

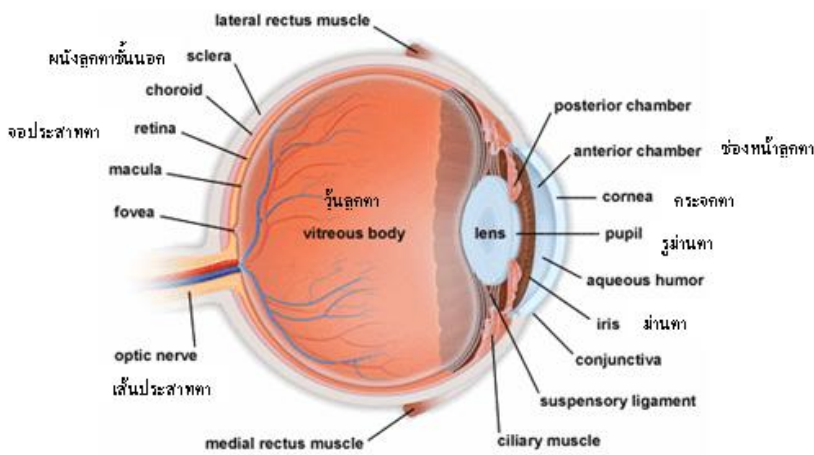
การดูแลสุขภาพสายตาเบื้องต้น

การดูแลสุขภาพสายตาเบื้องต้น

โดย แพทย์หญิง อรทัย สุวรรณพิมลกุล จักษุแพทย์

ดวงตา เป็นอวัยวะที่สำคัญมากส่วนหนึ่งของร่างกาย เพราะทำหน้าที่ในการมองเห็นต่อโลกภายนอก การบำรุงสุขภาพตาเป็นสิ่งที่คนทั่วไปมักมองข้าม ซึ่งอาจทำให้บางคนสูญเสียสายตาวารจากการที่ไม่ได้รับการรักษาในระยะแรกนำมาสู่ความทุกข์ทั้งกาย และใจ ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญในการรักษาดวงตาเพื่อให้การมองเห็นที่ดีคงอยู่กับเราตลอดไป

กายวิภาคของตา



เมื่อทราบถึงกายวิภาคของลูกตาแล้ว สิ่งที่เราควรรู้อีกต่อไป คือ ตาของเราทำงานอย่างไร

การทำงานของดวงตา

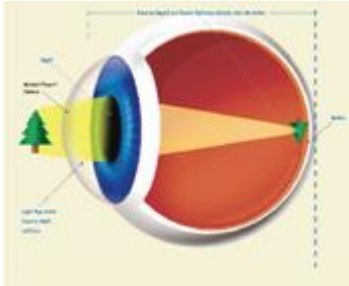
ดวงตา มีหน้าที่คล้ายคลึงกับกล้องถ่ายรูป โดยยอมให้แสงผ่านจากกระจกตา (cornea) เข้าสู่รูม่านตาซึ่งจะปรับเปลี่ยนขนาดตามปริมาณแสงคล้ายกับ shutter ในกล้องถ่ายรูป แสงที่เข้ามาในลูกตาจะถูกโฟกัสที่บริเวณจอประสาทตา (retina) ซึ่งทำหน้าที่เหมือนฟิล์ม จากนั้นมีการส่งสัญญาณไปสู่สมองเพื่อแปลผลเป็นภาพโครงสร้างส่วนอื่น ๆ ทำหน้าที่ช่วยให้การทำงานของตาเป็นไปอย่างปกติ เช่น สร้าง และทำให้เกิดการไหลเวียนของน้ำในตาหรือสร้างน้ำตาเพื่อเคลือบเยื่อตาต้านนอกให้ชุ่มชื้น รวมถึงกล้ามเนื้อตาช่วยในการเคลื่อนไหวของตา หน้งตาที่ช่วยปกป้องลูกตาจากอุบัติเหตุภายนอก

ความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา

เมื่อเราทราบว่าดวงตา มีหน้าที่อย่างไรแล้ว เราควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหรืออุบัติเหตุ เพื่อการป้องกัน และถนอมดวงตาของเราให้คงการมองเห็นที่ดีตลอดไป ซึ่งในบทความนี้จะแยกกล่าวเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเกี่ยวกับเรื่องสายตา และส่วนที่สองเกี่ยวกับโรคหรืออุบัติเหตุทางตา

ความรู้เกี่ยวกับสายตา

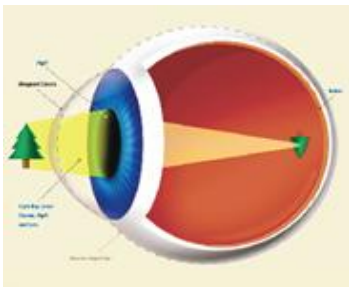
สายตาปกติ : เกิดจากการที่แสงไฟส่องผ่านกระจกตา (Cornea) และเลนส์ตา (Crystalline Lens) ลงพอดีที่จอประสาทตา (Retina) ทำให้ภาพที่เรามองเห็นมีความคมชัด



