

Eye Exercise For Child

นฤมล ไอ้สวนศรี
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

เมื่อ ๓ ปีก่อน ผู้เขียนได้มีโอกาสไปอบรมเรื่อง “การบริหารกล้ามเนื้อตา” ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งจัดขึ้นโดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในขณะนั้น โดยเชิญวิทยากรจากศูนย์รักษาดวงตาวิถีสรรพชาติ และมูลนิธิพิทักษ์ดวงตาประชาชน หลังกลับจากอบรมมีหนังสือแจ้งจากส่วนกลาง กรมอนามัยว่าจะทำวิจัยเรื่องผลของการบริหารกล้ามเนื้อตาในบุคลากรกรมอนามัยฯ ให้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลให้ด้วย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน ทดลองเป็นเวลา ๑๔ วัน ให้ฝึกตามโปรแกรมที่ส่งมาให้ ซึ่งก็คือโปรแกรมที่ไปอบรมมา ผู้เขียนได้รับดำเนินการของบประมาณ จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ จัดห้องสำหรับฝึกปฏิบัติ จัดอบรมบุคลากร ทดลองปฏิบัติ และเก็บรวบรวมข้อมูลส่งไปให้ตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นเรื่องก็เงียบหาย ไม่ได้มีการตอบกลับว่าผลเป็นอย่างไร แม้จะมีการฝากติดตามผล ไปกับที่มนิเทศฯ หลายครั้งแล้วก็ตาม...

ในปีต่อมาผู้เขียนได้ย้ายมาปฏิบัติงานที่แผนกผู้ป่วยนอก ก็ไม่ลืมที่จะนำวิชาที่อบรมติดตัวมาด้วย ได้ลองนำมาใช้กับผู้รับบริการกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ซึ่งก็ต้องรอจังหวะที่ทั้งผู้เขียนและผู้รับบริการว่างจากกระบวนการตรวจรักษา ก่อนจะจึงจะได้ทำการฝึก ซึ่งก็ไม่ได้ฝึกทุกวัน ในการฝึกจะเลือกบางรายการที่เหมาะสมกับแต่ละวัย เนื่องจากมีเวลาจำกัด จากการสอบถามผู้รับบริการเห็นว่าดีมีประโยชน์ แต่ร้อยละ ๑๐๐ เห็นตรงกันว่าใช้เวลาฝึกนานเกินไป ไม่มีเวลาฝึก อยากรู้ก็ตามไม่ลืมที่จะให้แผ่นพับพร้อมรูปภาพติดมือกลับไปด้วย เผื่อว่าผู้รับบริการจะมีโอกาสได้ลองฝึกเองที่บ้าน

ในปี ๒๕๕๙ โรงพยาบาลฯ ได้ปรับโครงสร้างการทำงานใหม่ โดยได้จัดตั้งงานสนับสนุนบริการวิชาการขึ้น ผู้เขียนได้เลือกที่จะสังกัดงานอนามัยวัยเรียน เนื่องจากมีภารกิจบางอย่างที่ต้องทำให้เสร็จตามนโยบายของผู้บริหารองค์กร ซึ่งต้องการทราบข้อมูลเด็กสายตาสั้นในโรงเรียนใกล้บ้าน เมื่อไม่มีข้อมูล ก็ต้องหาคำตอบให้ได้ภายในระยะเวลาที่จำกัด และคิดว่าคงต้องลงมือคัดกรองสายตาด้วยตนเอง แต่การที่จะเข้าโรงเรียนเพื่อไปคัดกรองการมองเห็น (Visual Acuity: VA) อย่างเดียว คงได้แค่เพียงคำตอบเดียว จึงคิดคัดกรองตาบอดสี ตาเข เหล่ และการได้ยิน ไปพร้อมกัน ระหว่างนี้ก็เกิดความคิดว่า “ไหนไหน...ก็จะเข้าไปแล้ว ทำไมไม่สอนออกกำลังกายตาไปด้วยเลย...อย่างน้อยเด็กก็ได้เรียนรู้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” ช่วงเตรียมการก็เกิดความคิด..อีกว่า “ไหนไหน...ก็สอนออกกำลังกายไปด้วยแล้ว... ทำไมไม่ลองฝึกปฏิบัติในกลุ่มที่สายตาคิดปกติไปเลยละ...กระสุนนัดเดียวได้นกหลายตัว” แต่ในทางกลับกันก็มีความคิดขัดแย้งในใจว่า “ถ้าผลออกมาเด็กสายตาแยกว่าเดิมจะทำไม?...ผิดจริยธรรมอีก หรือถ้าเด็กมองเห็นดีขึ้น แล้วความน่าเชื่อถือของข้อมูลละมายน้อยแค่ไหน ?” “อ้อ..จะเอาใจดีเนี่ย จะปรึกษาใครดี จะทำหรือไม่ทำดี” คิดวนเวียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา เมื่อตัดสินใจได้ว่า “ควรจะทำ...เป็นไงเป็นกัน” ดีกว่าปล่อยให้ห้องค์ความรู้ใหม่ ๆ เหล่านี้หลุดลอยไป แต่ต้องวางรูปแบบให้ชัดเจน ส่วนเรื่องงบประมาณไม่ต้องพูดถึง เพราะวัสดุอุปกรณ์ทุกอย่างถูกจัดเตรียมไว้ตั้งแต่กลับจากอบรมเมื่อ ๒ ปีก่อนแล้ว จึงไม่เป็นปัญหา คิดได้ดังนั้นจึงวางแผน เตรียมการ ศึกษาวิธีการประสานทีมงาน ประสานโรงเรียน จัดเตรียมอุปกรณ์ ข้อมูลนักเรียน และเข้าดำเนินการ รวมใช้เวลาเตรียมการ ๒ สัปดาห์

