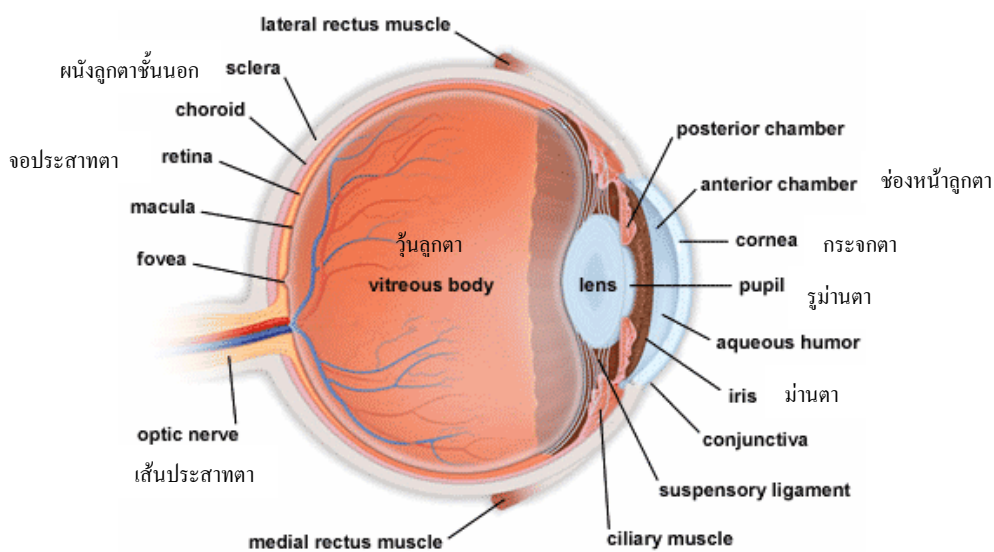


การดูแลสุขภาพตาเบื้องต้น

โดย แพทย์หญิง อรทัย ชาญสันติ จักษุแพทย์ประจำศูนย์แว่นตาไอชอฟติก

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมากส่วนหนึ่งของร่างกาย เพราะทำหน้าที่ในการมองเห็นต่อโลกภายนอก การบำรุงสุขภาพตาเป็นสิ่งที่คนทั่วไปมักมองข้าม ซึ่งอาจทำให้บางคนสูญเสียสายตาดาว จากการที่ไม่ได้รับการรักษาในระยะแรก นำมาสู่ความทุกข์ทั้งกายและใจ ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญในการรักษาดวงตา เพื่อให้การมองเห็นที่ดีคงอยู่กับเราตลอดไป

กายวิภาคของตา



เมื่อทราบถึงกายวิภาคของลูกตาแล้ว สิ่งที่เราควรรู้ต่อไปคือตาของเราทำงานอย่างไร

การทำงานของดวงตา

ดวงตามีหน้าที่คล้ายคลึงกับกล้องถ่ายรูป โดยยอมให้แสงผ่านจากกระจกตา (cornea) เข้าสู่รูม่านตาซึ่งจะปรับเปลี่ยนขนาดตามปริมาณแสง คล้ายกับ shutter ในกล้องถ่ายรูป แสงที่เข้ามาในลูกตาจะถูกโฟกัสที่บริเวณจอประสาทตา (retina) ซึ่งทำหน้าที่เหมือนฟิล์ม จากนั้นมีการส่งสัญญาณไปสู่สมองเพื่อแปลผลเป็นภาพ

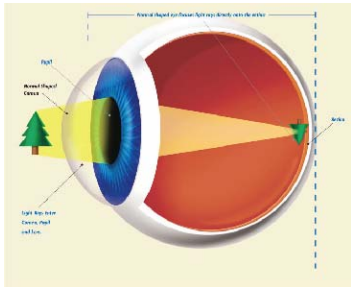
โครงสร้างส่วนอื่นๆ ทำหน้าที่ช่วยให้การทำงานของตาเป็นไปอย่างปกติ เช่น สร้างและทำให้เกิดการไหลเวียนของน้ำในตา หรือสร้างน้ำตาเพื่อเคลือบเยื่อตาชั้นนอกให้ชุ่มชื้น รวมถึงกล้ามเนื้อตาช่วยในการเคลื่อนไหวของตา หน้งตาที่ช่วยปกป้องลูกตาจากอุบัติเหตุภายนอก

ความคิดปรกติเกี่ยวกับดวงตา

เมื่อเราทราบว่าดวงตามีหน้าที่อย่างไรแล้ว เราควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหรืออุบัติเหตุ เพื่อการป้องกันและถนอมดวงตาของเราให้คงการมองเห็นที่ดีตลอดไป ซึ่งในบทความนี้จะแยกกล่าวเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเกี่ยวกับเรื่องสายตา และส่วนที่สองเกี่ยวกับ โรคหรืออุบัติเหตุทางตา

