

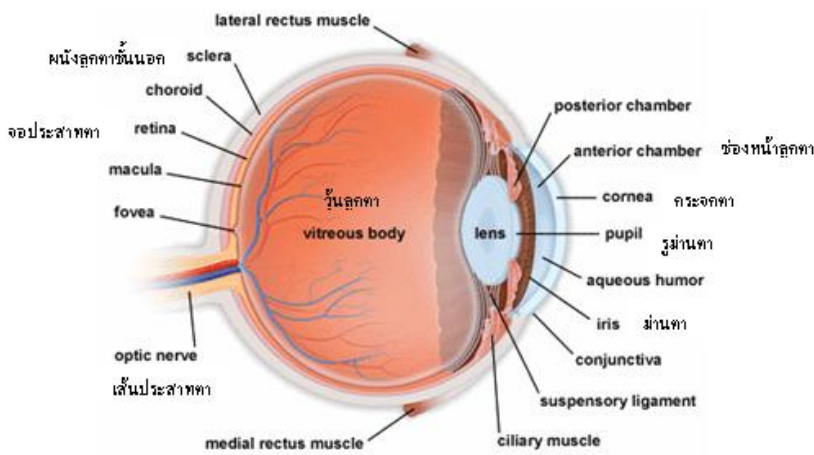
# การดูแลสุขภาพสายตาเบื้องต้น

## การดูแลสุขภาพสายตาเบื้องต้น

โดย แพทย์หญิง อรทัย สุวรรณพิมลกุล จักษุแพทย์

ดวงตา เป็นอวัยวะที่สำคัญมากส่วนหนึ่งของร่างกาย เพราะทำหน้าที่ในการมองเห็นต่อโลกภายนอก การบำรุงสุขภาพตาเป็นสิ่งที่คนทั่วไปมักมองข้าม ซึ่งอาจทำให้บางคนสูญเสียสายตาวารจากการที่ไม่ได้รับการรักษาในระยะแรกนำมาสู่ความทุกข์ทั้งกาย และใจ ดังนั้นเราจึงควรให้ความสำคัญในการรักษาดวงตาเพื่อให้การมองเห็นที่ดีคงอยู่กับเราตลอดไป

### กายวิภาคของตา



เมื่อทราบถึงกายวิภาคของลูกตาแล้ว สิ่งที่เราควรรู้อีกต่อไป คือ ตาของเราทำงานอย่างไร

### การทำงานของดวงตา

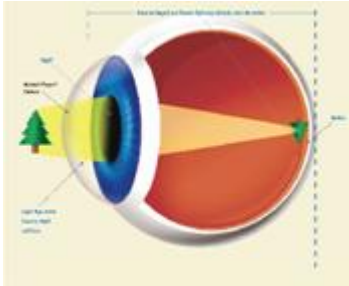
ดวงตา มีหน้าที่คล้ายคลึงกับกล้องถ่ายรูป โดยยอมให้แสงผ่านจากกระจกตา ( cornea ) เข้าสู่รูม่านตาซึ่งจะปรับเปลี่ยนขนาดตามปริมาณแสงคล้ายกับ shutter ในกล้องถ่ายรูป แสงที่เข้ามาในลูกตาจะถูกโฟกัสที่บริเวณจอประสาทตา ( retina ) ซึ่งทำหน้าที่เหมือนฟิล์ม จากนั้นมีการส่งสัญญาณไปสู่สมองเพื่อแปลผลเป็นภาพโครงสร้างส่วนอื่น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

### ความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา

เมื่อเราทราบว่าดวงตาทำหน้าที่อย่างไรแล้ว เราควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหรืออุบัติเหตุ เพื่อการป้องกัน และถนอมดวงตาของเราให้คงการมองเห็นที่ดีตลอดไป ซึ่งในบทความนี้จะแยกกล่าวเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเกี่ยวกับเรื่องสายตา และส่วนที่สองเกี่ยวกับโรคหรืออุบัติเหตุทางตา