สายตาสั้น (Near – sightedness หรือ Myopia)

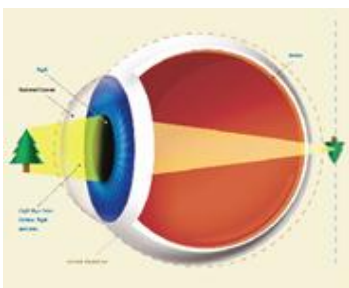
เกิดจากกระจกตาโค้งนูนมากเกินไปหรือลูกตาวาวกว่าปกติ แสงจึงโฟกัสรวมก่อนถึงจอประสาทตา ทำให้มองใกล้ชัดแต่มองไกลไม่ชัด สังเกตได้ว่าคนสายตาสั้นบางคนจะพยายามหรี่ตาเวลามองภาพไกล สายตาสั้นพบได้บ่อยมากขึ้นในผู้ที่มีประวัติครอบครัว

ส่วนใหญ่มักเกิดในช่วงวัยเรียนหรือวัยรุ่นซึ่งลูกตายังมีการขยายขนาดอยู่โดยทั่วไปการโตของลูกตาจะหยุดเมื่ออายุประมาณ 20 ต้น ๆ และหลังจากนั้นสายตาก็จะคงที่ ผู้มีสายตาสั้นส่วนใหญ่ก็มักไม่มีโรคตาอย่างอื่น ๆ อย่างไรก็ตามจะมีคนสายตาสั้นกลุ่มหนึ่งซึ่งมีสายตาสั้นมาก ๆ คือ มากกว่า - 8.00 diopters อาจมีความเสื่อมของจอประสาทตาได้ด้วย



สายตาวาว (Far – sightedness หรือ Hyperopia)

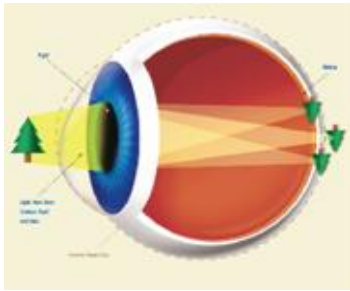
เกิดจากกระจกตาแบน หรือลูกตาสั้นกว่าปกติ แสงไฟก็จึงผ่านจอประสาทตาารวมเป็นจุดหลังจอประสาทตา ทำให้มองไม่ชัดทั้งไกล และใกล้



สายตาเอียง (Astigmatism)

เกิดจากการที่กำลังรวมแสงของตาในแนวต่าง ๆ ไม่เท่ากัน

อันเนื่องมาจากกระจกตาไม่กลมซึ่งมักเกิดร่วมกับภาวะสายตาสั้นหรือยาวโดยกำเนิดทำให้มองเห็นภาพซ้อนไม่คมชัด



สายตาสูงอายุหรือสายตาสั้น (Presbyopia)

เป็นภาวะที่ไม่สามารถมองหรืออ่านหนังสือใกล้ได้ ต้องยืดระยะให้ไกลขึ้นจึงจะเห็นชัด เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อภายในตาที่ใช้ในการมองใกล้ร่วมกับเลนส์แก้วตาแข็งตัว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงปกติเมื่ออายุเลย 40 ปี ทำให้ต้องใช้แว่นช่วยอ่านหนังสือ

การแก้ไขปัญหาด้านสายตา

การแก้ไขปัญหาด้านสายตาสามารถใช้ได้ทั้งแว่น คอนแทคเลนส์ เลเซอร์ และการผ่าตัด ซึ่งการเลือกวิธีใดขึ้นกับ อายุ อาชีพ กิจวัตร ความต้องการ โรคทางตาอื่น ๆ ที่อาจมีร่วม และความรุนแรงของภาวะสายตาผิดปกติในแต่ละบุคคล

อุบัติเหตุ และโรคทางตา

ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงอุบัติเหตุ และโรคที่พบได้บ่อย และการดูแลเบื้องต้น

อุบัติเหตุทางตา

การโดนสารเคมี (Chemical burn) : ปัจจุบันเรามีโอกาสที่จะสัมผัสต่อสารเคมีต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งสารเคมีแต่ละชนิดมีความรุนแรง ต่อเนื้อเยื่อแตกต่างกันไปสารเคมีที่เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อดวงตา คือ สารจำพวกกรดหรือด่าง ซึ่งมีฤทธิ์กัดกร่อนโดยทั่วไป กรดอาจทำให้เกิดอันตรายน้อยกว่าด่าง เนื่องจากเมื่อกรดจับกับโปรตีนในตาจะทำให้โปรตีนแข็งตัวซึ่งทำหน้าที่เหมือนเป็นตัวกัน (barrier) มิให้กรดซึมลึกลงไปอีก ส่วนด่างมีผลทำให้เนื้อเยื่อเกิดเป็นฟอง และละลายตัวเนื้อเยื่อทำให้แทรกซึมลึกลงไปได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามความรุนแรงขึ้นกับลักษณะเฉพาะของตัวสารรวมถึงระยะเวลาที่ได้รับสารจนได้รับการรักษา ถ้าได้รับการล้างตาทันทีการทำลายเนื้อเยื่อก็น้อยลง ฉะนั้นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในผู้ที่ได้รับสารเคมี คือ ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลผ่านตาให้มากที่สุด และนานที่สุดระหว่างที่นำส่งจักษุแพทย์โดยด่วน