ความรู้เกี่ยวกับสายตา

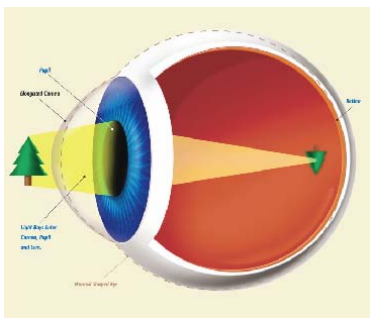
สายตาปกติ: เกิดจากการที่แสงโฟกัสผ่านกระจกตา (Cornea) และเลนส์ตา (Crytalline Lens) ลงพอดีที่จอประสาทตา (Retina) ทำให้ภาพที่เรามองเห็นมีความคมชัด



สายตาสั้น (Near-sightedness หรือ Myopia)

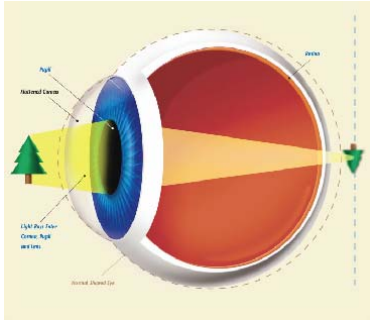
เกิดจากกระจกตาโค้งนูนมากเกินไปหรือลูกตาวาวกว่าปกติ แสงจึงโฟกัสรวมก่อนถึงจอประสาทตา ทำให้มองใกล้ชัดแต่มองไกลไม่ชัด สังเกตได้ว่าคนสายตาสั้นบางคนจะพยายามหรี่ตาเวลามองภาพไกล

สายตาสั้นพบได้บ่อยมากขึ้นในผู้ที่มีประวัติครอบครัว ส่วนใหญ่มักเกิดในช่วงวัยเรียน หรือวัยรุ่นซึ่งลูกตายังมีการขยายขนาดอยู่ โดยทั่วไปการโตของลูกตาจะหยุดเมื่ออายุประมาณ 20 ต้นๆ และหลังจากนั้นสายตา มักจะคงที่ ผู้มีสายตาสั้นส่วนใหญ่มักไม่มีโรคตาอย่างอื่นฯ อย่างไรก็ตามจะมีคนสายตาสั้นกลุ่มหนึ่งซึ่งมีสายตาสั้นมากๆ คือมากกว่า -8.00 diopters อาจมีความเสื่อมของจอประสาทตาเร็วด้วยได้



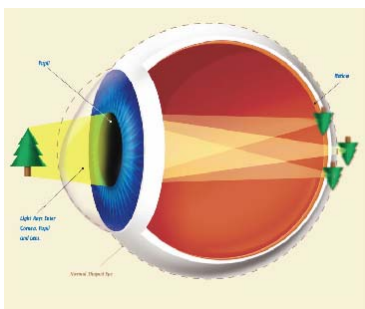
สายตายาว (Far-sightedness หรือ Hyperopia)

เกิดจากกระจกตาแบนหรือลูกตาสั้นกว่าปกติ แสงจึงโฟกัสจางผ่านจอประสาทตา รวมเป็นจุดหลังจอประสาทตา ทำให้มองไม่ชัดทั้งใกล้และไกล



สายตาสั้น (Astigmatism)

เกิดจากการที่กำลังรวมแสงของตาในแนวต่าง ๆ ไม่เท่ากันอันเนื่องมาจากกระจกตาไม่กลม ซึ่งมักเกิดร่วมกับ ภาวะสายตาสั้น หรือยาวโดยกำเนิด ทำให้มองเห็นภาพซ้อนไม่คมชัด



สายตาสายอายุหรือสายตาสั้น (Presbyopia)

เป็นภาวะที่ไม่สามารถมองหรืออ่านหนังสือใกล้ได้ ต้องยืระยะให้ไกลขึ้นจึงจะเห็นชัด เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อภายในตาที่ใช้ในการมองใกล้ร่วมกับเลนส์แก้วตาแข็งตัว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงปกติ เมื่ออายุเลข 40 ปี ทำให้ต้องใช้แว่นช่วยอ่านหนังสือ

การแก้ไขปัญหาด้านสายตา

การแก้ไขปัญหาด้านสายตาสามารถใช้ได้ทั้งแว่น คอนแทคเลนส์ เลเซอร์ และการผ่าตัด ซึ่งการเลือกวิธีใดขึ้นอยู่กับ อายุ อาชีพ กิจกรรม ความต้องการ โรคทางตาอื่นๆ ที่อาจมีร่วม และความรุนแรงของภาวะสายตาผิดปกติในแต่ละบุคคล

อุบัติเหตุและโรคทางตา

ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงอุบัติเหตุและโรคที่พบได้บ่อยและการดูแลเบื้องต้น

อุบัติเหตุทางตา

1. การโดนสารเคมี (Chemical burn): ปัจจุบันเรามีโอกาสที่จะสัมผัสต่อสารเคมีต่างๆ มากขึ้น ซึ่งสารเคมีแต่ละชนิดมีความรุนแรงต่อเนื้อเยื่อแตกต่างกันไป สารเคมีที่เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อดวงตาคือสารจำพวก กรด หรือด่าง ซึ่งมีฤทธิ์กัดกร่อน โดยทั่วไปกรดอาจทำให้เกิดอันตรายน้อยกว่าด่างเนื่องจากเมื่อกรดจับกับโปรตีนในตา จะทำให้โปรตีนแข็งตัวซึ่ง

