



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๐๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที่ ๖ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๖ มูลค่าข่าว ๒๐๓,๔๕๔ -

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

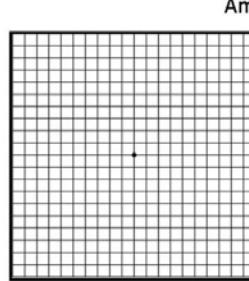
จอประสาทตาเสื่อม...ตาบอด ถูกใจกลับ

ดร.อุดา เป็นอวัยวะสำคัญหนึ่งที่ควรใส่ใจและดูแลเป็นอย่างดี อีกในสิ่งแวดล้อมปัจจุบันที่มีเทคโนโลยีความทันสมัย เช่นโทรศัพท์มือถือ ปัจจัยแวดล้อมรอบหัวเราะ อาหาร และพัฒนาระบบ อาชญากรรมที่เกิดโรคต่างๆ กัน猖獗ต่อไป และโรคที่ลักษณะเดียวกันกับตาเสื่อม ได้แก่ “โรคจอประสาทตาเสื่อม” ซึ่งเป็นโรคที่จะส่งผลกระทบต่อแบบการมองเห็น

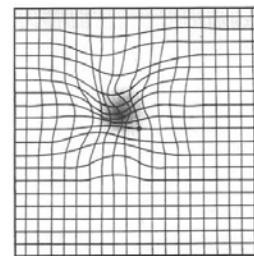
น.พ.ธนพัทธ์ รักพาณิชย์นัน อัจฉริยะผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา ศูนย์การแพทย์มูลนิธิแห่งภาคกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ให้ความรู้ว่า หลักการทำงานของดวงตาจะมุ่งยื่นมั่นเริ่มจากการมองเห็นจากภาพที่เรามองดูท้องสิ่งแวดล้อมที่มองเห็นไปสู่ตา โดยผ่านล่วงประตอนต่างๆ ของตา คือ กระจกตา (Cornea) และเลนส์แก้วตา (Lens) ไปทางที่จอประสาทตา (Retina) ซึ่งเป็นแผ่นอ่อนไหวที่เชื่อมต่อไปยังประสาทตา (Optic nerve) สูงสุด เพื่อแปลงสัญญาณเป็นภาพที่เรามองเห็น ซึ่งบริเวณจุดกลางรัศมีภาพของจอประสาทตา ที่เรียกว่า macula ถือเป็นบริเวณที่สำคัญที่สุดบนจอประสาทตา ที่จะทำให้สามารถมองเห็นภาพที่มองเห็นได้ชัดเจน ตัดสินใจด้วยความสามารถที่มีอยู่แล้ว ทำให้มองภาพไม่ดี เห็นหมาดหรือมีจุดดำด้าน瞳孔 หรือที่มาพบบ่อยมาก ทำให้ความสามารถในการมองเห็นหายไปได้ถาวรสั่ง统 ซึ่งสภาวะนี้คืออาการของโรคจอประสาทตาเสื่อม

โรคจอประสาทตาเสื่อม Age-related macular degeneration (AMD) เป็นโรคที่มีความผิดปกติก็ได้ขึ้นบวมบุบกระดูกสูงยื่นกล้าวเข้ามา ของจอประสาทตา พบมากในกลุ่มคนอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดการสูญเสียการมองเห็นในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม โรคจอประสาทตาเสื่อมจะทำให้สูญเสียการมองเห็นเฉพาะกลางกลาง โดยที่ภาพด้านซ้ายของจอประสาทตา พยายามโน้มเท็งด้วย เช่น อาจเห็นขอบของนาฬิกา แต่ไม่สามารถอ่านได้ว่าเป็นเวลาอะไร ตัวนั้นโรคจอประสาทตาเสื่อมจะไม่ทำให้การมองเห็นมีความผิดปกติไปทั้งหมด

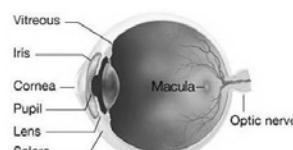
ปัจจัยเสี่ยง ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดโรคจอ



Amsler grid



ภาพที่สายตาปกติมองเห็น



ประสาทตาเสื่อมมีหลายอย่าง ได้แก่ คนที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีความดันโลหิตสูง การรับประทานไขมันสัมภានยาน้ำทึบ น้ำมันงา น้ำมันงาบุบบัดการท่องเที่ยวในครองสูงในคนผู้ชาย เผชิญภัย ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี มีหลักฐานทางการศึกษาพบว่าการสูบบุหรี่เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคอย่างชัดเจน,

คนที่ต้องทานยาลดความดันเลือด และมีระดับของไขมัน Cholesterol ในเลือดสูงและระดับ Carotenoid ในเลือดต่ำ มีความเสี่ยงสูงมากต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อม แบบสูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว (Wet AMD). ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้รับประทานยาฮอร์โมน estrogen ถูกพบว่าอยู่ในกลุ่มที่มี