อุบัติเหตุจากแรงกระแทก : อาจเกิดได้จากการทำงาน เล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุจากการขับขี่

อุบัติเหตุต่อเปลือกตา : อาจมีแค่เปลือกตาลอก บวม ไปจนถึงเปลือกตาฉีกขาด ถ้าแรงกระแทกลึกลงไปอาจทำให้กล้ามเนื้อ เปลือกตาฉีกขาด นำมาสู่ภาวะหนังตาตก ท่อน้ำตาฉีก ทำให้เกิดน้ำตาไหลหรือรุนแรงจนมีความผิดปกติในลูกตาได้ ฉะนั้นผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุควรได้พบจักษุแพทย์เพื่อประเมินความรุนแรง และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

อุบัติเหตุต่อเยื่อบุตา : พบได้ตั้งแต่แค่แผลลอกของเยื่อบุตาหรือแผลฉีกขาดของเยื่อบุตา ซึ่งถ้าแผลยาวต้องได้รับการเย็บแผลจากจักษุแพทย์ บางครั้งอาจมีเลือดออกใต้เยื่อบุตา แต่ภาวะนี้มักจะหายได้เองการประคบเย็นจะช่วยให้สบายขึ้นก่อนพบจักษุแพทย์

อุบัติเหตุต่อกระจกตา : อาจพบเพียงกระจกตาลอก ซึ่งจะมีอาการปวดตา

น้ำตาไหลจากที่กระจกตาเป็นอวัยวะที่มีเส้นประสาทไปเลี้ยงมากหรือหากรุนแรงอาจมีแผลฉีกขาด ที่ต้องได้รับการเย็บซ่อม
เลือดออกจากรูขุมตา : เกิดจากการถูกระแทกอย่างแรง เช่น จากลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส เป็นต้น
 ทำให้มีการฉีกขาด ของเส้นเลือดบริเวณขานตา จะพบเลือดออกในช่องขานตา ร่วมกับอาการปวดตา ตาแดงตามัว
 ภาวะนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจักษุแพทย์ทันทีซึ่งการรักษา ได้แก่ การนอนพักในโรงพยาบาล
 เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรง เช่น การเกิดต้อหิน

กระจกตาช่นจากเม็ดเลือดฝ่งในเนื้อกระจกตาหรือเลือดออกเพิ่มขึ้นซึ่งถ้าเกิดผลแทรกซ้อนเหล่านี้แล้ว
 ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดกลางเลือดออกจากรูขุมตาก่อนที่จะนำไปสู่การสูญเสียสายตาว่างาวรได้

อุบัติเหตุต่อเลนส์ตา : อาจทำให้มีเลนส์ตาเลื่อน หลุด ต้อกระจกหรือเลนส์แตกเกิดการอักเสบในลูกตาได้
 ซึ่งต้องได้รับการรักษา โดยจักษุแพทย์

อุบัติเหตุต่อจอประสาทตา : อาจพบเพียงแค่เลือดออกในวุ้นตา

ซึ่งต้องติดตามโดยจักษุแพทย์เพื่อประเมินการดูดซึมของเลือด และภาวะของจอประสาทตาฉีกขาดที่แม้ไม่พบในระยะแรก
 แต่อาจเกิดในภายหลังได้หรือหากการกระแทกนั้นมีความรุนแรงมาก

อาจทำให้จอประสาทตารวมถึงผนังตาตันหลังฉีกขาดได้ทันทีหลังเกิดอุบัติเหตุ

อันตรายต่อจอประสาทตาอาจนำมาสู่การตาบอด ฉะนั้นต้องได้รับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา

อุบัติเหตุต่อเส้นประสาทตา : ถ้ามีแรงกระแทกบริเวณหน้าผากหรือคิ้วก็อาจจะมีอันตรายต่อเส้นประสาทตาได้
 โดยดูจากภายนอกอาการอาจจะไม่รุนแรง ไม่มีอาการเจ็บปวดแต่ตาจะมัวทันที

ซึ่งถ้าได้รับการรักษาในระยะแรกบางรายอาจจะป้องกันการสูญเสียสายตาได้

อุบัติเหตุต่อกะดุกเบ้าตา และกล้ามเนื้อตา : อาจมีกระดุกเบ้าตาแตกอันตรายต่อกกล้ามเนื้อตา

