



หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

COP

กล่อมเนื่อดวงตาอ่อนล้า





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)



เคย์ไหมเอ๋ย เวลาใช้สายตานานๆ อ่านหนังสือหรือเล่นเกม แชท มาราธอน ติดกันเป็นชั่วโมงจนเกิดอาการดวงตาพร่ามัว เมื่อยตา ไฟกะสอะไรไม่ได้ คล้ายๆตอนจ้วเจียตื่นนอน

ภาพตัวอย่างประกอบ



นั่นเพราะ "กล้ามเนื้อดวงตาของคุณเกิดอาการอ่อนล้า" แล้วละ ใช้งานหนักกันขนาดนี้นี่นา





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

สัญญาณเตือนว่าคุณอาจมีปัญหากล้ามเนื้อตาล้า

อาการที่เกิดจากกล้ามเนื้อตาล้ามีหลากหลาย
แต่ที่พบได้บ่อยคือ

👁 อาการปวดเบ้าตา

👁 ตามัวเฉียบพลัน มองเห็นไม่ชัด

👁 ระคายเคืองตา

👁 ตาแห้ง มีน้ำตาไหลโดยไม่มีสาเหตุ

👁 แสบตา ตาแดง

👁 ดวงตามีความไวต่อแสงมากขึ้น



ภาพตัวอย่างประกอบ





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

กล้ามเนื้อดวงตาอ่อนล้า เพราะอะไร?

การทำงานของกล้ามเนื้อตาเวลามองดูอะไรโดยทั่วไป เราจะมองไกล ทำให้กล้ามเนื้อตาจะอยู่ในภาวะคลาย



ภาพตัวอย่างประกอบ



แต่ทุกวันนี้ ทุกคนต่างใช้สายตากันมากขึ้น มองอะไรใกล้ๆ และใกล้มากๆ เช่น โทรศัพท์ พอมองใกล้ มันต้องเพ่ง กล้ามเนื้อตาก็จะทำงานหนักมากขึ้น

การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ จึงไม่ดีต่อดวงตาเช่นกัน

การสัมผัสกับแสงจ้า หรือแสงสว่างมากๆ

ฝืนใช้สายตาในที่ที่มีแสงน้อย



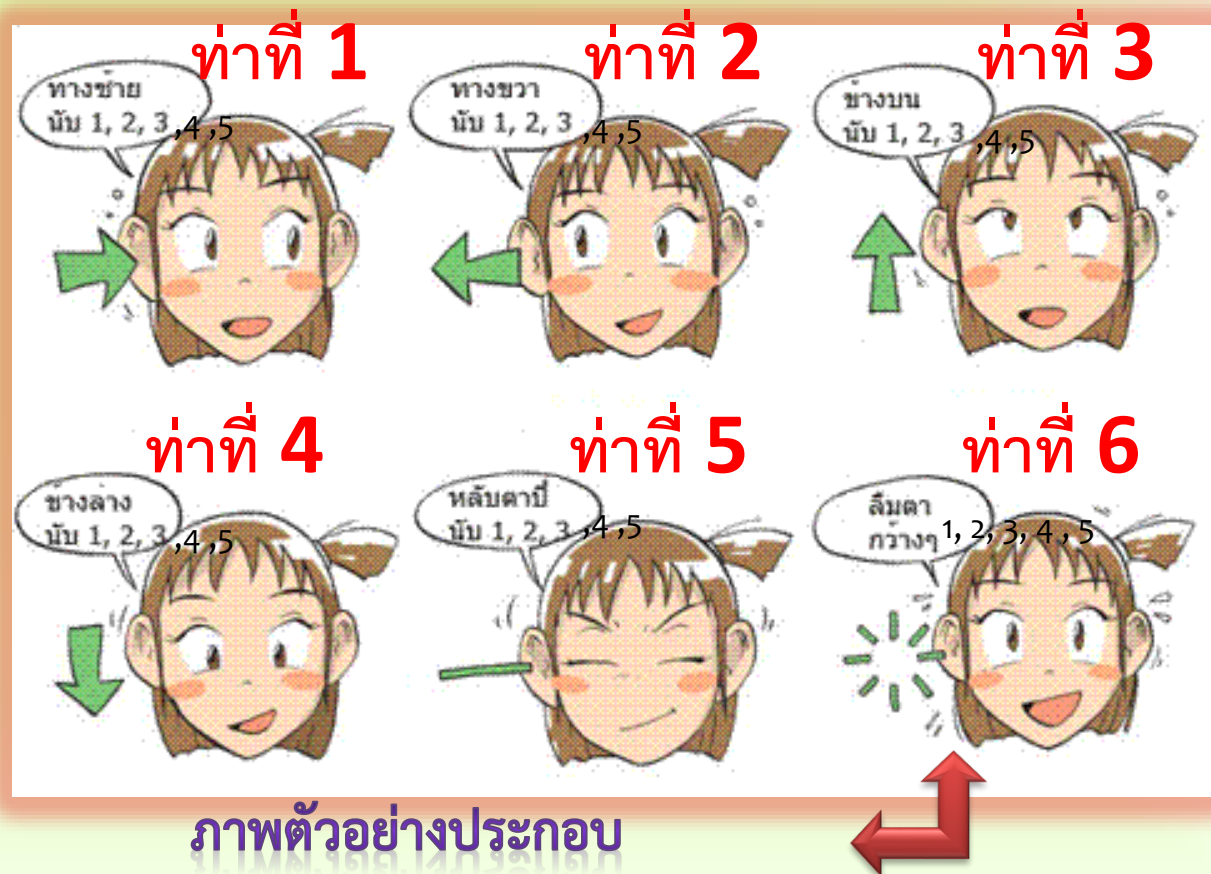
หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการตาล้า คือ

