



# ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 6 เดือนธันวาคม พ.ศ.2560 หน้า 22 มูลค่าข่าว 385,110.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

**ด**วงตา หนึ่งในอวัยวะสำคัญของร่างกายที่ส่งผลการดำเนินชีวิตโดยตรง การดูแลสุขภาพตา นับแต่เนิ่น ๆ เพื่อชะลอความเสื่อมถอย และป้องกันความผิดปกติทางสายตา มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อพบว่า "ต้อหิน" เป็นภัยเงียบใกล้ตัว เพราะการมองเห็นถดถอยลง ๆ...

การตรวจสุขภาพตา การตรวจวัดความดันลูกตา ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับต้อหิน โดยตรงจึงเป็นเรื่องน่ารู้ ทั้งนี้ อ.พรณิต วัฒนวิบูลย์สิน จักษุแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา นัยน์ตาทักษะ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ว่า ความดันลูกตาที่ถ่วงถึง หลายคนมีความเข้าใจว่ามีความสัมพันธ์กับความดันโลหิต ทั้งนี้เพราะมีหน่วยวัดเหมือนกันคือ มิลลิเมตรปรอท

แต่ ความดันลูกตาจะไม่สัมพันธ์กับความดันโลหิต จะแยกจากกัน ไม่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งความดันลูกตาจะอยู่ในดวงตา มีค่าปกติประมาณ 8-21 มิลลิเมตรปรอท ความดันลูกตาสูงที่เสี่ยงต่อการเกิดต้อหิน คือความดันลูกตาที่สูงกว่า 21 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

ความดันลูกตาเกิดขึ้นจากอะไร ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตาอย่างไร? คุณหมอพรณิต ให้ความรู้เพิ่มอีกว่า

ในลูกตาจะมีน้ำหล่อเลี้ยงช่องหน้าลูกตาซึ่งอยู่หลังกระจกตา น้ำหล่อเลี้ยงนี้ร่างกายจะสร้างขึ้นและขับออกจากลูกตา ในภาวะปกติ น้ำช่องหน้าลูกตาเมื่อร่างกายสร้างขึ้นและไหลออกไปได้ จะคงความดันลูกตาให้ปกติไม่ก่อให้เกิดความดันลูกตาสูง แต่ถ้าน้ำช่องหน้าลูกตาสร้างขึ้นมากเกินไปตามปกติไหลออกนอกลูกตาได้ จะทำให้น้ำคั่งในช่องหน้าลูกตา ทำให้เกิดความดันลูกตาสูงขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต้อหินตามมา

“โรคที่สำคัญ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความดันลูกตาสูงก็คือ ต้อหิน ทั้งนี้เมื่อความดันในลูกตาสูงเกิน ๆ จะไปกดที่สายประสาทตา ทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรอย่างไรก็ตาม โรคต้อหิน ถือเป็นภัยเงียบสุขภาพ เป็นสาเหตุถ่วงถ่วงที่ ทำให้สูญเสียการมองเห็น ทั้งนี้ช่วงแรกของโรคจะไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏ กระทั่งช่วงประสาทตาถูกทำลายไปมาก ถึงจะรู้ว่าการมองเห็นนั้นแคบลงกว่าปกติ

กรณี ต้อหินมุมปิดเฉียบพลัน ซึ่งมีสาเหตุจากทางระบบภายในช่องหน้าลูกตาอุดตันเฉียบพลัน ทำให้กั้นในลูกตา ไม่สามารถระบายออกได้ น้ำจะคั่งสะสมในช่องหน้าลูก

ตา ทำให้ความดันในลูกตาเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วย จะมีอาการปวดตาอย่างมาก ตาแดง หรือหากปวดมากจะปวดร้าวไปในสมอง กลืนน้ำลายเคี้ยวได้ ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอาการของความดันในลูกตาสูง ให้รีบไปพบจักษุแพทย์ให้การรักษาอย่างทันท่วงที”



