



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 27 เดือนกันยายน พ.ศ.2560 หน้า 22 มูลค่าข่าว 411,774.-

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

เมื่ออายุเพิ่มขึ้นอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายย่อมมีความเสื่อมถอยลง เช่นเดียวกับ "ดวงตา" อวัยวะที่มีความละเอียดอ่อน และสำคัญอย่างยิ่งต่อการมองเห็น "มองไม่ชัด พร่ามัว" หนึ่งในอาการที่เกิดขึ้นและพบบ่อยทั้งวัยเรียน วัยทำงานและผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม หรือวางใจในความไม่ปกติของสุขภาพ...

อ.นพ.ธนิต วงษ์วิบูลย์สิน จักษุแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ถึงอาการตาพร่ามัวว่า ปัญหาของสุขภาพตา หากพูดถึงวัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ สาเหตุที่พบบ่อยและอาจนำมาซึ่งความไม่เข้าใจคือ การมองใกล้ไม่ชัด ทั้งเฝ้าการมองใกล้ไม่ชัดเกิดจากปัญหาสายตาชาวที่ใกล้ โดยสายตาวางประเภทที่ใกล้กันตามอายุ เมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป การเพ่งในการมองใกล้จะลดลง ซึ่งเป็นเหตุให้ตาพร่ามัวเวลามองที่ใกล้ขึ้นได้ ต้องใช้แว่นช่วยในการมองใกล้และค่าสายตาจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ

"อาการตาพร่ามัวมีหลายสาเหตุหลัก ๆ ที่พบบ่อย เกิดจากส่วนต่าง ๆ ของดวงตา คือ กระจกตา เลนส์แก้วตาและจอประสาทตา แต่ที่กล่าวมาไม่ได้เป็นปัญหา สิ่งที่จะต้องนึกถึงคือ เส้นประสาทตาหรือข้อประสาทตา ทั้งเฝ้าการจะเห็นภาพชัดนั้นทั้ง 4 ส่วน ต้องทำงานไปด้วยกัน โดยกระจกตา เลนส์แก้วตา ต้องใส จอรับภาพหรือจอประสาทตาต้องดี ซึ่งในส่วนจอรับภาพนั้นเปรียบเสมือนฟิล์มถ่ายรูป

เมื่อถ่ายภาพซึ่งเปรียบเหมือนการมองเห็น ภาพจะไปปรากฏอยู่ที่ฟิล์มสมองจะรับรู้ว่าภาพที่ออกมาเป็นอย่างไร ก็ต้องมีเส้นประสาทที่ดี ส่งไปที่สมอง โดยถ้าทุกอย่างทั้ง 4 ส่วนดีหมด ก็ทำให้การมองเห็นดี แต่หากส่วนใดส่วนหนึ่งที่ใน 4 ตำแหน่งนี้มีความผิดปกติ ก็ทำให้เกิดอาการตาพร่ามัวได้"

ส่วนสาเหตุหลักที่ทำให้ตาพร่ามัวคือ ต้อกระจก คือเลนส์แก้วตาที่แต่เดิมมีความใส แก้วเกิดความขุ่น ซึ่งความขุ่นจะเพิ่มมากขึ้นไปตามอายุ เป็นความเสื่อมของร่างกายที่เป็นไปตามอายุ แต่อย่างไรก็ตามความขุ่นของเลนส์แก้วตาแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับการดูแล ถนอมสายตา

"หากสัมผัสกับแดดจ้า ๆ หรือฝุ่นละอองเสมอ ๆ อาจทำให้เกิดต้อกระจกเร็วกว่าปกติ และจากเดิมที่เป็นกระจกใส ๆ

แสงผ่านเข้าไปยังจอประสาทตาได้ แต่เมื่อเลนส์แก้วตาขุ่นขึ้น แสงผ่านไปยังจอประสาทตาไม่ได้ ก็ทำให้เกิดตาพร่ามัว แต่อย่างไรแล้วอาการต้อกระจกมีหลายประเภท บางประเภทจะมีความพร่ามัวมากเมื่อออกไปในที่แจ้ง หรือมีเวลากลางแสงน้อยหรือมีเวลากลางคืนในเวลากลางคืน ฯลฯ อย่างไรก็ตามแล้ว ต้อกระจกจะค่อย ๆ ขุ่นมัว และสามารถรักษาได้ แต่หากปล่อยทิ้งมานานไป กระทั่งต้อกระจกสุก ชาวุ่นทั้งเลนส์แก้วตาไปทั้งหมด กระทั่งมองไม่เห็นแสง อาจทำให้เกิดต้อหินและตาอักเสบแทรกซ้อนได้"



'ตาพร่ามัว'

ส่วนต่อมที่ทำให้ตาพร่ามัวคือ กระจกตาคำมีปัญหา โดยสิ่งที่พบเจอมากที่สุด ทั้งยังเป็นสาเหตุที่ทำให้สูญเสียการมองเห็นไปก็คือ การติดเชื้อที่กระจกตา ทั้งนี้

กระจกตาโดยทั่วไปมีความใส แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดการติดเชื้อจะมีความขุ่นเกิดขึ้น เมื่อขุ่นแสงที่ผ่านเข้าไปไม่ได้ ตาก็เลยมัวได้เช่นกัน!