ทำให้เกิดอัมพาตของกล้ามเนื้อตามองเห็นภาพซ้อน มีอาการชาบริเวณใต้ตา และลูกตาสีขุ่นมัวไป

ซึ่งถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 7 – 10 วัน ก็ต้องได้รับการผ่าตัดแก้ไข

การป้องกัน : ให้ใส่เครื่องป้องกันเสมอขณะทำงาน โดยเฉพาะแว่นตาป้องกัน (goggles) สารเคมี

หรือสิ่งของที่มีโอกาสได้รับการ

กระแทกให้การวินิจฉัยอย่างรวดเร็วในกรณีที่สงสัยว่าจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นส่วนผู้ขับรถยนต์ควรคาดเข็มขัดนิรภัยเสมอ

เพื่อป้องกันศีรษะกระแทกพวงมาลัยขณะเกิดอุบัติเหตุการเล่นกีฬาอย่างระมัดระวัง และการใช้แว่นที่ทำด้วย polycarbonate

โดย การออกแบบ eye protection ควรจะเหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้น ๆ

กระจกตาอักเสบจากแสงยูวี : มักพบในผู้ที่ทำอาชีพเชื่อมโลหะหรือจากลำแสงอาทิตย์ ผู้ป่วยจะปวดตาแสบตา

และมีน้ำตาไหล การรักษาด้วยการให้ยา และผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเชื่อมโลหะควรจะใช้ eye filter ที่เหมาะสม

โรคทางตาที่พบบ่อย

เยื่อตาอักเสบ (conjunctivitis)

เกิดได้จาก 3 สาเหตุหลัก ได้แก่ ภูมิแพ้ , การติดเชื้อแบคทีเรีย , การติดเชื้อไวรัสซึ่งอาการที่พบ คือ เยื่อตาจะบวมแดง

ปวดตา เคืองตาคล้ายมีทรายในตาสู้แสงไม่ได้ เยื่อตาอักเสบจากทั้ง 3 สาเหตุ มักมีอาการที่คล้ายคลึงกันมาก

อย่างไรก็ตามประวัติการดำเนินโรคและลักษณะของขี้ตาอาจช่วยบอกได้ถ้าเกิดจากแบคทีเรียมักมีขี้ตาเหนียว

สีขาวขุ่นเหลืองหรือเขียว ถ้าเกิดจากไวรัสหรือภูมิแพ้มักเป็นน้ำใส ๆ หรือเหนียวน้อย

ภูมิแพ้เยื่อตา (allergic conjunctivitis) : ลักษณะไม่แตกต่างจากภูมิแพ้ที่ไซนัส

จมูกหรือปอดอาการจะเกิดเมื่อมีการสัมผัสต่อสิ่งกระตุ้นทำให้เกิดการตอบสนองของกระบวนการภูมิคุ้มกันร่างกายจะมี

รหลั่งสารฮีสตามีนจากเม็ดเลือดขาวที่ชื่อว่า mast cell ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งสารกระตุ้นมักพบล่องลอยอยู่ในอากาศ

ได้แก่ ละอองเกสร ขนสัตว์ ไรฝุ่น หรือฝุ่นละออง เป็นต้น อาการที่พบ คือ หนักบริเวณหนังตา สู้แสงไม่ได้ น้ำตาเหนียว ๆ

ระคายเคือง คัน เยื่อตาบวมแดง

การรักษา : การรักษาที่ได้ผลมากที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดอาการแพ้สำหรับการใช้ยาเพื่อลดอาการ ส่วนใหญ่มักเป็นยาหยอดหรือยาป้ายตา และควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์

ตาแดงจากเชื้อแบคทีเรีย (Bacterial conjunctivitis) : มักเกิดจากเชื้อที่ชื่อว่า staphylococcus หรือ streptococcus อาการที่พบ คือ มีขี้ตาปริมาณมาก เหนียวข้น คล้ายหนอง ติดแน่นกับเปลือกตาทำให้ลืมตาได้ยาก อื่น ๆ คือ มีการบวมแดงของเยื่อตา ส่วนใหญ่การติดเชื้อแบคทีเรียมักไม่เจ็บปวด และรวดเร็วเท่าติดเชื้อไวรัสโรคนี้เกิดจากการติดเชื้อ จึงติดต่อไปยังผู้อื่นได้ และพบได้เรื่อย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีการระบาดเป็นช่วง ๆ

การรักษา : ใช้ยาหยอดปฏิชีวนะซึ่งมีทั้งชนิดน้ำและขี้ผึ้ง การเลือกใช้ยาตัวใดขึ้นกับความรุนแรงของโรค และถ้าเป็นมากแพทย์มักให้หยอดยาบ่อย ๆ เช่น ทุก 1 - 2 ชม. หากอาการดีขึ้นแล้วจะให้หยอดยาห่างขึ้น อาการส่วนใหญ่จะดีขึ้นภายใน 2 - 3 วัน และหายภายใน 1 สัปดาห์