ทำหน้าที่เหมือนเป็นตัวกั้น (barrier) มิให้กรดซึ่มลึกลงไปอีก ส่วนต่างมีผลทำให้เนื้อเยื่อเกิดเป็นฟอง และละลายตัว เนื้อเยื่อทำให้แทรกซึ่มลึกลงไปได้เรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม ความรุนแรงขึ้นกับลักษณะเฉพาะของตัวสาร รวมถึงระยะเวลาที่ได้รับสารจนได้รับการรักษา ถ้าได้รับการล้างตาทันที การทำลายเนื้อเยื่อจะน้อยลง ฉะนั้นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในผู้ที่ได้รับสารเคมีคือ ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านตัวให้มากที่สุดและนานที่สุดระหว่างที่นำส่งจักษุแพทย์โดยด่วน

2. อุบัติเหตุจากแรงกระแทก: อาจเกิดได้จากการทำงาน เล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุจากการขับขี่

- **อุบัติเหตุต่อเปลือกตา:** อาจมีแค่เปลือกตาลอก บวม ไปจนถึงเปลือกตาดีกขาด ถ้าแรงกระแทกลึกลงไปอาจทำให้กล้ามเนื้อเปลือกตาดีกขาด นำมาสู่ภาวะหนังตาดก ท่อน้ำตาฉีก ทำให้เกิดน้ำตาไหล หรือรุนแรงจนมีความผิดปกติในลูกตาได้ ฉะนั้นผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุควรได้พบจักษุแพทย์เพื่อประเมินความรุนแรง และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง
- **อุบัติเหตุต่อเยื่อบุตา:** พบได้ตั้งแต่แค่แผลถลอกของเยื่อบุตา หรือแผลฉีกขาดของเยื่อบุตา ซึ่งถ้าแผลยาว ต้องได้รับการเย็บแผลจากจักษุแพทย์ บางครั้งอาจมีเลือดออกใต้เยื่อบุตา แต่ภาวะนี้มักจะหายได้เองการประคบเย็นจะช่วยให้สบายขึ้นก่อนพบจักษุแพทย์
- **อุบัติเหตุต่อกระจกตา:** อาจพบเพียงกระจกตาถลอก ซึ่งจะมีอาการปวดตา น้ำตาไหลจากที่กระจกตาเป็นอวัยวะที่มีเส้นประสาทไปเลี้ยงมาก หรือหากรุนแรงอาจมีแผลฉีกขาด ที่ต้องได้รับการเย็บซ่อม
- **เลือดออกช่องหน้าลูกตา:** เกิดจากการถูกกระแทกอย่างแรง เช่น จากลูกเบตมินตัน ลูกเทนนิส เป็นต้น ทำให้มีการฉีกขาดของเส้นเลือดบริเวณม่านตา จะพบเลือดออกในช่องหน้าลูกตา ร่วมกับอาการปวดตา ตาแดงตามัว ภาวะนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจักษุแพทย์ทันที ซึ่งการรักษาได้แก่ การนอนพักในโรงพยาบาลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรง เช่น การเกิดต้อหิน กระจกตาขุ่นจากเม็ดเลือดฝักในเนื้อกระจกตา หรือเลือดออกเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าเกิดผลแทรกซ้อนเหล่านี้แล้ว ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดล้างเลือดออกจากช่องหน้าลูกตาก่อนที่จะนำไปสู่การสูญเสียสายตาวงาวรได้
- **อุบัติเหตุต่อเลนส์ตา:** อาจทำให้มีเลนส์ตาเลื่อน หลุด ต้อกระจก หรือเลนส์แตกเกิดการอักเสบในลูกตาได้ ซึ่งต้องได้รับการรักษาโดยจักษุแพทย์
- **อุบัติเหตุต่อจอประสาทตา:** อาจพบเพียงแค่เลือดออกในวุ้นตา ซึ่งต้องติดตามโดยจักษุแพทย์เพื่อประเมินการคูดซึ่มของเลือด และภาวะของจอประสาทตาดีกขาดที่แม้ไม่พบในระยะแรก แต่อาจเกิดในภายหลังได้ หรือหากการกระแทกนั้นมีความรุนแรงมาก อาจทำให้จอประสาทตา รวมถึงผนังตาด้านหลังฉีกขาดได้ทันทีหลังเกิดอุบัติเหตุ อันตรายต่อจอประสาทตาอาจนำมาสู่การตาบอด ฉะนั้นต้องได้รับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา
- **อุบัติเหตุต่อเส้นประสาทตา:** ถ้ามีแรงกระแทกบริเวณหน้าผากหรือคิ้ว ก็อาจจะมีอันตรายต่อเส้นประสาทตาได้ โดยดูจากภายนอกอาการอาจจะไม่รุนแรง ไม่มีอาการเจ็บปวด แต่ตาจะมัวทันที ซึ่งถ้าได้รับการรักษาในระยะแรก บางรายอาจจะป้องกันการสูญเสียสายตาได้

