

อ่านง่าย
ทำได้จริง



ดูแลสายตาให้คมชัดไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา

ดวงตา 100 ปี ซีรีส์ดใส

มาซาฮิโกะ อายากิ เรียบเรียง

รองศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาจิตเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเคโอ
ผู้อำนวยการคลินิกตาโอคาเกะ

ทำไมเราถึง
สายตาสั้นลงเรื่อยๆ



แสงสีม่วงช่วยยับยั้ง
การยืดตัวของกระจกตา
และทำให้สายตาหยุดสั้นลงได้



หากเดินให้ได้วันละ
ประมาณ 5,000 ก้าว จะสามารถ
ป้องกันการเกิดของโรคต้อหิน

ง่ายและสะดวกยิ่งกว่าหยอดตา
ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ
ก็ปรับสภาพดวงตาได้ด้วยตัวเอง!

ภาพประกอบ 4 สีทั้งเล่ม

สำหรับคนที่ไม่อยากให้สายตาแย่ลงไปกว่านี้



ดวงตา
100 ปี

ชีวิสดใส

รองศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเคโอ ผู้อำนวยการคลินิกตาโอทาเกะ

มาซาฮิโกะ อายากิ



สุขภาพใจ

ชีรสอ่านง่าย ทำได้จริง
ดวงตา 100 ปี ชีวสไตส์
視力防衛生活

มาซาฮิโกะ อายากิ เรียบเรียง
นาโอกิ อุเมตะ บรรณาธิการ
คณะผู้แปลสำนักพิมพ์ไต้ฟกุ แปล

Shiryoku Bouei Seikatsu Copyright © Masahiko Ayaki, 2023

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Bridge Communications Co., Ltd.,
Bangkok.

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพไพ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มาซาฮิโกะ, อายากิ.

ชีรสอ่านง่าย ทำได้จริง ดวงตา 100 ปี ชีวสไตส์.- กรุงเทพฯ : บั๊ค ไทม์, 2568.

112 หน้า.- (ชีรสอ่านง่าย ทำได้จริง).

1. ตา - การดูแลและสุขภาพ. I. คณะผู้แปลสำนักพิมพ์ไต้ฟกุ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

617.7

ISBN 978-616-14-0632-5

คณะที่ปรึกษา
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับแปล
บรรณาธิการเล่ม
พิสูจน์อักษร
แบบปก / เนื้อใน
ฝ่ายการตลาด
ฝ่ายขาย

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตริเทพประติมา
วรุตม์ ทองเชื้อ
ชลภา เจริญวิริยะกุล
พิมพ์ชนก พิชญทวีทรัพย์ สรินรัตน์ ภูจักรัส
ทิมไต้ฟกุ
รุ่งฤทัย ศรีสุข สุคลี ช่างกลึงกุล
อัคคณัฐ ชุมนุ้ม
มณัญชยา ศิริวงษ์

ดวงตาเป็นอวัยวะ
ที่บอบบางและสำคัญมาก
ขณะใช้วิธีการต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้
กรุณาอย่าสัมผัสดวงตา
เด็ดขาด

มนุษย์หลับตา
วันละ 2 หมื่นครั้ง



คิดว่าเป็นเพราะ
อะไรกันล่ะ



คำตอบคือ

เพราะการหลับตาช่วยฟื้นฟูดวงตา

จ้ะ ถ้าเราลองทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ แต่ฟื้นฟูดวงตาให้ดีขึ้นในช่วงพริบตา
กันเถอะ แล้วสิ่งนั้นทำให้ “สายตา” เปลี่ยนไปอย่างไรล่ะ...

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเคล็ดลับที่ดีต่อสายตา

หากตั้งใจทำสิ่งเหล่านี้สักนิด ในชีวิตประจำวันก็จะช่วยปกป้องและฟื้นฟูดวงตาได้

บทนำ



หลับตาให้สนิท
1 วินาที

โลกแห่งการ กะพริบตาอันล้ำลึก

สังคมปัจจุบันทำให้สายตาแย่งได้ง่าย

ผมขอแนะนำเทคนิคการถนอมสายตาและฟื้นฟูดวงตาแก่พวกคุณ ที่ไม่ยากให้ดวงตาแย่งไปกว่านี้ วิธีนี้จะช่วยปกป้องและฟื้นฟูสายตาในชีวิตประจำวันได้จริง

คุณอาจคิดว่า “ป่านี่แล้ว ตาจะดีขึ้นได้อยู่หรือ” ผมจึงอยากชวนให้คุณมาลองสัมผัสดูสักหน่อยว่าเทคนิคการถนอมสายตานี้เห็นผลดีแค่ไหน

ลองหลับตาโดยให้เปลือกตาบน
ประกบกับเปลือกตาล่างจนสนิทค้างไว้ 1 วินาที
แล้วลืมตานะครับ

มองเห็นทั้งระยะใกล้และไกลได้ชัดขึ้นไหมครับ

การเปลี่ยนแปลงของการมองเห็นนี้เป็นผลจาก “การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท” ซึ่งเป็นหนึ่งในเทคนิคการถนอมสายตาที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ การกะพริบตาอย่างถูกวิธีจะทำให้ น้ำตาหล่อเลี้ยงผิวของดวงตาได้เต็มที่ ส่งผลให้มองเห็นแจ่มชัดขึ้นและมี “พลังการมองเห็น” เพิ่มขึ้นด้วย

หลักการเดียวกับกล้องโทรทรรศน์แหละครับ แม้จะมีประสิทธิภาพสูงเพียงใด หากเลนส์มีรอยขีดข่วนหรือขุ่นมัว ทัศนวิสัยก็จะมีดหม่นและมองไม่ชัด

“ฉันก็กะพริบต่าบ่อยๆ แต่ก็ยังมองเห็นไม่ชัด”