ปฏิบัติการคัดกรองตาและการได้ยิน ใช้ผู้คัดกรอง ๒ คน อุปกรณ์ประกอบด้วย แผ่นตัวเลข สำหรับทดสอบการมองเห็น แผ่น Ishihara สำหรับคัดกรองตาบอดสี และใช้วิธี Hirschberg test ในการทดสอบตาเขเหล่ ใช้เวลาดำเนินการ ๓ วัน โดยคัดกรองนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งหมด จำนวน ๙๔ คน ผลคัดกรองพบว่า นักเรียนมีความเสี่ยงต่อการมองเห็นผิดปกติ จำนวน ๑๐ คน (เสี่ยงต่ำ ๗ คน และเสี่ยงสูงมาก ๓ คน) เสี่ยงต่อตาบอดสี ๓ คน เสี่ยงต่อ ตาเขเหล่ ๖ คน ไม่แน่ใจผลตาเขเหล่ ๑๑ คน มีภาวะสายตาสั้น ๑ คน และเสี่ยงต่อการได้ยินผิดปกติ ๑ คน นักเรียนที่พบความผิดปกติ หรือไม่แน่ใจผลการตรวจซึ่งมีจำนวน ๒๗ คน จะได้รับการส่งต่อ โดยจะตรวจสอบสิทธิประกันสุขภาพ ผ่านระบบของ สปสช. และออกใบแจ้งผลการคัดกรอง พร้อมระบุสิทธิการรักษาและสถานพยาบาล ตามสิทธิ์ ให้ครูประจำชั้นนำไปให้ผู้ปกครอง เพื่อพาเด็กเข้ารับการรักษาดูแลตามสิทธิ์ ซึ่งผู้เขียนก็ไม่ได้คาดหวังว่าผู้ปกครองจะพานักเรียนไปตรวจเพิ่มเติม ด้วยความที่นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน อาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย ในที่ชุมชนแออัด ชุมชนที่มีปัญหาสุขภาพ จึงขาดการดูแลเอาใจใส่ เท่าที่ควร และจากการติดตามพบว่า มีนักเรียนเพียงคนเดียวที่ผู้ปกครองพาไปตัดแว่นสายตาสั้น