ตาแดงจากเชื้อไวรัส (Viral conjunctivitis) : เป็นโรคระบาดทางตาที่พบได้บ่อย มักมีการระบาดเป็นช่วง ๆ ประจำทุกปีมักเป็นในช่วงฤดูฝน ซึ่งติดต่อกันได้ง่าย และรวดเร็ว การติดต่อเกิดจากการสัมผัส ใช้ของร่วมกัน การไอจามหายใจรดกันเมื่อเกิดเป็นตาแดงขึ้น จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นนานถึง 2 สัปดาห์

อาการ : มีอาการตาแดงอย่างเจ็บปวด เคืองตามาก สู้อแสงไม่ได้ น้ำตาไหล ตาบวม ขี้ตาเป็นเมือกใส ๆ บางคนมีต่อมน้ำเหลือง หน้าใบหูโต และเจ็บ มักเริ่มเป็นจากตาข้างหนึ่ง และต่อมาอีก 2 - 3 วันอาจลุกลามไปสู่อีกข้าง ระยะเวลาของโรคจะเป็นประมาณ 10 - 14 วัน บางรายเมื่ออาการตาแดงดีขึ้น อาจมีโรคแทรกซ้อนตามมา คือ กระจกตาอักเสบ ทำให้ตามัวลง และเคืองตา มักเกิดในช่วง วันที่ 7 - 10 หลังเริ่มเป็นตาแดง ซึ่งต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

การรักษา : การติดเชื้อไวรัสจะไม่มียารักษาโดยเฉพาะ การใช้ยาปฏิชีวนะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ เช่น ยาหยอดลดการอักเสบ น้ำตาเทียมเพื่อลดการเคือง ยารับประทานแก้ปวด ยาปฏิชีวนะอาจให้เพื่อป้องกันการติดเชื้อ แบคทีเรียซ้ำซ้อน ถ้ามีขี้ตา ให้ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกสะอาดเช็ดบริเวณเปลือกตา

ข้อควรปฏิบัติ

ไม่ใช้ยาหยอดตาในข้างที่ยังไม่เป็นตาแดง เพราะจะเป็นการแพร่เชื้อจากตาหนึ่งไปอีกตาหนึ่ง

หลีกเลี่ยงการจับต้องบริเวณตาหรือใบหน้า

ล้างมือฟอกสบู่บ่อย ๆ และไม่ควรรีใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าเช็ดหน้าที่ใช้แล้ว และไม่ควรรีใช้ร่วมกับผู้อื่น

งดใส่คอนแทคเลนส์

งดการใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น

ทำความสะอาดบริเวณที่จับต้องด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

พักการใช้สายตา

แยกผู้ป่วย เช่น ควรให้หยุดเรียนหรือควรหยุดงาน

กุงยิง (Hordeolum) : บริเวณขอบเปลือกตาของเราจะมีต่อมขนาดเล็ก ๆ จำนวนมาก

ถ้ามีการอักเสบเป็นฝักจะทำให้เกิดเป็น กุงยิง กุงยิงเกิด จากการติดเชื้อแบคทีเรีย

บางรายอาจมีการอุดตันของต่อมเปลือกตานำมาก่อน แล้วเกิดติดเชื้อตามมา เชื้อที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ได้แก่ staphylococcus ต้นเหตุที่ทำให้ติดเชื้อได้แก่

เปลือกตาไม่สะอาด ขี้ตาบ่อย ๆ

ใช้เครื่องสำอางแล้วล้างออกไม่หมด

ใส่คอนแทคเลนส์ด้วยมือที่ไม่สะอาด

อาการ บวมแดง เจ็บ บริเวณเปลือกตา ถ้าปล่อยทิ้งไว้ต่อไปเกิดเป็นหนอง และอาจแตกเองได้

การรักษา :

ระยะแรก ซึ่งมีแค่เปลือกต้ออักเสบ ยังไม่มีหนอง รักษาโดยประคบอุ่น วันละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 15 - 20 นาทีเป็นเวลา 3 - 4 วันเพื่อช่วยลด อาการบวมเจ็บ และเป็นการทำให้รูเปิดของต่อมเปลือกตาไม่อุดตัน
ใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตา ร่วมกับรับประทาน ซึ่งควรได้รับการตรวจ และสั่งยาโดยแพทย์
ถ้าเป็นประมาณ 2 - 3 วันแล้วยังไม่ดีขึ้น มักจะมีหนองอยู่ภายในก้อน ควรจะไปพบแพทย์เพื่อเจาะ
และขูดเอาหนองออกและใช้ยา ปฏิชีวนะต่ออีก 3 - 5 วัน
ไม่ควรบีบหนองที่เปลือกตาเอง เพราะอาจทำให้อักเสบเป็นมากขึ้นได้