อาจารย์ธนิต เฝ้าเพิ่มเติมอีกว่า ตาพร่ามัวยังแบ่งได้เป็น การพร่ามัวแบบจับพริ้ว หรือ ค่อย ๆ มัว หากเป็นอาการมัวแบบจับพริ้ว อาจคาดการณ์ได้ว่า เส้นประสาทตาหรือจอประสาทตามีปัญหา มีความผิดปกติทั้งนี้เส้นประสาทตาในวัยสูงอายุ ที่เป็นปัญหาอาจเกิดได้จากการอักเสบและ

เส้นประสาทตาขาดเลือดอย่างจับพริ้ว มักพบในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดัน ไชมันน์ ฯลฯ โดยเลือดมาเลี้ยงที่เส้นประสาทตาได้ไม่ดี ทำให้เส้นประสาทตานำสัญญาณภาพส่งไปที่สมองไม่ได้ ทำให้เกิดตาพร่ามัวจับพริ้ว ซึ่งไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรรีบพบแพทย์



นอกจากนี้ จอประสาทตาขาดเลือดหรือมีเส้นเลือดอุดตันที่จอตา หรือจอตาหลุดลอก กลุ่มนี้ก็เป็นอีกสาเหตุทำให้เกิดตาพร่ามัวจับพัตได้เช่นกัน...

อาการตามัว ที่กล่าวกันได้มีการอธิบายไว้หลายแบบอย่างแรกคือ **มองเห็นไม่ชัด** เหมือนใส่แว่นสายตาเมื่อเวลาที่ถอดแว่นออกจะมองเห็นไม่ชัด ส่วนในแบบที่สอง **มัวแบบเห็นเป็นภาพซ้อน** เห็นภาพเป็นสองภาพ ทั้งสองแบบที่พบได้ **ในต่อกระจก** หรือในรูปแบบที่สามคือ **ภาพจะหายไปบางส่วน** จากที่เคยเห็นภาพเต็ม แต่ถ้ามีอาการตาพร่ามัว ในบางครั้งภาพ

ครึ่งซ้าย ครึ่งขวาหายไป หรือไม่ก็ภาพด้านบน ด้านล่างหายไป และอีกรูปแบบคือ **อาการมัวโดยไม่เห็นสิ่งใดเลย** จะเห็นเพียงแค่แสงจาง ๆ

ก่อนต้องเผชิญปัญหา มอง "ไม่ชัด" ตาพร่ามัว คุณหมอนิคิดให้ ความรู้แนะว่า การดูแลสุขภาพตาสำคัญที่สุดคือ การใช้สายตาอย่างทะนุถนอม ไม่ควรเผชิญกับ

แสงแดดแรง ๆ โดยตรง เช่นเดียวกับการเผชิญกับลม ฝุ่น โดยตรงควรหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ในการใช้สายตาในวัยทำงาน แนะนำว่าทุก 20 นาที ควรพักสายตา 20 วินาที ด้วยการมองไปไกล ๆ เพราะการเพ่ง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดนาน ๆ จะทำให้การกะพริบตาน้อยลง น้ำตาจะมาเคลือบผิวตาได้ไม่ดี ทำให้เกิดตาแห้ง ปวดตามาตามาได้ ฯลฯ



อ.พ.รณิต วงษ์วุฒย์สิน

อีกทั้งในกรณีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว อย่างเช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน ฯลฯ ควรควบคุมโรคให้ดี เพราะไม่เช่นนั้นจะส่งผลถึงดวงตาได้ นอกจากนี้มีคำแนะนำสำหรับผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจสุขภาพตา ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพตาอีกโรคหนึ่งที่มีความน่ากลัวคือ ต้อหิน ซึ่งแม้จะไม่ได้มีอาการนำด้วยตาพร่ามัวก็ตาม แต่ก็ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งภัยสุขภาพตาที่พบบ่อย

การมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต จึงต้องดูแลสุขภาพดวงตาไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อชะลอความเสื่อมรวมถึงหลีกเลี่ยงจากโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการมองเห็น และเพื่อให้ดวงตาคู่สวยอยู่กับเราตลอดไป.