หลังกระบวนการคัดกรองเสร็จสิ้น และส่งข้อมูลย้อนกลับให้โรงเรียนแล้ว ผู้เขียนได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง *“การบริหารกล้ามเนื้อตาแบบวิถีธรรมชาติ...เพื่อการมองเห็นที่ดีขึ้นในเด็กวัยเรียน”* ให้กับนักเรียนชั้น ป.๔-ป.๖ โดยในภาคทฤษฎีได้สอดแทรกความรู้เรื่อง สายตาสั้น สายตาสั้นเขี่ยง ตาบอดสี และตาเขเหล่ เข้าไปด้วย ส่วนภาคปฏิบัติได้จัดให้นักเรียนฝึกใน ๑๐ กิจกรรม ได้แก่ การบริหารกระดูกไขสันหลังและสะบักด้วยหลักเซไทย การล้างตา การนวดเข้าตา การประคบสายตาด้วยอุ้งมือ การโยนบอล การมองภาพแมว ภาพโอม และภาพวงกลมสีดำ ฝึกปากกา ๗ ชั้นตอน และการสปรตา ซึ่งนักเรียนต่างก็สนุกสนานไปกับการฝึก ภายหลังจากฝึกได้นำนักเรียนที่ผลคัดกรอง VA น้อยกว่าระดับ ๖/๖ ซึ่งมีจำนวน ๑๐ คน แต่เข้าฝึกได้จริง ๙ คน มาเข้ากลุ่มฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่จัดให้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ต้องการหารูปแบบการบริหารกล้ามเนื้อตาแบบวิถีธรรมชาติที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียน โดยนักเรียนจะได้รับการฝึกเป็นระยะเวลา ๓ สัปดาห์ รวม ๑๔ วันทำการ ๕ วันหยุดทำการ ระยะเวลาฝึกเฉลี่ย ๑๗ วัน และทดสอบ VA ซ้ำ หลังเสร็จสิ้นการฝึก ในระหว่างการฝึกได้สังเกตและสอบถามอาการนักเรียนไปด้วย หากไม่สามารถฝึกต่อได้จะให้หยุดฝึก ซึ่งทุกคนก็สามารถฝึกได้จนจบกระบวนการ อาการที่พบมากที่สุดขณะฝึกคือ ปวดคอจากมองภาพโอม และร้อนหน้าจากสปรตา ร้อยละ ๖๗ รองลงมาคือ ปวดศีรษะจากมองภาพแมว ร้อยละ ๕๘ และแสบตาจากการล้างตา ร้อยละ ๓๓ อาการอื่นที่พบ ได้แก่ ปวดตา เจ็บตา วิงเวียนศีรษะ และปวดหัวคิ้ว ส่วนการประคบสายตาด้วยอุ้งมือ และโยนบอลไม่พบว่ามีอาการ ความรู้สึกหลังเสร็จสิ้นการฝึกพบว่า ไม่ชอบการโยนบอลมากที่สุด ร้อยละ ๗๕ โดยไม่ชอบโยนรูปตัวยูกว่า เป็อการล้างตามากที่สุด ร้อยละ ๔๒ ที่ไม่ควรฝึกมากที่สุดคือ มองลูกปัด ร้อยละ ๕๘ และที่ควรตัดทิ้งมากที่สุดคือ ภาพแมว ร้อยละ ๓๓ ส่วนผลทดสอบ VA หลังการฝึกเสร็จสิ้น พบว่า

การมองเห็นของทั้งสองตา อยู่ในระดับต่าง ๆ ดังนี้

- ระดับปกติ (VA=๖/๖) จำนวน ๕ คน จากเดิม ๓ คน (เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๕๕)
- ระดับเสี่ยงต่ำ (VA ๖/๖-๑ ถึง ๖/๖-๓) จำนวน ๒ คน จากเดิม ๔ คน (ลดลงเป็นร้อยละ ๒๒) ในระดับนี้มีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้ลดลง ๒ ตัว
- ระดับเสี่ยงสูงมาก (VA<๖/๑๘) จำนวน ๒ คน ซึ่งยังคงเดิม คิดเป็นร้อยละ ๒๒ ในระดับนี้มีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้มากขึ้นจากระดับ ๖/๒๔ เป็นระดับ ๖/๑๘

การมองเห็นของตาข้างขวา อยู่ในระดับต่าง ๆ ดังนี้

- ระดับปกติ ๓ คน จากเดิม ๑ คน (เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๓๓)
- ระดับเสียงต่ำ ๒ คน จากเดิม ๕ คน (ลดลงเป็นร้อยละ ๒๒) ในระดับนี้มีนักเรียน ๑ คน อ่านตัวเลขได้เพิ่มขึ้น ๒ ตัว และอีก ๑ คน อ่านตัวเลขได้ลดลง ๒ ตัว
- ระดับเสียงสูงมาก ๔ คน จากเดิม ๓ คน (เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๔๔) ในระดับนี้มีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้เพิ่มขึ้น จากระดับ ๖/๓๖ เป็นระดับ ๖/๑๘ มีนักเรียน ๒ คน ที่อ่านตัวเลขได้ลดลง จากระดับ ๖/๒๔+๑ เป็นระดับ ๖/๓๖ และจากระดับ ๖/๖-๑ เป็นระดับ ๖/๑๘ และมีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้ลดลง ๔ ตัว ในระดับเดิม