ต้อกระจก (Cataract)

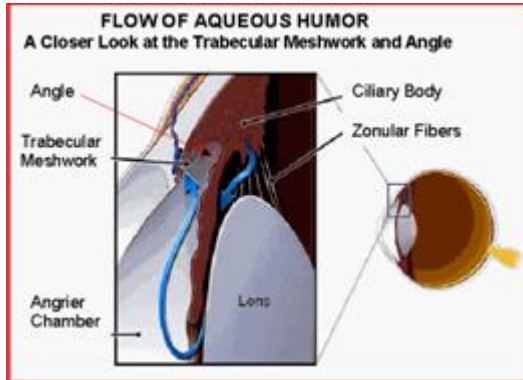
เป็นภาวะที่มีการขุ่นของเลนส์ตา เกิดจากอายุที่มากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเลนส์ ต้อกระจกพบได้ถึง 50% ของผู้ที่มี อายุระหว่าง 65 - 74 ปี และเพิ่มถึง 70% ในผู้ที่อายุมากกว่า 75 ปี ต้อกระจกมีหลายประเภท แต่ละประเภททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการมองเห็นหรืออาการมัวช้าเร็วต่าง ๆ กัน
โดยทั่วไปการดำเนินโรคมักเป็นไปอย่างช้า ๆ อาจใช้เวลาหลายปีกว่าที่จะมีอาการ และอาการที่พบบ่อย คือ อาการตามัว เห็นแสงกระจายรอบดวงไฟหรือแสงไม่ได้เวลาที่มีแสงจ้ามาก

การรักษา : หลักการรักษาต้อกระจก คือ การผ่าตัดเอาต้อกระจกออก และใส่เลนส์เทียมแทนเลนส์ธรรมชาติที่ขุ่น ซึ่งการผ่าตัดปัจจุบันได้มี การพัฒนาไปมาก โดยวิธีที่นิยมมากที่สุด คือ การสลายต้อกระจกด้วยคลื่นเสียงอัลตราซาวด์ และดูดเอาส่วนของต้อกระจกที่สลายเป็นชิ้นเล็ก ๆ ออก วิธีนี้ทำให้แผลผ่าตัดมีขนาดเล็กมาก ประมาณ 3 มิลลิเมตรเท่านั้น ทั้งนี้การเลือกวิธีในการผ่าตัดต้องขึ้นกับลักษณะของต้อกระจกด้วย บางชนิดอาจไม่สามารถใช้วิธีดังกล่าวข้างต้น ซึ่งอาจต้องทำการผ่าตัดที่มีแผลใหญ่ขึ้น เพื่อนำเลนส์ตาออกทั้งอันสำหรับ เลนส์เทียมที่ใส่แทนเลนส์ธรรมชาติ จะมีความใสให้แสงผ่านเข้าสู่จอประสาทตาได้ และสามารถที่จะอยู่ในลูกตาได้ตลอดชีวิต
แม้ว่าต้อกระจกจะเป็นภาวะที่ไม่สามารถป้องกันได้ เนื่องจากการเสื่อมของเลนส์ตามอายุที่มากขึ้น แต่การที่จะชะลอการเกิดต้อกระจกทำได้ โดยหลีกเลี่ยงแสงแดด แสง UV หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา นอกจากนี้การรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ที่มีวิตามินอาจช่วยชะลอการเกิดได้

ต้อหิน (Glaucoma)

เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร พบได้บ่อยขึ้นในผู้สูงอายุทั่วโลกคาดว่า มีผู้ที่เป็นต้อหินสูงถึง 65 ล้านคน

ต้อหินเป็นโรคที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของขั้วประสาทตาอันเนื่องมาจากเซลล์ประสาทตาถูกทำลายส่งผลให้มีการสูญเสีย ลานสายตา ถ้าไม่รักษาก็จะทำให้ตาบอดในที่สุด เดิมเชื่อว่าต้อหินเกิดจากความดันในลูกตาสสูง แต่ปัจจุบันความเข้าใจดังกล่าวเปลี่ยน ไปแล้วเนื่องจากพบว่าแท้จริงมีปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่างที่เสริมให้เกิดโรค และการสูญเสียของเซลล์ประสาทตา อย่างไรก็ตามความดันต่ายังเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้โรคเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการลดความดันตาสสามารถหยุดยั้งการดำเนินโรค และยับยั้งภาวะการสูญเสียลานสายตาได้



เหตุที่เรียกว่าต้อหิน เนื่องจากเมื่อความดันตาสูงกว่าปกติ เมื่อเรากล่าวด้วยนิ้วดูจะรับรู้ได้ว่าลูกตานั้นแข็งกว่าปกติ จนมีบางคนเปรียบเทียบว่าแข็งเหมือนหินซึ่งเป็นที่มาของชื่อโรค