- **อุบัติเหตุ ต่อกระดูกเบ้าตาและกล้ามเนื้อตา:** อาจมีกระดูกเบ้าตาแตก อันตรายต่อกล้ามเนื้อตา ทำให้เกิดอัมพาตของกล้ามเนื้อตา มองเห็นภาพซ้อน มีอาการชาบริเวณใต้ตา และลูกตาสีชมพูลงไป ซึ่งถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 7 – 10 วัน ก็ต้องได้รับการผ่าตัดแก้ไข
- **การป้องกัน**
 - ให้ใส่เครื่องป้องกันเสมอขณะทำงาน โดยเฉพาะแว่นตาป้องกัน (goggles) สารเคมีหรือสิ่งของที่อาจมีโอกาสได้รับการกระแทก ให้การวินิจฉัยอย่างรวดเร็วในกรณีที่สงสัยว่าจะเกิดอุบัติเหตุขึ้น
 - ส่วนผู้ขับรถยนต์ควรคาดเข็มขัดนิรภัยเสมอเพื่อป้องกันศีรษะกระแทกพวงมาลัยขณะเกิดอุบัติเหตุ
 - การเล่นเกมพอยังระมัดระวัง และการใช้แว่นที่ทำด้วย polycarbonate โดย การออกแบบ eye protection ควรจะเหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้น ๆ

3. **กระจกตาอักเสบจากแสงยูวี:** มักพบในผู้ที่ทำอาชีพเชื่อมโลหะ หรือจากลำแสงอาทิตย์ ผู้ป่วยจะปวดตา แสบตา และมีน้ำตาไหล การรักษาด้วยการให้ยา และผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเชื่อมโลหะ ควรจะใช้ eye filter ที่เหมาะสม

โรคทางตาที่พบบ่อย

เยื่อตาอักเสบ (conjunctivitis) เกิดได้จาก 3 สาเหตุหลัก ได้แก่ ภูมิแพ้, การติดเชื้อแบคทีเรีย, การติดเชื้อไวรัส

ซึ่งอาการที่พบคือ เยื่อตาจะบวม แดง ปวดตา เคืองตากล้ามเนื้อตาในตา สู้แสงไม่ได้

เยื่อตาอักเสบจากทั้ง 3 สาเหตุ มักมีอาการที่คล้ายคลึงกันมาก อย่างไรก็ตามประวัติ การดำเนินโรค และลักษณะของขี้ตาอาจช่วยบอกได้ ถ้าเกิดจากแบคทีเรียมักมีขี้ตาเหนียว สีขาวขุ่น เหลืองหรือเขียว ถ้าเกิดจากไวรัสหรือภูมิแพ้มักเป็นน้ำใสหรือเหนียวน้อย

1. **ภูมิแพ้เยื่อตา (allergic conjunctivitis):** ลักษณะไม่แตกต่างจากภูมิแพ้ที่ไซนัส จมูก หรือปอด อาการจะเกิดเมื่อมีการสัมผัสต่อสิ่งกระตุ้น ทำให้เกิดการตอบสนองของกระบวนการภูมิคุ้มกันที่ร่างกายจะมีการหลั่งสารฮีสตามีนจากเม็ดเลือดขาวที่ชื่อว่า mast cell ก่อให้เกิดอาการต่างๆ ซึ่งสารกระตุ้นมักพบต้องลอยอยู่ในอากาศ ได้แก่ ละอองเกสร ขนสัตว์ ไรฝุ่น หรือฝุ่นละออง เป็นต้น

อาการที่พบคือ หนักบริเวณหนังตา สู้แสงไม่ได้ น้ำตาเหนียวๆ ระคายเคือง คัน เยื่อตาบวมแดง

การรักษา: การรักษาที่ได้ผลมากที่สุด คือการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ สำหรับการใช้น้ำยาเพื่อลดอาการส่วนใหญ่มักเป็นยาหยอด หรือยาป้ายตา และควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์

2. **ตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย (Bacterial conjunctivitis):** มักเกิดจากเชื้อที่ชื่อว่า staphylococcus หรือ streptococcus อาการที่พบคือ มีขี้ตาปริมาณมาก เหนียวข้น คล้ายหนอง ติดแน่นกับเปลือกตาทำให้ลืมตาได้ยาก อื่นๆ คือมีการบวมแดงของเยื่อตา ส่วนใหญ่การติดเชื้อแบคทีเรียมักไม่เจ็บพลงและรวดเร็วเท่าติดเชื้อไวรัส โรคนี้เกิดจากการติดเชื้อ จึงติดต่อไปยังผู้อื่นได้ และพบได้เรื่อยๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีการระบาดเป็นช่วงๆ

การรักษ: ใช้ยาหยอดตาปฏิชีวนะ ซึ่งมีทั้งชนิดน้ำและขี้ผึ้ง การเลือกใช้ยาตัวใดขึ้นกับความรุนแรงของโรค และถ้าเป็นมากแพทย์มักให้หยอดยาบ่อยๆ เช่น ทุก 1-2 ชม. หากอาการดีขึ้นแล้วจะให้หยอดยาห่างขึ้น อาการส่วนใหญ่จะดีขึ้นภายใน 2-3 วัน และหายภายใน 1 สัปดาห์