1. นั่งทำงานอยู่ก็ให้พักสายตบ้าง โดยการหลับตา หรือมองออกไปไกลๆ

(ให้กล้ามเนื้อตาคลายบ้าง)

2. ฝึกกระพริบตาบ่อยๆ





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการตาล้า คือ (ต่อ)

3. นวด โดยให้วางข้อศอกลงบนโต๊ะ
หงายฝ่ามือขึ้น แล้วโน้มตัวทิ้งน้ำหนักไป
ด้านหน้า วางศีรษะลงที่ฝ่ามือ แล้วให้เบา
ตาว่างอยู่บริเวณด้านล่างฝ่ามือ โดยนิ้ว
มือวางอยู่บนหน้าผาก

ต้องระวัง ลูกตา ด้วยอย่าให้มีแรงกดตรงนี้

จากนั้นให้หลับตา สูดหายใจเข้าลึกๆ
แล้วผ่อนลมหายใจออก ทำซ้ำๆ สลับกัน
ต่อเนื่อง

ภาพตัวอย่างประกอบ





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอาการตาล้า คือ (ต่อ)

4. การประคบ โดยการประคบร้อน (อุ่น) และเย็นสลับกัน

วิธีประคบก็คือ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น (ระวังร้อนจัด) และผ้าชุบน้ำเย็น (แช่น้ำแข็ง)

หลับตา และวางผ้าอุ่นประคบเบ้าตาประมาณ 30 วินาที สลับด้วยผ้าเย็นอีก 30 วินาที ทำสลับต่อเนื่องประมาณ 2 นาที จากนั้นใช้ผ้าแห้งเช็ดนวดเบาๆ ที่เบ้าตา

* ก่อนการประคบร้อน-เย็นควรระวัง สังเกตบริเวณเบ้าตาที่ปวดว่ามีอาการ บวม แดง ร้อน อักเสบหรือไม่





หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

การป้องกัน

สามารถลดความเสี่ยงของอาการตาบอดได้ดังนี้

- สามารถพักสายตาโดยมองไปในที่ระยะไกล
หลังจากที่มีการใช้สายตาอย่างหนักหน่วง
เพื่อให้กล้ามเนื้อดวงตาได้ผ่อนคลาย
- หากต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรให้สายตา
มีระยะห่างจากหน้าจอในระยะ 20-26 นิ้ว และควร
ปรับหน้าจอให้มีความสว่างแต่พอดี ไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานหน้าพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
เพราะจะทำให้ดวงตาสัมผัสกับลมโดยตรง และจะส่งผลให้เกิดภาวะตาแห้งได้
- สวมแว่นตาซึ่งใช้เลนส์ชนิดที่เหมาะสมกับการใช้งาน เช่น เลนส์สำหรับการอ่านหนังสือ

ภาพตัวอย่างประกอบ



อ้างอิง

- https://obs.line-scdn.net/0hvF89zIIXKwKwFQASx_edWPj8WKgY2LDpqYXZ4alkud117IzloPXFbByYTI1h7JW43a3JhCCFEMlghJzw_a3Jn/w644
- <https://www.pobpad.com/ปวดกระบอกตา>
- <https://herbitia.com/>
- <https://today.line.me/th/v2/article/%E0%B8%88%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%86+%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87+%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99+%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%87-w98E5r>
- https://www.phyathai.com/article_detail/3062/th/%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%87_%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B8%B2..%E0%B9%80%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%87_%E0%B8%97%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%99%E0%B8%B5%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%88%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%87
- <https://www.cosmenet.in.th/cosme-intrend/22864>
- <https://www.cosmenet.in.th>
- <https://www.doctor.or.th/article/detail/6000>
- <https://health.mthai.com/howto/health-care/12575.html>
- https://www.yinyang.in.th/2019/09/blog-post_27.html



- หน่วยบันทึกข้อมูลหัตถการผ่าตัด (Group Itemize)

ขอบคุณคะ

จัดทำโดย วรินทร์ทรัพย์ เดชานันทยศ
สุวรรณา ปัสเกต