จักษุแพทย์เตือนระวังโรคทางตา ภัยเงียบคนทำงานยุคดิจิตอล นักโภชนาการแนะสารอาหารสำคัญลดความเสี่ยงโรคจอประสาทตาเสื่อม

จักษุแพทย์เตือนระวังโรคทางตา ภัยเงียบคนทำงานยุคดิจิตอล
นักโภชนาการแนะสารอาหารสำคัญลดความเสี่ยงโรคจอประสาทตาเสื่อม

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของประชาชน ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้น เมื่อเร็วๆ นี้ สมาคมพยาบาลกองทัพบก ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และกองการพยาบาลโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จัดงานประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2562 ในโอกาสครบรอบ 56 ปี วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ในหัวข้อ “ทิศทาง ประเด็นและแนวโน้มวิจัยนวัตกรรมทางการพยาบาลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ” โดยมีแพทย์ และนักวิจัยร่วมบรรยายให้ความรู้กับพยาบาลที่เข้าร่วมงานประชุมกว่า 600 คน ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ชั้น 10 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

นพ.ธีรวีร์ หงส์หยก อาจารย์จักษุแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องกระจกตา และการผ่าตัดแก้ไขสายตา โรงพยาบาลราชวิถี และวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต บรรยายในหัวข้อ “การดูแลสุขภาพดวงตา...วัยทำงานยุคดิจิทัล” เปิดเผยว่า ในประเทศไทยสามารถพบอุบัติการณ์โรคทางดวงตา และอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับดวงตาเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากพฤติกรรมของคนในการใช้สายตาเปลี่ยนไป รวมทั้งการละเลยการดูแลดวงตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มคนทำงานเป็นกลุ่มคนที่เกิดอาการผิดปกติกับดวงตามากที่สุด เพราะเป็นกลุ่มคนที่ใช้เวลาหลายชั่วโมงในแต่ละวันไปกับการจ้องจอไม่ว่าจะเป็นจอคอมพิวเตอร์ มือถือ แทบเล็ต และ Gadgets ต่างๆ ซึ่งพบมากถึงร้อยละ 70 ของผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และพบได้มากขึ้นในคนที่อายุมากกว่า 40 ปี ทำให้เกิด Computer Vision Syndrome เกิดอาการผิดปกติ เช่น อาการล้าตา ตาแห้ง แสบตา แพ้แสงสู้แสงไม่ได้ ปวดศีรษะ ปวดคอ บ่า ไหล่ ร่วมด้วย

นอกจากนี้ แสงสีฟ้า (Blue Light) ซึ่งเป็นคลื่นแสงที่มีพลังงานสูงจากจอคอมพิวเตอร์ มือถือ แทบเล็ต Gadgets ต่างๆและรังสียูวีจากแสงแดดที่เข้าสู่ดวงตา ทำให้เกิดอนุมูลอิสระในเซลล์จอประสาทตา ทำให้เซลล์ค่อยๆ เสื่อมลง หากไม่ดูแลและปรับพฤติกรรมการใช้สายตา จะทำให้เป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมในที่สุด

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บรรยายในหัวข้อ “อาหารและโภชนาการสร้างเสริมสุขภาพดวงตา” ว่า ปัจจุบันคนไทยติดสมาร์ทโฟน มากขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก จากการสำรวจพบว่าคนไทยมากถึงร้อยละ 98 ใช้เวลาตั้งแต่ตื่นนอนถึงก่อนเข้านอน ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมเพิ่มขึ้น ดังนั้นนอกจากเราต้องปรับพฤติกรรมการใช้ดวงตาอยู่หน้าจอแล้ว เราต้องรับประทานสารอาหารที่ช่วยดูแลดวงตาให้มีสุขภาพดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรครวมทั้งอาการผิดปกติกับดวงตา

ข้อแนะนำของ National Eye Institute สหรัฐอเมริกา ระบุว่า การรับประทาน ลูทีน 10 มิลลิกรัม ร่วมกับซีแซนทีน 2 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสมและปลอดภัย จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ เพราะช่วยทำหน้าที่กรองแสง ตลอดจนรังสีต่างๆ รวมทั้งแสงสีฟ้าที่ออกมาจากจออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับคนที่ทำงานโดยการใช้สายตาจ้องจอนานๆ หรือทำงานในที่ที่มีแสงจ้า ซึ่งร่างกายของเราไม่สามารถสร้างลูทีนและซีแซนทีนได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่เรารับประทานเท่านั้น และเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นลูทีนและซีแซนทีนในจอประสาทตาจะมีปริมาณลดลงเรื่อยๆ โดยลูทีนพบมากในหน่อไม้ฝรั่ง และ บล็อกโคลี่ ส่วนซีแซนทีนพบมากในพริกหวานสีส้ม ข้าวโพด น้ำส้ม และองุ่นเขียว แต่เราต้องรับประทานผักและผลไม้เหล่านี้จำนวนมากเพื่อให้ได้รับลูทีนและซีแซนทีนที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม โดยลูทีน 10 มิลลิกรัม ต้องรับประทานหน่อไม้ฝรั่ง 1.1 กิโลกรัม หรือ บล็อกโคลี่ 1.4 กิโลกรัม และ ซีแซนทีน 2 มิลลิกรัม ต้องรับประทานพริกหวานสีส้ม 125 กรัม ข้าวโพด 400 กรัม น้ำส้ม 10 ลิตร หรือ องุ่นเขียว 33 กิโลกรัม ปัจจุบันอาหารเสริมจึงเป็นทางเลือกใหม่ที่ได้รับความนิยม เพื่อให้ได้สาระสำคัญในปริมาณที่มีประสิทธิผลตามการศึกษาวิจัย และสะดวกกับคนทำงานที่ใช้ชีวิตรีบเร่งในแต่ละวัน

นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยดูแลสุขภาพดวงตา เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน ดีเอชเอ และแอนโธไซยานิน เป็นต้น ที่ช่วยในการมองเห็น เพิ่มความชุ่มชื้นของตา ปกป้องสายตาจากแสงแดด และชะลอความเสื่อมของเลนส์ตา

นอกจากการรับประทานสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อดวงตาแล้ว ควรปรับพฤติกรรมการใช้ดวงตาอยู่หน้าจอ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือทุก 20 นาทีควรละสายตาจากจอคอมพิวเตอร์หรือมือถือ ผ่อนคลายสายตาด้วยการมองวัตถุอื่นๆ ที่ห่างออกไปประมาณ 20 ฟุต กระพริบตาต่อเนื่องเพื่อป้องกันอาการตาแห้ง รวมทั้งลุกขึ้นเดินไปรอบๆ บริเวณที่นั่งอยู่ประมาณ 20 ก้าว เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดีและยืดอายุดวงตาให้เสื่อมช้าลง ดังนั้นเริ่มดูแลดวงตาตั้งแต่วันนี้ เพราะเรามีดวงตาเพียงคู่เดียวที่ต้องอยู่คู่เราไปตลอดชีวิต