3. **ตาแดงจากเชื้อไวรัส (Viral conjunctivitis):** เป็นโรคระบาดทางตาที่พบได้บ่อย มักมีการระบาดเป็นช่วงๆ ประจำทุกปี มักเป็นในช่วงฤดูฝน ซึ่งติดต่อกันได้ง่ายและรวดเร็ว การติดต่อเกิดจากการสัมผัส ใช้น้ำร่วมกัน การไอจามหายใจรดกัน เมื่อเกิดเป็นตาแดงขึ้น จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นนานถึง 2 สัปดาห์

อาการ: มีอาการตาแดงอย่างเฉียบพลัน เคืองตามาก ตู้อบแสงไม่ได้ น้ำตาไหล ตามวม ขี้ตาเป็นเมือกใสๆ บางคนมีต้อมน้ำเหลืองหน้าไบฮูดและเจ็บ มักเริ่มเป็นจากตาข้างหนึ่งและต่อมาอีก 2-3 วันอาจลุกลามไปสู่อีกข้าง ระยะเวลาของโรคจะเป็นประมาณ 10-14 วัน บางรายเมื่ออาการตาแดงดีขึ้น อาจมีโรคแทรกซ้อนตามมา คือกระจกตาอักเสบ ทำให้ตามัวลงและเคืองตา มักเกิดในช่วงวันที่ 7-10 หลังเริ่มเป็นตาแดง ซึ่งต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

การรักษ: การติดเชื้อไวรัสจะไม่มียารักษาโดยเฉพาะ การใช้ยาปฏิชีวนะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ เช่น ยาหยอดตาลดการอักเสบ น้ำตาเทียมเพื่อลดการเคือง ยารับประทานแก้ปวด ยาปฏิชีวนะอาจให้เพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน ถ้ามีขี้ตา ให้ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกสะอาดเช็ดบริเวณเปลือกตา

ข้อควรปฏิบัติ

- ไม่ใช้ยาหยอดตาในข้างที่ยังไม่เป็นตาแดง เพราะจะเป็นการแพร่เชื้อจากตาหนึ่งไปอีกตาหนึ่ง
- หลีกเลี่ยงการจับต้องบริเวณตาหรือใบหน้า
- ล้างมือฟอกสบู่บ่อยๆ และไม่ควรใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าเช็ดหน้าที่ใช้แล้ว และไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น
- งดใส่คอนแทคเลนส์
- งดการใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น
- ทำความสะอาดบริเวณที่จับต้องด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- พักการใช้สายตา
- แยกผู้ป่วย เช่น ควรให้หยุดเรียน หรือควรหยุดงาน

กุ้งยิง (Hordeolum)

บริเวณขอบเปลือกตาของเรามีต่อมขนาดเล็กๆ จำนวนมาก ถ้ามีการอักเสบเป็นฝักก็จะทำให้เกิดเป็น กุ้งยิง กุ้งยิงเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย บางรายอาจมีการอุดตันของต่อมเปลือกตานามาก่อน แล้วเกิดติดเชื้อตามมา เชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ได้แก่ staphylococcus ต้นเหตุที่ทำให้ติดเชื้อได้แก่

- เปลือกตาไม่สะอาด ขยี้ตาบ่อยๆ
- ใช้เครื่องสำอางแล้วล้างออกไม่หมด
- ใส่คอนแทคเลนส์ด้วยมือที่ไม่สะอาด

อาการที่พบคือ บวมแดง เจ็บ บริเวณเปลือกตา ถ้าปล่อยทิ้งไว้ต่อไปเกิดเป็นหนอง และอาจแตกเองได้

การรักษา:

- ระยะแรก ซึ่งมีแค่เปลือกตาอักเสบ ยังไม่มีหนอง รักษาโดยประคบอุ่น วันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาทีเป็นเวลา 3-4 วัน เพื่อช่วยลดอาการบวม เจ็บ และเป็นการทำให้รูเปิดของต่อมเปลือกตาไม่อุดตัน
- ใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตา ร่วมกับรับประทาน ซึ่งควรได้รับการตรวจและสั่งยาโดยแพทย์
- ถ้าเป็นประมาณ 2-3 วันแล้วยังไม่ดีขึ้น มักจะมีหนองอยู่ภายในก้อน ควรจะไปพบแพทย์เพื่อเจาะและขูดเอาหนองออกและใช้ยาปฏิชีวนะต่ออีก 3-5 วัน
- ไม่ควรบีบหนองที่เปลือกตาเอง เพราะอาจทำให้อักเสบเป็นมากขึ้นได้

ต้อกระจก (Cataract)

เป็นภาวะที่มีการขุ่นของเลนส์ตา เกิดจากอายุที่มากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเลนส์ ต้อกระจกพบได้ถึง 50% ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 65-74 ปี และเพิ่มถึง 70% ในผู้ที่อายุมากกว่า 75 ปี ต้อกระจกมีหลายประเภท แต่ละประเภททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการมองเห็น หรืออาการมัวช้าเร็วต่างๆ กัน

โดยทั่วไปการดำเนินโรคมักเป็นไปอย่างช้าๆ อาจใช้เวลาหลายปีกว่าที่จะมีอาการ และอาการที่พบบ่อยคืออาการตามัว เห็นแสงกระจายรอบดวงไฟ หรือสู้แสงไม่ได้เวลาที่มืดแสงจ้ามาก