ไม่ใช่เพราะมีก้อนที่คล้ายหินอยู่ในลูกตาของผู้ป่วยดังที่หลายท่านเข้าใจไม่ถูกต้องต้อหิน โดยทั่ว ๆ ไปแบ่งคร่าวได้ 2 ชนิด คือ

ต้อหินมุมเปิด

ต้อหินมุมปิด ต้อหินมุมเปิด คือ ต้อหินที่มุมตาเปิด (ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจโดยจักษุแพทย์)

แต่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพ และชีวเคมีบางอย่าง

ที่ทำให้มุมตาไม่สามารถระบายของเหลวออกจากช่องหน้าลูกตาได้ตามปกติ ความดันตาจึงเพิ่มสูงขึ้น

ต้อหินมุมปิด คือ ต้อหินที่มุมตาปิด

ส่วนมากสืบเนื่องจากผู้ป่วยมีโครงสร้างทางกายภาพของลูกตาที่มีแนวโน้มจะเกิดภาวะนี้อยู่แล้วพบได้บ่อยในชาวเอเชีย

โดยเฉพาะผู้ที่มีเชื้อสายจีนหรือมีโรคตาบางอย่างที่เป็นสาเหตุให้มุมตาปิดของเหลวในช่องหน้าลูกตาระบายออกไม่ได้ความดันตาจึงสูงขึ้น

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีอาการของต้อหิน

กรณีที่เกิดต้อหินเฉียบพลัน โดยเฉพาะในกรณีต้อหินมุมปิดเฉียบพลัน

ความดันตาจะสูงมากขึ้นในระยะเวลาไม่นานทำให้เกิดอาการปวดตาอย่างมาก

จนบางครั้งอาจราวไปทั้งศีรษะอาจมีคลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย ตาจะแดงสู้แสงไม่ได้

น้ำตาไหลตามัวลงอย่างมากเป็นสัญญาณที่เตือนว่าควรจะต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัย

และรักษาแต่มีอีกหลายกรณีที่ผู้ป่วยไม่รู้ตัว เนื่องจากโรคค่อยเป็นค่อยไป และไม่ค่อยมีอาการในระยะแรก

เมื่อสังเกตว่าตามัวลง และมาพบแพทย์ก็ตรวจพบว่าโรคดำเนินไปมากแล้ว ดังนั้นการเฝ้าระวังตัวเองจึงมีความสำคัญมาก

การเฝ้าระวังตัวเอง

เป็นการพิจารณาว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสเป็นต้อหินด้วยหรือไม่ เพื่อจะได้รีบปรึกษาจักษุแพทย์

และรับการตรวจว่าเป็นโรคหรือไม่ ซึ่งถ้าตรวจพบว่าเป็นหรือมีโอกาสสูงที่จะเป็นก็จะได้รับการรักษาเพื่อหยุดยั้งการดำเนินโรค

ปัจจัยเสี่ยง

จุดประสงค์ของการรักษา

เพื่อหยุดยั้งการดำเนินโรค ป้องกันการสูญเสียสายตา และการมองเห็น กลไกหลัก คือ

การลดความดันตาลงมาให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยไม่ทำลายขั้วประสาทตา และลานสายตาของผู้ป่วยแต่ละคนการเห็นเงาดำ

และแสงในตา (Floater and Flashing)

ภายในลูกตามีสารซึ่งลักษณะคล้ายวุ้นใส ๆ เรียกว่าวุ้นตา เพื่อช่วยให้ลูกตากคงรูปร่างอยู่ได้ ซึ่งวุ้นตานี้ติดอยู่กับจอประสาทตาอย่างหลวม ๆ ในคนสูงอายุวุ้นตาจะเปลี่ยนโครงสร้างโดยจะมีความเหลวมากขึ้น และหดตัว ทำให้ปริมาตรลดลง **อาการเห็นเงาดำในตา**

ในคนสูงอายุ วุ้นตาจะมีการเสื่อมไปตามวัย ทำให้วุ้นตาซึ่งเคยในเปลี่ยนเป็นเส้น และจุดเล็ก ๆ ลอยกระจายอยู่ทั่วไปในวุ้นตาเคลื่อนไหวแกว่งไปมาได้ เมื่อกลอกตามักเห็นได้ชัดเวลามองผ่านไปยังพื้นหลังที่เรียบ และกว้าง เช่น ท้องฟ้า ผนัง หรือขณะอ่านหนังสือรูปร่างของเส้น และจุดเหล่านี้มีได้มากมายหลายแบบ เช่น คล้ายใยแมงมุม เส้นผม เส้นด้าย ตัวแมลง เป็นต้น อาการเห็นเงาดำในตาพบได้บ่อย ในคนทั่วไปที่สูงอายุ และบ่อยมากขึ้นในผู้ที่มียาสตาซีน ในบางรายเกิดจากการได้รับบาดเจ็บหรือเกิดจากการอักเสบของวุ้นตา ถ้าอาการเหล่านี้เป็นไม่มาก และคงที่อยู่ไม่นานไม่เป็นมากขึ้น มักไม่เป็นอันตรายร้ายแรง

