

ISSUE NO.46  
SEPTEMBER 2016

CREATIVE & HAPPINESS

# SOOK<sup>สุข</sup>

MAGAZINE

\*\*\*  
สสส



ISSN 2295-8127

30.-

รับมือได้



# Mood Disorder

## โรคทางอารมณ์

ตรวจเช็ค เรียนรู้ ช่วยเหลือผู้ป่วยได้ทัน

### SOOK IDEA

ตรวจสุขภาพจิต  
เข้าใจโรคซึมเศร้า  
โรคไบโพลาร์

### HAPPY MEAL

กินอย่างไร  
ให้กลับสบาย

### THE THING ABOUT

เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับ  
โรคทางอารมณ์



ตอบปัญหาโดยรศ.พญ.มัญฉิภา มะกรวัฒน์  
ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษตา  
ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)



# Q

“การเล่นมือถือในที่มืดเสี่ยงเป็นโรคต้อหินจริงไหมคะ และมีอาการเบื้องต้นอย่างไร?”

เห็นคนแชร์เรื่องเล่นมือถือในที่มืดเสี่ยงเป็นโรคต้อหินจึงเกิดความกลัว เพราะปกติเวลาปิดไฟก่อนนอนก็จะนอนเล่นมือถือทุกคืน บวกกับว่าช่วงนี้มักมีอาการตาพร่ามัว มองไม่ค่อยชัด แสบตาบ่อยๆ มีอาการปวดกระบอกตาร่วมด้วย ทำให้เริ่มกังวล จึงอยากถามคุณหมอว่าอาการที่เกิดขึ้นเสี่ยงเป็นโรคต้อหินไหมคะ หรือมีความผิดปกติอะไรกับดวงตา

“หมอแนะนำว่าควรใช้มือถือเท่าที่จำเป็น ไม่ควรใช้ในที่มืด หากต้องใช้ในที่มืด ควรปรับความเข้มแสงของจอให้ต่ำที่สุด และควรพักสายตาเป็นระยะ เพื่อลดความล้าของกล้ามเนื้อตา”



# A

การเล่นมือถือในที่มืดไม่เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคต้อหิน แต่อาการตาพร่ามัว มองไม่ค่อยชัด แสบตาบ่อยๆ มีอาการปวดกระบอกตานั้น เกิดจากกล้ามเนื้อตาล้าและตาแห้งจากการใช้สายตาติดต่อกันเป็นเวลานาน นอกจากนี้การเล่นมือถือในที่มืดยังอาจทำให้จอประสาทตาได้รับแสงสีฟ้าจากจอมือถือมากขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของโรคจอประสาทตาเสื่อมตามอายุได้ค่ะ

สำหรับคำถามว่าโรคต้อหินมีอาการอย่างไร ต้อหินเป็นโรคที่ไม่มีอาการแสดงเลย ดังนั้นการตรวจตาเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการตาบอดจากต้อหินได้ดีที่สุด โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงมาก เช่น อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป สายตาสั้นหรือยาวมาก มีประวัติในครอบครัวเป็นต้อหิน มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคข้อ ผู้ที่ใช้ยากกลุ่มสเตียรอยด์ ยาแก้อักเสบ ยาแก้นชัก ยานอนหลับ หรือยากคลายเครียดเป็นประจำค่ะ