การมองเห็นของตาข้างซ้าย อยู่ในระดับต่าง ๆ ดังนี้

- ระดับปกติ ๓ คน จากเดิมไม่มี (เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๓๓)
- ระดับเสียงต่ำ ๓ คน จากเดิม ๗ คน (ลดลงเป็นร้อยละ ๓๓) ในระดับนี้มีนักเรียน ๒ คน ที่อ่านตัวเลขได้เพิ่มขึ้น ๑ ตัว และมีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้ลดลง ๒ ตัว
- ระดับเสียงสูงมาก ๓ คน จากเดิม ๒ คน (เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๓๓) ในระดับนี้มีนักเรียน ๑ คน ที่อ่านตัวเลขได้เพิ่มขึ้น จากระดับ ๖/๓๖ เป็นระดับ ๖/๑๘ และมีนักเรียน ๒ คน ที่อ่านตัวเลขได้ลดลง จากระดับ ๖/๖-๑ เป็นระดับ ๖/๑๘ และจากระดับ ๖/๑๘-๑ เป็นระดับ ๖/๒๔+๒

จากผลทดสอบการมองเห็นหลังเสร็จสิ้นการฝึก จะพบว่า ระดับการมองเห็นของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางบวกและทางลบ ผลทดสอบที่เปลี่ยนไปอาจเนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ เสียงรบกวนทำให้ขาดสมาธิ ความตั้งใจฝึก จำนวนและลักษณะกิจกรรมที่ยังไม่เต็มรูปแบบ ชั่วโมงฝึกที่นานถึง ๑.๕-๒ ชั่วโมง ระยะเวลาฝึกนานถึง ๓ สัปดาห์ ทำให้ความสนใจลดลง โดยเฉพาะในเด็กสายตาสั้น เกยจ ความรู้สึกกลัวของผู้ฝึกและผู้ควบคุมการฝึก และสภาวะแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อความคลาดเคลื่อนในการอ่านตัวเลขจากแผ่นสเนลเลนส์ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้เป็นเพียงแนวทางการวางแผนจัดกิจกรรมบริหารกล้ามเนื้อตาแบบวิถีธรรมชาติให้กับเด็กนักเรียน ผลทดสอบ VA ยังไม่สามารถนำไปใช้ได้ การนำผลด้านอื่นไปใช้ ควรคำนึงถึงช่วงเวลาดำเนินการซึ่งควรเป็นช่วงต้นภาคเรียนที่ ๑ สถานที่ฝึกควรเงียบสงบเป็นส่วนตัวเพื่อให้เกิดสมาธิ มีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสม ระยะเวลาฝึกไม่ควรเกิน ๑๐ วัน เพื่อคงความสนใจ ควรฝึกในวันที่สามารถควบคุมเด็กได้ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก สอนฝึกปฏิบัติอย่างถูกวิธี และหากต้องการศึกษาอย่างจริงจัง ควรใช้เครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงในการตรวจวัดสายตา เพื่อให้ได้ค่าสายตาที่แม่นยำ

หากถามว่ากิจกรรมบริหารกล้ามเนื้อตาแบบวิถีธรรมชาติสามารถช่วยให้การมองเห็นดีขึ้นจริงหรือไม่ ในเชิงวิชาการไม่สามารถตอบได้ เนื่องจากยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทย อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า การบริหารกล้ามเนื้อตาฯ นี้มีประโยชน์ มันเป็นศาสตร์และศิลป์ในการฟื้นฟูสายตาให้กลับสู่ปกติโดยวิถีธรรมชาติ ช่วยให้กล้ามเนื้อตาผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนได้ดีในดวงตา สุขภาพตาและสายตาดีขึ้น ป้องกันการเสื่อมของสายตา และโรคที่เกี่ยวข้องกับการใช้สายตา ฯลฯ และเห็นว่า ควรมีการศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังถึงผลของการบริหารกล้ามเนื้อตาต่อการมองเห็นของเด็ก โดยคาดหวังว่า ผลการศึกษาจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันดวงตาเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติ และจะช่วยลดภาระและค่าใช้จ่ายของประเทศในการดูแลเด็กที่มีปัญหาสายตาเหล่านี้ได้

ท้ายสุดและสุดท้ายนี้ ผู้เขียนหวังว่า Eye Exercise For Child นี้ จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้มีใจรักษ์ดวงตาทุกท่าน ความสำเร็จที่เกิดขึ้นไม่เฉพาะแต่ตัวผู้เขียนเองที่ต้องใช้ความอดทน ความเพียรพยายาม หากแต่ความร่วมมือของทีมงาน ผู้บริหารโรงเรียน คณะครู และนักเรียน และแรงผลักดันจากผู้บริหารองค์กร ที่เป็นแรงส่งให้ภารกิจนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี.....