## ความดันลูกตา ‘สูง’ เสี่ยง ‘ต้อหิน’

ต้อหินมักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เกิดจากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม และการเปลี่ยนแปลงไปของลูกตา นอกจากนั้นจากการศึกษาวิจัยยังพบว่า ต้อหินมักเกิดขึ้นกับกลุ่มคนอายุ 40 ปีขึ้นไป และด้วย ต้อหินเป็นภัยเงียบต่อดวงตา ไม่มีอาการ หรือสัญญาณใดแจ้งเตือนในเบื้องต้น จึงมีคำแนะนำควรได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพตาอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง โดยผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ถ้ามีความผิดปกติแนะนำให้ตรวจซ้ำทุก 2-3 ปี ส่วนกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปแนะนำให้



นพ.พรณิต วัฒนวิบูลย์สิน

ตรวจสุขภาพตาทุกปี เพราะนอกจากส่งผลดีต่อการดูแลป้องกันการเกิดโรคต้อหินแล้ว ยังช่วยคัดกรองดูแลสุขภาพตา ป้องกันความเสี่ยงโรคตาอื่น ๆ นอกจากการตรวจตาทุกปี ในกลุ่มผู้สูงอายุกรณีที่มีโรคประจำตัว ควรควบคุมโรคประจำตัวให้เรียบร้อยด้วย

ทั้งนี้ต้อหินมีหลายประเภท จากที่กล่าว ต้อหินเกิดขึ้นเมื่อใดไม่อาจทราบได้ แต่หากละเลย ปล่อยให้เกิดขึ้นระยะ

สุดท้าย ขั้วประสาทตาถูกทำลายไปมาก ส่งผลต่อการมองเห็นที่แคบลงเรื่อย ๆ ทั้งนี้การสูญเสียการมองเห็นที่เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถนำกลับคืนมาได้!

“โดยปกติลูกตาจะมีความนิ่มสำหรับผู้ที่มีความดันลูกตาปกติ แต่หากมีความดันลูกตาสสูง ถ้าจับสัมผัสลูกตาทายนอก จะมีความแข็งกว่าเดิม และด้วยลูกตาลักษณะแข็งเหมือนหิน อยู่ในตาจึงเรียกว่า ต้อหิน การหยอดยาเพื่อลดความดันตา



และการผ่าตัดจะช่วยปรับทางระบายน้ำลดความดันลง แต่ก่อนหน้านั้น ความดันตาสสูงซึ่งกดทับทำลายขั้วประสาทตาไปแล้ว การมองเห็นที่สูญเสียไปนี้อาจนำกลับคืนมาได้ การรักษาต้อหินจึงเป็นการป้องกันไม่ให้ขั้วประสาทตาถูกทำลายมากขึ้น การตรวจสุขภาพตาจึงมีความสำคัญ **ไม่ควรมองข้าม”**

คุณหมอชนิตกล่าวอีกว่า การดูแลสุขภาพตา สำคัญที่สุดคือการใช้สายตาอย่างทะนุถนอม ยิ่งใช้สายตากับคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ ควรพักสายตา โดยทุก 20 นาทีควรพักสายตา 20 วินาที ด้วยการมองไปไกล ๆ เพราะการเพ่ง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดนาน ๆ จะทำให้การกะพริบตาน้อยลง น้ำตาไหลเวียนผิดปกติได้ไม่ดี ทำให้เกิดตาแห้ง ปวดตามตามมาได้ อีกทั้งการเผชิญกับลม ฝุ่น แสงแดดโดยตรงควรหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะแดดจ้า เพราะจะกระตุ้นให้เกิดโรคตาอื่น ๆ ตามมาได้

การใช้สายตาอย่างทะนุถนอม และให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตา นับแต่เนิ่น ๆ ไม่เพียงส่งผลดี หลีกไกลจากโรคตา แต่ยังส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิต การมองเห็นไม่เสื่อมถอยไปก่อนเวลาอันควร.