**ความรู้เกี่ยวกับสายตา**

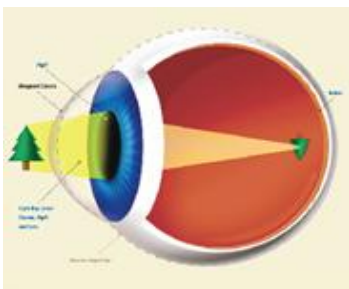
สายตาปกติ : เกิดจากการที่แสงไฟส่องผ่านกระจกตา ( Cornea ) และเลนส์ตา ( Crytalline Lens ) ลงพอดีที่จอประสาทตา ( Retina ) ทำให้ภาพที่เรามองเห็นมีความคมชัด



**สายตาสั้น ( Near – sightedness หรือ Myopia )**

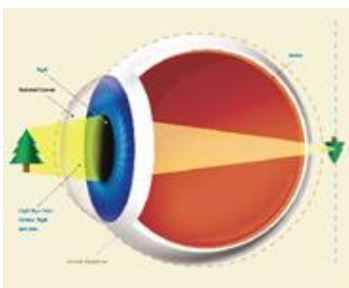
เกิดจากกระจกตาโค้งนูนมากเกินไปหรือลูกตาวาวกว่าปกติ แสงจึงโฟกัสรวมก่อนถึงจอประสาทตา ทำให้มองใกล้ชัดแต่มองไกลไม่ชัด สังเกตได้ว่าคนสายตาสั้นบางคนจะพยายามหรี่ตาเวลามองภาพไกล สายตาสั้นพบได้บ่อยมากขึ้นในผู้ที่มีประวัติครอบครัว

ส่วนใหญ่มักเกิดในช่วงวัยเรียนหรือวัยรุ่นซึ่งลูกตายังมีการขยายขนาดอยู่โดยทั่วไปการโตของลูกตาจะหยุดเมื่ออายุประมาณ 20 ต้น ๆ และหลังจากนั้นสายตาก็จะคงที่ ผู้มีสายตาสั้นส่วนใหญ่ก็มักไม่มีโรคตาอย่างอื่น ๆ อย่างไรก็ตามจะมีคนสายตาสั้นกลุ่มหนึ่งซึ่งมีสายตาที่สั้นมาก ๆ คือ มากกว่า - 8.00 diopters อาจมีความเสื่อมของจอประสาทตาได้ด้วยได้



**สายตาวาว ( Far – sightedness หรือ Hyperopia )**

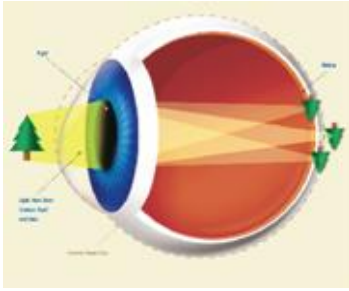
เกิดจากกระจกตาแบน หรือลูกตาสั้นกว่าปกติ แสงไฟก็จึงผ่านจอประสาทตาารวมเป็นจุดหลังจอประสาทตา ทำให้มองไม่ชัดทั้งไกล และใกล้



**สายตาเอียง ( Astigmatism )**

เกิดจากการที่กำลังรวมแสงของตาในแนวต่าง ๆ ไม่เท่ากัน

อันเนื่องมาจากกระจกตาไม่กลมซึ่งมักเกิดร่วมกับภาวะสายตาสั้นหรือยาวโดยกำเนิดทำให้มองเห็นภาพซ้อนไม่คมชัด



### สายตาสูงอายุหรือสายตายืด ( Presbyopia )

เป็นภาวะที่ไม่สามารถมองหรืออ่านหนังสือใกล้ได้ ต้องยืดระยะให้ไกลขึ้นจึงจะเห็นชัด

เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อภายในตาที่ใช้ในการมองใกล้ร่วมกับเลนส์แก้วตาแข็งตัว ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงปกติเมื่ออายุเลย 40 ปี ทำให้ต้องใช้แว่นช่วยอ่านหนังสือ