การรักษา: หลักการรักษาต้อกระจกคือการผ่าตัดเอาต้อกระจกออก และใส่เลนส์เทียมแทนเลนส์ธรรมชาติที่ขุ่น ซึ่งการผ่าตัดปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปมาก โดยวิธีที่นิยมมากที่สุดคือการสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงอัลตราซาวนด์และดูดเอาส่วนของต้อกระจกที่สลายเป็นชิ้นเล็กๆ ออก วิธีนี้ทำให้แผลผ่าตัดมีขนาดเล็กมาก ประมาณ 3 มิลลิเมตรเท่านั้น

ทั้งนี้การเลือกวิธีในการผ่าตัดต้องขึ้นกับลักษณะของต้อกระจกด้วย บางชนิดอาจไม่สามารถใช้วิธีดังกล่าวข้างต้น ซึ่งอาจต้องทำการผ่าตัดที่มีแผลใหญ่ขึ้น เพื่อนำเลนส์ตาออกทั้งอัน

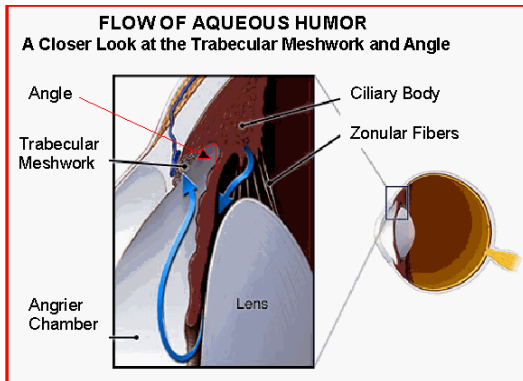
สำหรับเลนส์เทียมที่ใส่แทนเลนส์ธรรมชาติ จะมีความใส ให้แสงผ่านเข้าสู่จอประสาทตาได้ และสามารถที่จะอยู่ในลูกตาได้ตลอดชีวิต

แม้ว่าต้อกระจกจะเป็นภาวะที่ไม่สามารถป้องกันได้ เนื่องจากเป็นการเสื่อมของเลนส์ตามอายุที่มากขึ้น แต่การที่จะชะลอการเกิดต้อกระจกทำได้โดย หลีกเลี่ยงแสงแดด แสง UV หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา นอกจากนี้การรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ที่มีวิตามินเออาจช่วยชะลอการเกิดได้

ต้อหิน (Glaucoma)

เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร พบได้บ่อยขึ้นในผู้สูงอายุ ทั่วโลกคาดว่า มีผู้ที่เป็นต้อหินสูงถึง 65 ล้านคน ต้อหินเป็นโรคที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของข้อประสาทตาอันเนื่องมาจากเซลล์ประสาทตาถูกทำลาย ส่งผลให้มีการสูญเสียลานสายตา ถ้าไม่รักษาก็จะทำให้ตาบอดในที่สุด

เดิมเชื่อว่าต้อหินเกิดจากความดันในลูกตาสูง แต่ปัจจุบันความเข้าใจดังกล่าวเปลี่ยนไปแล้ว เนื่องจากพบว่าแท้จริงมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ที่เสริมให้เกิดโรคและการสูญเสียของเซลล์ประสาทตา อย่างไรก็ตามความดันต่ายังเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้โรคเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการลดความดันตาจะสามารถหยุดยั้งการดำเนินโรค และยับยั้งภาวะการสูญเสียสายตาได้



เหตุที่เรียกว่าต้อหิน เนื่องจากเมื่อความดันตาสูงกว่าปรกติ เมื่อเรากล่าด้วยนิ้วดูจะรับรู้ได้ว่าลูกตานั้นแข็งกว่าปรกติ จนมีบางคนเปรียบเทียบว่าแข็งเหมือนหิน ซึ่งเป็นที่มาของชื่อโรค ไม่ใช่เพราะมีก้อนที่คล้ายหินอยู่ในลูกตาของผู้ป่วยดังที่หลายท่านเข้าใจไม่ถูกต้อง

ต้อหินโดยทั่วๆ ไปแบ่งคร่าวๆ ได้ 2 ชนิดคือ

1. ต้อหินมุมเปิด
2. ต้อหินมุมปิด

ต้อหินมุมเปิด คือต้อหินที่มุมตาเปิด (ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจโดยจักษุแพทย์) แต่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและชีวเคมีบางอย่าง ที่ทำให้มุมตาไม่สามารถระบายของเหลวออกจากช่องหน้าลูกตาได้ตามปรกติ ความดันตาจึงเพิ่มสูงขึ้น

ต้อหินมุมปิด คือต้อหินที่มุมตาปิด ส่วนมากสืบเนื่องจากผู้ป่วยมีโครงสร้างทางกายภาพของลูกตาที่มีแนวโน้มจะเกิดภาวะนี้อยู่แล้ว พบได้บ่อยในชาวเอเชีย โดยเฉพาะผู้ที่มีเชื้อสายจีน หรือมีโรคตาบางอย่างที่เป็นสาเหตุให้มุมตาปิดของเหลวในช่องหน้าลูกตาระบายออกไม่ได้ ความดันตาจึงสูงขึ้น

