



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ

ฉบับประจำวันที 30 เดือนเมษายน พ.ศ.2552 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

40 (ตา) ยังแจ๋ว

คอลัมน์ วาไรตี้เฮลท์



ปัญหาที่ตามมาพร้อมกับเป็นเงาตามตัวในอันดับต้นๆ สำหรับคนที่มีเลข 4 นำหน้า เห็นทีจะหนีไม่พ้นเรื่องของ "สายตา" เป็นแน่

ยาว สั้น เอียง มากันพร้อม แถมยังอาจสุมเสี่ยงที่อาจจะเป็นโรค "จุดศูนย์กลางจอประสาทตาเสื่อม" ได้ และถ้าไม่ได้รับการเยียวยาอาจมีผลต่อการมองเห็น จนตาอาจบอดได้ในที่สุด

อาการที่เกิดขึ้นมีอยู่ 2 ทาง ถ้าเกิดจากการฝ่อของชั้นเนื้อเยื่อใต้จอประสาทตา ส่งผลให้ความสามารถในการมองเห็นค่อยๆ ลดลง และเป็นไปอย่างช้าๆ อย่างนี้เรียก "แบบแห้ง" (dry AMD) แต่ถ้าเกิดจากการรั่วซึมของเส้นเลือด จะทำให้การมองเห็นภาพพร่ามัว และตาบอดในที่สุด อย่างนี้เรียกว่า "แบบเปียก" (wet AMD)

เรื่องนี้ไม่ได้อยู่แค่เพียงผู้ที่สูบบุหรี่ คนผิวขาว ม่านตาสีจาง คนเป็นความดันโลหิตสูง เป็นเบาหวาน หรืออ้วนเกินไปก็ดแทนนั้น การพบว่าหญิงวัย

40 อัฟ หรือกลุ่มผู้หญิงที่กำลังเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ก็ได้รับสิทธิ์นี้เช่นกัน

เหตุผลก็คือเพราะฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ทั้งจากในร่างกายหรือฮอร์โมนที่กินเข้าไปเพื่อลดอาการวัยทอง หรือฮอร์โมนจากยาคุมก็ล้วนแต่มีผลทั้งสิ้น

และเพราะสาเหตุจากความเสื่อม จึงทำให้โรคนี้ยังไม่มียาวิธีการใดที่จะรักษาให้หายขาดได้ จะทำได้เพียง แค่อุปถัมภ์หรือชะลออาการเสื่อมให้ช้าลงได้เท่านั้น

แต่ที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือ คนที่เป็นส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ตัวว่าเป็น จึงปล่อยปละไวนานเกินกว่าที่จะรักษาบรรเทาอาการได้

**น.พ.สมพร ธิ์พลมหา ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

กล่าวว่า "คนส่วนใหญ่มักจะมาพบจักษุแพทย์ก็ต่อเมื่อคนไข้เริ่มมองเห็นภาพบิดเบี้ยว หรือเห็นจุดดำในตาเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งบางทีก็ช้าเกินไปแล้ว ในปัจจุบันก็ยังไม่มียวิธีการรักษา

โรคให้หายขาดได้ แต่สามารถป้องกันหรือชะลออาการเสื่อมให้ช้าลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเร็วในการเข้ารับการรักษา ถ้าเป็นแบบแห้ง แพทย์จะให้ยาเพื่อป้องกันไม่ให้เสื่อมมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าเป็นแบบเปียกที่อาการจะลุกลามอย่างรวดเร็ว การรักษาจึงจะต้องให้ยาควบคู่ไปกับการฉีดยาหรือยิงเลเซอร์ที่ลูกตา หรือยิงเลเซอร์เพื่อยับยั้งอาการ"

ส่วนวิธีการประวิงเวลานั้น มีอยู่หลายวิธี

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดมากๆ

2. งดสูบบุหรี่

3. หลีกเลี่ยงการทานอาหารขยะที่มีไขมันสูง และหันมาทานผักและผลไม้ที่มีสี โดยเฉพาะสีแดง เหลือง ส้ม เป็นประจำ เพราะมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงดวงตาได้ เช่น วิตามินอี วิตามินซี สังกะสี โอมิเก้า 3 แคโรทีน และลูทีนและซีแซนทีน สารที่พบว่ามียูอยู่เข้มข้นบริเวณจอประสาทตา

4. หากจะรับประทานผลิตภัณฑ์เพื่อปกป้องดวงตา ควรศึกษาข้อมูลอย่างรอบคอบ และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

5. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรเริ่มเข้ารับการตรวจสุขภาพตา 1-2 ปี

ต่อครั้ง

ทั้งหมดเป็นการป้องกันและวิธีสังเกตสัญญาณร้ายที่อาจจะกำลังคืบคลานเข้ามาก็เป็นได้ !!

หน้า 46