ความจริงคือคนที่กะพริบตาได้อย่างถูกต้องมีอยู่น้อยมาก ซึ่งส่วนใหญ่มักจะพบแต่ “คนที่ปิดเปลือกตาเพียง 80 เปอร์เซ็นต์” และ “คนที่กะพริบตาเร็วเกินไป”

เมื่อเปลือกตาบนและล่างประกบกันสนิท ก็จะเป็น “การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท” ซึ่งคาดหวังผลของการปกป้องสายตาและทำให้สายตาดีขึ้นได้ด้วย

ต่อไปผมจะบอกเคล็ดลับการกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิทให้ฟังนะครับ

ตลอดเวลา 40 ปี ผมได้อ่านงานวิจัยทั้งของญี่ปุ่นและต่างประเทศอย่างละเอียด เขียนบทความทางวิชาการทั้งภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษรวม 300 เรื่อง และได้ตรวจคนไข้กว่า 2 แสนราย ทำให้ผมตระหนักได้ถึงหลักการอันเรียบง่ายและชัดเจนขึ้นมา

ผมขอถ่ายทอดเทคนิคการถนอมสายตาต่างๆ เพียงแค่กะพริบตาไว้ในหนังสือเล่มนี้

เพียงกะพริบตาวันละ 2 หมื่นครั้ง ก็ฟื้นฟูสายตาได้! เทคนิคการปกป้องสายตาที่เหมาะสมกับ ร่างกายมนุษย์

ผมทำงานเกี่ยวกับการฟื้นฟูดวงตาให้ดีขึ้นโดยใช้วิชาสามดาบ¹ คือทั้งในบทบาทนักวิจัย อาจารย์ และจักษุแพทย์ที่ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ

ผมตรวจคนไข้ที่คลินิกสัปดาห์ละ 5 วัน นอกจากนี้ยังทำวิจัยร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการเรื่อง “ผลกระทบของอุปกรณ์ดิจิทัลต่อดวงตาและจิตใจของเด็ก” ด้วย

ภาควิชาจักษุวิทยาของมหาวิทยาลัยเคโอเป็นองค์กรชั้นนำเพียงไม่กี่แห่งที่ทำวิจัยด้วย วิทยาการทันสมัยเพื่อปกป้องมนุษย์จากการตาบอด ผมได้ทดลองด้วยตัวเองแล้วค้นหาเทคนิคการ ปกป้องสายตาที่เห็นผลจริง

ผมเชื่อมั่นว่ามันเป็นประโยชน์ต่อคนไข้จริงๆ

เมื่อพิจารณาแล้วว่า “ ‘การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท’ มีผลดีต่อดวงตาคุณนี้ยิ่งกว่า ยาหยอดตา” ผมจึงจะอยากอธิบายให้คุณฟังอย่างละเอียด

ในความเป็นจริง จำนวนคนที่มีปัญหาเรื่องดวงตายังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงอายุ

สถาบันวิจัยด้านจักษุวิทยาในประเทศออสเตรเลียได้คาดการณ์ว่า “ภายในปี ค.ศ. 2050 ประชากรครึ่งหนึ่งของโลกจะสายตาสั้น (มองไกลไม่ชัด) และ 1 ใน 10 คนจะมีสายตาสั้นรุนแรง”

¹ วิชาสามดาบ หมายถึงการต่อสู้โดยใช้มือถือดาบข้างละเล่มและใช้ปากดาบอีกหนึ่งเล่ม มาจากคำว่า ซันโทริว (三刀流)

นอกจากนี้ ยังพบว่า 76.5% ของนักเรียนประถมและ 94.9% ของนักเรียนมัธยมต้นในกรุงโตเกียวมี “ค่าสายตาเมื่อมองด้วยตาเปล่าต่ำกว่า 1.0” (อ้างอิงจากการสำรวจของมหาวิทยาลัยเคโอ ในปี 2019) ซึ่งแปลว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาสายตาสั้น

เมื่อสายตาสั้นมากขึ้นเรื่อยๆ จะมีโอกาสเป็นโรคตาที่เสี่ยงต่อการตาบอด เช่น ต้อหิน ต้อกระจก และจอประสาทตาลอก สูงขึ้นถึง 5 เท่า

นอกจากนี้ ยังมีคนอีกจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับความไม่สะดวกในการใช้ชีวิตเนื่องจากปัญหาต่างๆ เช่น สายตายาวตามวัย และ จอประสาทตาเสื่อมตามวัย เป็นต้น

ผู้ที่มีอาการตาแห้งและตาล้าจากการจ้องหน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเวลานานเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง ภาวะตาแห้งจะทำให้ดวงตาปรับโฟกัสได้แย่ลง จึงเริ่มมีสายตายาวตามวัยกันเร็วขึ้น

แต่คนที่กังวลเรื่องตาแห้งและตาล้าเองนั้นแหละที่ไม่ยอมลดเวลาดูหน้าจอและไม่มีเวลาดูแลดวงตาของตนเอง

ทุกครั้งที่ได้ยินเรื่องแบบนั้น ผมเชื่อมั่นว่า “ไม่มีการรักษา (ฟื้นฟูสายตา) ไหนที่จะเหมาะกับคนยุคนี้ที่มีชีวิตเร่งรีบมากกว่าการกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท”

การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท
ซึ่งช่วยปรับผิวดวงตาให้ชุ่มชื้นด้วยน้ำตาและ
ดึงประสิทธิภาพการมองเห็นออกมาให้เต็มที่และเป็นวิธีพื้นฐาน
ที่สอดคล้องกับกลไกในร่างกายมนุษย์
แถมยังใช้เวลาน้อยที่สุด
และมีประสิทธิภาพมากที่สุด