### การแก้ไขปัญหาด้านสายตา

การแก้ไขปัญหาด้านสายตาสามารถใช้ได้ทั้งแว่น คอนแทคเลนส์ เลเซอร์ และการผ่าตัด ซึ่งการเลือกวิธีใดขึ้นอยู่กับ 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 เนื่องจากเมื่อกรดจับกับโปรตีนในตาจะทำให้โปรตีนแข็งตัวซึ่งทำหน้าที่เหมือนเป็นตัวกั้น ( barrier ) มิให้กรดซึมลึกลงไปอีก ส่วนด่างมีผลทำให้เนื้อเยื่อเกิดเป็นฟอง และละลายตัวเนื้อเยื่อทำให้แทรกซึมลึกลงไปได้อย่างรวดเร็ว ภายใต้อาการรุนแรงขึ้นกับลักษณะเฉพาะของตัวสารรวมถึงระยะเวลาที่ได้รับสารจนได้รับการรักษา ถ้าได้รับการล้างตาทันทีการทำลายเนื้อเยื่อก็น้อยลง ฉะนั้นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในผู้ที่ได้รับสารเคมี คือ ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดไหลตัวให้มากที่สุด และนานที่สุดระหว่างที่นำส่งจักษุแพทย์โดยด่วน
- **อุบัติเหตุจากแรงกระแทก** : อาจเกิดได้จากการทำงาน เล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุจากการขับขี่
- **อุบัติเหตุต่อเปลือกตา** : อาจมีแค่เปลือกตาลอก บวม ไปจนถึงเปลือกตาดีกขาด ถ้าแรงกระแทกถึงลูกตาอาจทำให้กล้ามเนื้อ เปลือกตาดีกขาด นำมาสู่ภาวะหนังตาตก ท่อน้ำตาฉีก ทำให้เกิดน้ำตาไหลหรือรุนแรงจนมีความผิดปกติในลูกตาได้ ฉะนั้นผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุควรได้พบจักษุแพทย์เพื่อประเมินความรุนแรง และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง
- **อุบัติเหตุต่อเยื่อตา** : พบได้ตั้งแต่แค่แผลถลอกของเยื่อตาหรือแผลฉีกขาดของเยื่อตา ซึ่งถ้าแผลยาวต้องได้รับการเย็บแผลจากจักษุแพทย์ บางครั้งอาจมีเลือดออกใต้เยื่อตา แต่ภาวะนี้มักจะหายได้เองการประคบเย็นจะช่วยให้สบายขึ้นก่อนพบจักษุแพทย์
- **อุบัติเหตุต่อกระจกตา** : อาจพบเพียงกระจกตาลอก ซึ่งจะมีอาการปวดตา

น้ำตาไหลจากที่กระจกตาเป็นอวัยวะที่มีเส้นประสาทไปเลี้ยงมากหรือหากรุนแรงอาจมีแผลฉีกขาด ที่ต้องได้รับการเย็บซ่อม