แต่ถ้าเป็นมากขึ้นอย่างรวดเร็วหรือมีอาการตามัวร่วมด้วยอาจมีโรคที่เป็นอันตรายได้

ควรรีบมาพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจตา ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจตาโดยให้หยอดยาขยายม่านตาก่อน แล้วใช้เครื่องมือส่องตรวจภายในลูกตา เพื่อดูวุ้นตา และจอประสาทตาโดยละเอียดหาสาเหตุของโรค เช่น จอตานีกขาด เป็นรู จอตาลุด ลอกถ้ำพบว่ามีภาวะดังกล่าว ควรทำการรักษาโดยเร็ว การรักษา :

การเห็นเงาดำในตาที่เกิดจากการเสื่อมไปตามวัย ถ้าจักษุแพทย์ตรวจแล้วไม่พบว่ามีความผิดปกติของจอประสาทตาร่วมด้วย ไม่มีการรักษาเพิ่มเติม ในระยะแรกผู้ป่วยจะรู้สึกรำคาญ เนื่องจากมีอะไรลอยมาบัง แต่ต่อไปอาการมักจะลดลง และไม่คอยรู้สึกรำคาญ ถ้าตรวจพบว่าเงาดำในตานี้เกิดเนื่องจากจอตานีกขาด

แพทย์จะให้การรักษาโดยการเลเซอร์เพื่อปิดรอบ ๆ รอยฉีกขาดไม่ให้ลูกกลมมากขึ้น

แต่หากมีจอประสาทตาลุดลอกด้วยแล้วอาจจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดโดยจักษุแพทย์ด้านจอประสาทตา

อาการเห็นแสงในตา

เมื่อมีการดึงรั้งของวุ้นตาจอตาก็จะถูกดึงด้วย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเห็นแสงแวบ ๆ เหมือนฟ้าแลบหรือแสงไฟ โดยเห็นเป็นระยะเวลา สั้น ๆ มักเห็นในที่มืดหรือเวลาในกลอกตาแรง ๆ

อาการเห็นแสงเหล่านี้มักรวมกับการเห็นเงาดำในตา

ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตรายเกิดจากการเสื่อมไปตามวัยแต่ถ้าเป็นมากขึ้นทันที หรือตามัวร่วมด้วยอาจมีโรคที่ร้ายแรง เช่น จอประสาทตานีกขาด จอประสาทตาลุดลอกได้

การรักษา : ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ที่มียาอาการเห็นเงาดำในตาตรวจสายตา และพบจักษุแพทย์เป็นระยะ

เมื่อมีความผิดปกติต่อดวงตา

ไม่ว่าจะเป็นอาการพร่ามัวในการมองเห็นปวดตาหรือมีอาการไม่สบายตาควรพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจ

นอกจากนั้นแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงหรือโรคตาอีกหลาย ๆ โรคซึ่งผู้ป่วยมักไม่ทราบว่าตนกำลังมีโรคอยู่

นอกเสียจากจะได้รับการตรวจวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก็จะทำให้สามารถป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยตาบอดได้ เช่น

โรคต้อหินดังกล่าวข้างต้น โดยทั่วไป มักแนะนำให้มีการตรวจเช็คสุขภาพตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี เนื่องจากโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคตาหลาย ๆ โรคจะเพิ่มขึ้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น เช่น คนอายุ 60

ปีมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากกว่าคนอายุ 40 ปี ถึง 2 เท่า แต่คนอายุ 80 ปี ป่วยเป็นโรคต้อหิน มากถึง 65 เท่าของคนอายุ 40 ปี

อาหารบำรุงสายตา

อาหารที่บำรุงสายตา ได้แก่ อาหารที่ได้จากวิตามิน เอ เราจะพบวิตามิน เอ ได้ในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ตับ นม

น้ำมันสกัดจากตับปลา หรือพืชที่มีสารสีเขียวจัด สีแสด สีเหลือง เช่น ผักบุ้ง มะละกอสุก พักทอง ตำลึง บล๊อคโคลี่ แครอท

และอีกมากมาย

เด็ก : ต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ตับไก่ ตับหมู แครอท พักทอง ไข่แดง ตำลึง ผักโขม ปูทะเล ผักคะน้า และเนย

ผู้ใหญ่ : ความต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ไบโย ตับไก่ ไบแมงลัก ตับวัว ไบโหระพา ไบบัวบก ผักชะอม

ผักกระถิน พริกชี้หนู มะม่วงสุก ผักบุ้ง มะละกอ และควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหาร ต่อไปนี้
ข้าวซ้อมมือ ปลา ตับ เนื้อไก่ ผักสด และผลไม้รวมทั้งวิตามินต่าง ๆ