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีอาการของต้อหิน

กรณีที่เกิดต้อหินเฉียบพลัน โดยเฉพาะในกรณีต้อหินมุมปิดเฉียบพลัน ความดันตาจะสูงมากขึ้นในระยะเวลาไม่นาน ทำให้เกิดอาการปวดตาอย่างมาก จนบางครั้งอาจร้ายไปทั้งศีรษะ อาจมีคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย ตาจะแดงสู้แสงไม่ได้ น้ำตาไหล ตามัวลงอย่างมาก เป็นสัญญาณที่เตือนว่าควรจะต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและรักษา แต่มีอีกหลายกรณีที่ผู้ป่วยไม่รู้ตัว เนื่องจากโรคค่อยเป็นค่อยไป และไม่ค่อยมีอาการในระยะแรก เมื่อสังเกตว่าตามัวลงและมาพบแพทย์ก็ตรวจพบว่าโรคดำเนินไปมากแล้ว ดังนั้นการเฝ้าระวังตัวเองจึงมีความสำคัญมาก

การเฝ้าระวังตัวเอง

เป็นการพิจารณาว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสเป็นต้อหินด้วยหรือไม่ เพื่อจะได้รีบปรึกษาจักษุแพทย์ และรับการตรวจว่าเป็นโรคหรือไม่ ซึ่งถ้าตรวจพบว่าเป็นหรือมีโอกาสสูงที่จะเป็นก็จะได้รีบการรักษาเพื่อหยุดยั้งการดำเนินโรค

ปัจจัยเสี่ยง

1. ประวัติบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อ แม่ พี่น้อง เป็นโรคนี้
2. อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป

3. เป็นโรคที่มีผลต่อระบบหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคที่ทำให้หลอดเลือดเล็กๆ อักเสบเรื้อรัง
4. เป็นโรคปวดหัวไมเกรน หรือมีภาวะปวดปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า อย่างรุนแรงเวลาโดนความเย็นเนื่องจากเส้นเลือดหดตัวไวต่อภาวะอุณหภูมิต่ำ
5. สูบบุหรี่เป็นประจำ
6. สายตาคิดปกติมากๆ เช่น สั้นมากๆ หรือยาวมากๆ (แต่ไม่ใช่ภาวะสายตายาวในผู้สูงอายุ)
7. เคยได้รับอุบัติเหตุอย่างแรงที่กระทบต่อลูกตาโดยตรง
8. เคยมีประวัติเสียเลือดอย่างมากจนซีด

การรักษา: การรักษาทำได้ด้วยกันหลายวิธี

1. รักษาด้วยยา ส่วนใหญ่เป็นยาหยอด การพิจารณาใช้ยาจักษุแพทย์อาจจะค่อยๆ เริ่มที่ละชั้นดูการตอบสนองต่อการรักษา บางกรณีอาจต้องให้ยารับประทานร่วมด้วย การออกฤทธิ์ที่สำคัญคือการลดความดันลูกตา
2. รักษาด้วยเลเซอร์ วิธีและชนิดของเลเซอร์ที่ใช้ขึ้นกับชนิดของต้อหินที่เป็น แต่ผลการรักษาขึ้นกับการตอบสนองของแต่ละบุคคล มักต้องเข้าร่วมกับการรักษาด้วยยา
3. การผ่าตัดมักจะทำก็ต่อเมื่อรักษาด้วยยา หรือเลเซอร์แล้วไม่ได้ผล ข้อบ่งชี้ขึ้นกับชนิดของต้อหิน และความรุนแรงของโรค

จุดประสงค์ของการรักษา

เพื่อหยุดยั้งการดำเนินโรค ป้องกันการสูญเสียสายตาดูและการมองเห็น กลไกหลักคือการลดความดันตาลงมาให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย ไม่ทำลายขั้วประสาทตาและลานสายตาของผู้ป่วยแต่ละคน

การเห็นเงาดำและแสงในตา (Floater and Flashing)

ภายในลูกตามีสารซึ่งลักษณะคล้ายวุ้นใสๆ เรียกว่าวุ้นตา เพื่อช่วยให้ลูกตาคงรูปร่างอยู่ได้ ซึ่งวุ้นตานี้ติดอยู่กับจอประสาทตาอย่างหลวมๆ ในคนสูงอายุวุ้นตาจะเปลี่ยนโครงสร้างโดยจะมีความเหลวมากขึ้นและหดตัว ทำให้ปริมาตรลดลง

อาการเห็นเงาดำในตา

ในคนสูงอายุ วุ้นตาจะมีการเสื่อมไปตามวัย ทำให้วุ้นตาซึ่งเคยในเปลี่ยนเป็นเส้นและจุดเล็กๆ ลอยกระจายอยู่ทั่วไปในวุ้นตา เคลื่อนไหวแว่วๆ ไปมาได้เมื่อกลอกตา มักเห็นได้ชัดเวลามองผ่านไปยังพื้นหลังที่เรียบและกว้างเช่น ท้องฟ้า ผนัง หรือกระดาษหนังสือ