- **เลือดออกจากรูขุมขนตา :** เกิดจากการถูกกระแทกอย่างแรง เช่น จากลูกเบตมินตัน ลูกเทนนิส เป็นต้น ทำให้มีการฉีกขาด ของเส้นเลือดบริเวณมานตา จะพบเลือดออกในช่องหน้าลูกตา ร่วมกับอาการปวดตา ตาแดงตามัว ภาวะนี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจักษุแพทย์ทันทีซึ่งการรักษา ได้แก่ การนอนพักในโรงพยาบาล เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรง เช่น การเกิดต้อหิน
- **กระจกตาขุ่นจากเม็ดเลือดฝักในเนื้อกระจกตาหรือเลือดออกเพิ่มขึ้นซึ่งถ้าเกิดผลแทรกซ้อนเหล่านี้แล้ว** ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดล้างเลือดออกจากช่องหน้าลูกตาก่อนที่จะนำไปสู่การสูญเสียสายตาวงอย่างถาวรได้
- **อุบัติเหตุต่อเลนส์ตา :** อาจทำให้มีเลนส์ตาเลื่อน หลุด ต่อกกระจกหรือเลนส์แตกเกิดการอักเสบในลูกตาได้ ซึ่งต้องได้รับการรักษา โดยจักษุแพทย์
- **อุบัติเหตุต่อจอประสาทตา :** อาจพบเพียงแค่เลือดออกในวุ้นตา ซึ่งต้องติดตามโดยจักษุแพทย์เพื่อประเมินการดูซึมของเลือด และภาวะของจอประสาทตาดีกินขาดที่แม้ไม่พบในระยะแรก แต่อาจเกิดในภายหลังได้หรือหากการกระแทกนั้นมีความรุนแรงมาก อาจทำให้จอประสาทตา รวมถึงผนังตาตันหลังฉีกขาดได้ทันทีหลังเกิดอุบัติเหตุ อันตรายต่อจอประสาทตาอาจนำมาสู่การตาบอด ฉะนั้นต้องได้รับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา
- **อุบัติเหตุต่อเส้นประสาทตา :** ถ้ามีแรงกระแทกบริเวณหน้าผากหรือคิ้วก็อาจจะมีอันตรายต่อเส้นประสาทตาได้ โดยดูจากภายนอกอาการอาจจะไม่รุนแรง ไม่มีอาการเจ็บปวดแต่ตาจะมัวทันที ซึ่งถ้าได้รับการรักษาในระยะแรกบางรายอาจจะป้องกันการสูญเสียสายตาได้
- **อุบัติเหตุต่อกระดูกเบ้าตา และกล้ามเนื้อตา :** อาจมีกระดูกเบ้าตาแตกอันตรายต่อกล้ามเนื้อตา ทำให้เกิดอัมพาตของกล้ามเนื้อตามองเห็นภาพซ้อน มีอาการชาบริเวณใต้ตา และลูกตาลึกบุ๋มลงไป ซึ่งถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 7 – 10 วัน ก็ต้องได้รับการผ่าตัดแก้ไข
- **การป้องกัน :** ให้ใส่เครื่องป้องกันเสมอขณะทำงาน โดยเฉพาะแว่นตาป้องกัน ( goggles ) สารเคมี หรือสิ่งของที่อาจมีโอกาสได้รับการกระแทกให้การวินิจฉัยอย่างรวดเร็วในกรณีที่สงสัยว่าจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นส่วนผู้ขับรถยนต์ควรคาดเข็มขัดนิรภัยเสมอ เพื่อป้องกันศีรษะกระแทกพวงมาลัยขณะเกิดอุบัติเหตุการเล่นกีฬาอย่างระมัดระวัง และการใช้แว่นที่ทำด้วย polycarbonate โดย การออกแบบ eye protection ควรจะเหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้น ๆ
- **กระจกตาอักเสบจากแสงยูวี :** มักพบในผู้ที่ทำอาชีพเชื่อมโลหะหรือจากลำแสงอาทิตย์ ผู้ป่วยจะปวดตาแสบตา และมีน้ำตาไหล การรักษาด้วยการหย่า และผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเชื่อมโลหะควรจะใช้ eye filter ที่เหมาะสม