ความเสี่ยงสูงเช่นกัน และนักวิจัยยังพบว่าการขาดวิตามินแคลโรลีอีแวร์ที่สำคัญบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับการต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี และอี หรือเลือเรที่มีส่วนสำคัญในการมองเห็น เช่น แคโรโนอีด (carotenoid) ลูทิน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) ยังเป็นสารตุ่นสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อมได้อีกด้วย

นพ.ธนกร กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคจอประสาทตาเสื่อม จะมีลักษณะโรค 2 รูปแบบด้วยกันคือ 1.แบบแห้ง (Dry AMD) เป็นรูปแบบที่พบมากที่สุด จะมีการเสื่อมสาย และบางลงของจุดกลางรับภาพของประสาทตาจากขบวนการเสื่อมตามอายุ ความสามารถในการมองเห็นจะค่อยๆลดลง และเป็นไปอย่างช้าๆ 2.แบบเปียก (Wet AMD) พัฒนา慢 10-15% ของโรคจอประสาทตาเสื่อมทั้งหมด แต่มีลักษณะการเกิดการสูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว และเป็นสารตุ่นสำคัญของการต้านอนุมูลอิสระ (วิตามิน C, E, beta carotene) และ Zinc ซึ่งขาดของสารทดแทนที่แนะนำให้รับประทานสารอาหารทดแทน (Vitamin and mineral supplement) อาทิ สารต้านอนุมูลอิสระ (วิตามิน C, E, beta carotene) และ Zinc ซึ่งขาดของสารทดแทนที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน คือ วิตามิน C 500 mg, วิตามิน E 400 IU, Beta carotene 15 mg (ประมาณ 25,000 IU), Zinc 80 mg ของ Zinc oxide, Copper 2 mg ของ Copper oxide (เพราะว่าคนที่รับประทาน Zinc ในขนาดสูง จะมีการขาด Copper ได้) สิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจคือ สารทดแทนไม่สามารถรักษาหรือช่วยให้การมองเห็นที่สูญเสียไปแล้วดีขึ้นได้ แต่เป็นการลดความเสี่ยงที่โรคจะดำเนินไปสู่ระยะรุนแรง และวิธีหนึ่งของการรักษาคือการใช้แสงเลเซอร์ ซึ่งโรคจอประสาทตาเสื่อมแบบเปียก (Wet AMD) สามารถรักษาได้โดยใช้แสงเลเซอร์ โดยการฉายแสงเลเซอร์ลงบนจุดประสาทตาส่วนที่มีพยาธิสภาพ จะยับยั้งหรือชะลอเลี้นเลือดผิดปกติที่ทำให้เกิดเลือดออกได้ จอประสาทตาได้ เมื่่าจะไม่สามารถทำให้การมองเห็นที่เสียไปกลับคืนมา หรือรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่สามารถช่วยคงสภาพการมองเห็นให้เหลือไว้ได้มากกว่าการที่ไม่ได้รับการรักษาเลย นอกจากนี้ในคนเข็มข่ายอาจต้องใช้การรักษาด้วยการผ่าตัด Submacular surgery ซึ่งเป็นการผ่าตัดน้ำร้อนตา, จะประสาทตา เพื่อทลายหรือนำเลี้นเลือดที่ผิดปกติออกจากใต้จอประสาทตา รวมทั้งแก้ไขภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ของโรค เช่น ภาวะเลือดออกใต้จอประสาทตา

การดูแลตัวเอง เมื่อเป็นจอประสาทตาเสื่อม ทำได้โดย หมั่นตรวจสอบดวงตาเป็นประจำสม่ำเสมอ ควรเม้นแบบทดสอบ Amsler grid ไว้ที่บ้านเพื่อจะได้ทดสอบสายตาด้วยตนเอง ในกรณีที่มีภาวะจอประสาทตาเสื่อมเกิดขึ้นแล้ว ควรปรับตัวกับภาวะสายตาเสื่อมร่างให้ได้ และฝึกใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยการมองเห็น (Low vision aid) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สามารถใช้การมองเห็นที่เหลืออยู่ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างดีที่สุด และที่สำคัญควรหันมาหับประทานผักและผลไม้ที่มีสีสันและสีเหลืองเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการใช้สายตาท่ามกลางแสงแดดจ้าเป็นเวลานานๆ และให้ใส่แว่นตา

อาการและอาการแสดงของโรคจอประสาทตาเสื่อม อาจแสดงอาการแตกต่างกันในคนไข้แต่ละคน และหากต้องนี้ที่จะสังเกตความผิดปกติในการมองเห็นของตัวเองตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โดย