รูปร่างของเส้นและจุดเหล่านี้มีได้มากมายหลายแบบ เช่นคล้ายใยแมงมุม เส้นผม เส้นด้าย ตัวแมลง เป็นต้น อาการเห็นเงาดำในตาพบได้บ่อยในคนทั่วไปที่สูงอายุ และบ่อยมากขึ้นในผู้ที่มีสายตาสั้น ในบางรายเกิดจากการได้รับบาดเจ็บ หรือเกิดจากการอักเสบของวุ้นตา

ถ้าอาการเหล่านี้เป็นไม่มากและคงที่อยู่นานไม่เป็นมากขึ้น มักไม่เป็นอันตรายร้ายแรง แต่ถ้าเป็นมากขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือมีอาการตามัวร่วมด้วย อาจมีโรคที่เป็นอันตรายได้ ควรรีบมาพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจตา ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจตา โดยให้หยอดยาขยายม่านตาก่อน แล้วใช้เครื่องมือส่องตรวจภายในลูกตา เพื่อดูวุ้นตาและจอประสาทตาโดยละเอียด หากสาเหตุของโรค เช่นจอตาฉีกขาด เป็นรู จอตาหลุดลอก ถ้าพบว่ามีภาวะดังกล่าว ควรทำการรักษาโดยเร็ว

การรักษา: การเห็นเงาดำในตาที่เกิดจากการเสื่อมไปตามวัย ถ้าจักษุแพทย์ตรวจแล้วไม่พบว่ามีผลผิดปกติของจอประสาทตาร่วมด้วย ไม่มีการรักษาเพิ่มเติม ในระยะแรกผู้ป่วยจะรู้สึกรำคาญเนื่องจากมีอะไรลอยมาบัง แต่ต่อไปอาการมักจะลดลงและไม่ค่อยรู้สึกรำคาญ

ถ้าตรวจพบว่าเงาดำในตานี้เกิดเนื่องจากจอตาฉีกขาด แพทย์จะให้การรักษาโดยการเลเซอร์เพื่อปิดรอบๆ รอยฉีกขาดไม่ให้ลุกลามมากขึ้น แต่หากมีจอประสาทตาหลุดลอกด้วยแล้วอาจจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดโดยจักษุแพทย์ด้านจอประสาทตา

อาการเห็นแสงในตา

เมื่อมีการดึงรั้งของวุ้นตา จอตาจะถูกดึงด้วย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเห็นแสงแว็บๆ เหมือนฟ้าแลบ หรือแสงไฟ โดยเห็นเป็นระยะเวลาสั้นๆ มักเห็นในที่มืด หรือเวลาในกโลกตาแรงๆ อาการเห็นแสงเหล่านี้มักร่วมกับการเห็นเงาดำในตา ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตราย เกิดจากการเสื่อมไปตามวัย แต่ถ้าเป็นมากขึ้นทันทีหรือตามัวร่วมด้วย อาจมีโรคที่ร้ายแรง เช่นจอประสาทตาฉีกขาด จอประสาทตาหลุดลอกได้

การรักษา: ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ที่มีอาการเห็นเงาดำในตา

ตรวจสายตาและพบจักษุแพทย์เป็นระยะ

เมื่อมีความผิดปกติต่อดวงตา ไม่ว่าจะเป็นการพรั่มัวในการมองเห็น ปวดตา หรือมีอาการไม่สบายตาควรพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจ นอกจากนั้นแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงหรือโรคตาอีกหลาย ๆ โรคซึ่งผู้ป่วยมักไม่ทราบว่าตนกำลังมีโรคอยู่ นอกเสียจากจะได้รับการตรวจวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก็จะทำให้สามารถป้องกัน ไม่ให้ผู้ป่วยตาบอดได้ เช่น โรคต้อหินดังกล่าวข้างต้น

โดยทั่วไป มักแนะนำให้มีการตรวจเช็คสุขภาพตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี เนื่องจากโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคตาหลาย ๆ โรคจะเพิ่มขึ้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น เช่น คนอายุ 60 ปีมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากกว่าคนอายุ 40 ปีถึง 2 เท่า แต่คนอายุ 80 ปี ป่วยเป็นโรคต้อหินมากถึง 65 เท่าของคนอายุ 40 ปี

อาหารบำรุงสายตา

อาหารที่บำรุงสายตาได้แก่ อาหารที่ได้จากวิตามิน เอ เราจะพบวิตามิน เอ ได้ในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ตับ นม น้ำมันสกัดจากตับปลา หรือพืชที่มีสารสีเขียวจัด สีสด สีเหลือง เช่น ผักบุ้ง มะละกอสุก ฟักทอง ตำลึง บล๊อคโคลี แครอท และอีกมากมาย

เด็ก : ต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ตับไก่ ตับหมู แครอท ฟักทอง ไข่แดง ตำลึง ผักโขม ปูทะเล ผักคะน้าและเนย

ผู้ใหญ่ : ความต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ไบโยค ตับไก่ ไบแมงลัก ตับวัว ไบโหระพา ไบบัวบก ผักชะอม ผักกระถิน พริกขี้หนู มะม่วงสุก ผักบุ้ง มะละกอก และควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหาร ต่อไปนี้ ข้าวซ้อมมือ ปลา ตับ เนื้อไก่ ผักสด และผลไม้ รวมทั้งวิตามินต่าง ๆ