## โรคทางตาที่พบบ่อย

- **เยื่อตาอักเสบ ( conjunctivitis )**  
เกิดได้จาก 3 สาเหตุหลัก ได้แก่ ภูมิแพ้ , การติดเชื้อแบคทีเรีย , การติดเชื้อไวรัสซึ่งอาการที่พบ คือ เยื่อตาจะบวมแดง ปวดตา เคืองตาคาล้ำมีทรายในตาสู้แสงไม่ได้ เยื่อตาอักเสบจากทั้ง 3 สาเหตุ มักมีอาการที่คล้ายคลึงกันมาก อย่างไรก็ตามประวัติการดำเนินโรคและลักษณะของขี้ตาอาจช่วยบอกได้ถ้าเกิดจากแบคทีเรียมักมีขี้ตาเหนียว สีขาวขุ่นเหลืองหรือเขียว ถ้าเกิดจากไวรัสหรือภูมิแพ้มักเป็นน้ำใส ๆ หรือเหนียวน้อย
- **ภูมิแพ้เยื่อตา ( allergic conjunctivitis ) :** ลักษณะไม่แตกต่างจากภูมิแพ้ที่ไซนัส จมูกหรือปอดอาการจะเกิดเมื่อมีการสัมผัสต่อสิ่งกระตุ้นทำให้เกิดการตอบสนองของกระบวนการภูมิคุ้มกันร่างกายจะมี ารหลั่งสารฮีสตามีนจากเม็ดเลือดขาวที่ชื่อว่า 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 มีการบวมแดงของเยื่อบุตา ส่วนใหญ่การติดเชื้อแบคทีเรียมักไม่เจ็บพลาถัน และรวดเร็วเท่าติดเชื้อไวรัสโรคนั้นเกิดจากการติดเชื้อ 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 ปรากฏทุกปีมักเป็นในช่วงฤดูฝน ซึ่งติดต่อกันได้ง่าย และรวดเร็ว การติดต่อเกิดจากการสัมผัส ใช้ของร่วมกัน การไอจามหายใจรดกันเมื่อเกิดเป็นตาแดงขึ้น จะมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นนานถึง 2 สัปดาห์

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

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

#### ข้อควรปฏิบัติ

ไม่ใช้ยาหยอดตาในข้างที่ยังไม่เป็นตาแดง เพราะจะเป็นการแพร่เชื้อจากตาหนึ่งไปอีกตาหนึ่ง

- หลีกเลี่ยงการจับต้องบริเวณตาหรือใบหน้า
- ล้างมือฟอกสบู่บ่อย ๆ และไม่ควรใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าเช็ดหน้าที่ใช้แล้ว และไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น
- 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 ซึ่งมีแค่เปลือกตาอักเสบ ยังไม่มีหนอง รักษาโดยประคบอุ่น วันละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 15 - 20 นาทีเป็นเวลา 3 - 4 วันเพื่อช่วยลด อาการบวมแดง 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

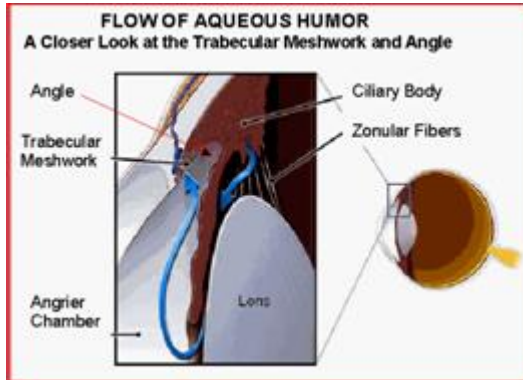
โดยทั่วไปการดำเนินโรคมักเป็นไปอย่างช้า ๆ อาจใช้เวลาหลายปีกว่าที่จะมีอาการ และอาการที่พบบ่อย คือ อาการตามัว เห็นแสงกระจายรอบดวงไฟหรือแสงไม่ได้เวลาที่มีแสงจ้ามาก

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

ต้อหินเป็นโรคที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของข้อประสาทตาอันเนื่องมาจากเซลล์ประสาทตาถูกทำลายส่งผลให้มีการสูญเสีย ลานสายตา ถ้าไม่รักษาก็จะทำให้ตาบอดในที่สุด เดิมเชื่อว่าต้อหินเกิดจากความดันในลูกตาสูง แต่ปัจจุบันความเข้าใจดังกล่าวเปลี่ยน ไปแล้วเนื่องจากพบว่าแท้จริงมีปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่างที่เสริมให้เกิดโรค และการสูญเสียของเซลล์ประสาทตา อย่างไรก็ตามความดันต่ายังเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้โรคเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการลดความดันตาจะสามารถหยุดยั้งการดำเนินโรค 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 และบ่อยมากขึ้นในผู้ที่มียาสีตาชั้น 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 ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเห็นแสงแว็บ 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 ฟักทอง ตำลึง บล๊อคโคลี่ แครอท

และอีกมากมาย

**เด็ก :** ต้องการอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น ตับไก่ ตับหมู แครอท ฟักทอง 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 อ่านเพิ่มเติม

**ความรู้คู่สายตา**