส่วนใหญ่ร้อยละ 90 มักจะไม่ค่อยรู้ตัวมาก่อน เนื่องจากโรคต้อหินมีอาการค่อยเป็นค่อยไป

ด้าน นพ.รฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ ผู้เชี่ยวชาญโรคตาประจำโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กล่าวว่า สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคต้อหิน อีกอย่างหนึ่งคือ ความเครียดทำให้เกิดความดันลูกตาขึ้นได้ ซึ่งขณะนี้ประชาชนมีการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ทั้งคอมพิวเตอร์ มือถือ โทรทัศน์ จนทำให้เกิดปัญหาที่เรียกว่า เทคโนโลยีซินโดรม ซึ่งเทคโนโลยีซินโดรมไม่ได้ทำให้เกิดจุดรับภาพจอตาเสื่อม หรือตาบอด แต่จะทำให้เกิดความล้าของสายตา ตาแห้ง เนื่องจากต้องใช้สายตาเพ่งที่ภาพหรือตัวอักษรที่มีขนาดเล็กและอยู่ในจอ การเพ่งจะทำให้กล้ามเนื้อตาขยายใหญ่ขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะผู้ที่นิยมปิดไฟดูทีวี เล่นสมาร์ตโฟน ไอแพด มีแอปพลิเคชันการส่งไฟฉายอ่านหนังสือ จะมีความเสี่ยงเกิดเทคโนโลยีซินโดรมได้ง่าย เพราะต้องใช้สายตากำกับตลอดเวลา จะทำให้กล้ามเนื้อตาล้า ตาแห้ง เครียดตลอดเวลา ยิ่งรายละเอียดเยอะ ตายังทำงานหนัก