



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 29 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2563 หน้า 18 มูลค่าข่าว 431,424.-



วันตาเสื่อม

“ดวงตา” อวัยวะที่มีความละเอียดอ่อนและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการมองเห็น การดูแลสุขภาพตาถนอมสายตาเพื่อให้อวัยวะสำคัญดังกล่าวไม่เสื่อมถอยไปก่อนวันเวลาอันควร มีเรื่องน่ารู้อยู่อีกหนึ่ง

“วันตาเสื่อม” นับเป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย ทั้งนี้ **อ.นพ.ธนิต วงษ์วิบูลย์สิน** จักษุแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒให้ความรู้ พาไปรู้จักกับ โรควันตาเสื่อม ว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายย่อมมีความเสื่อมถอยลง เช่นเดียวกับ วันตาของเราโดยวัน

ตานี้อยู่ด้านในดวงตา ลักษณะส่วนใหญ่เป็นก้อนคล้ายขุ่นจะมี 1 เพอร์เซ็นต์ที่เป็นโปรตีน

“โรควันตาเสื่อมส่วนมากมักพบเมื่อเข้าสู่อายุ 40-50 ปี โดยจะเริ่มมีวันตาเสื่อม ทั้งนี้เดิมทีวันตาจะใส แต่เมื่อวันตาเสื่อมลง โปรตีนที่มีอยู่จะสลายและตกตะกอนทำให้มีตะกอนลอยอยู่ในตา เวลามองไปทางไหนจะเห็นเป็นจุดคล้ายไปลอยมา ยิ่งถ้ามองพื้นหลังที่เป็นสีอ่อน อย่างเช่นท้องฟ้า จะเห็นเป็นจุดดำหรือสีเทา ๆ

โรควันตาเสื่อม ปกติจะเสื่อมไปตามวัย ตามความเสื่อมสภาพของร่างกายของเรา แต่ก็อาจมีบางส่วนที่เกิดเป็นความผิดปกติ อย่างเช่น การดึงรั้งจอประสาทตา ซึ่งสองส่วนนี้จะอยู่ชิดกัน เมื่อวันตาเสื่อมจะแยกชั้นและหากดึงรั้งจอประสาทตาจนแรงจะเกิดเป็น จอประสาทตาฉีกขาด

ตามมาได้”

คุณหมอธนิศ อธิบายเพิ่มสำหรับจอประสาทตาฉีกขาดซึ่งอาจสังเกตอาการได้จากการมีแสงวาวคล้ายฟ้าแลบอยู่ในตา และไม่ว่าจะเป็นกลางวันหรือกลางคืนก็เกิดขึ้น โดยที่เกิดขึ้นเป็นช่วงที่วูบตาตกตะกอนแล้วดึงรั้งออกจากจอประสาทตา หากดึงรั้งไม่มากจะเกิดแสงวาวเพียงเล็กน้อย

แต่หากดึงรั้งมากกระทั่งจอประสาทตาฉีกขาดจะเกิดแสงวาวคล้ายฟ้าแลบขึ้นทั้งวันและมีความถี่ ตะกอนที่เห็นน้อย ๆ ก็จะมีเยอะขึ้น ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากวูบตาเสื่อม ดังนั้น หากมีภาวะแทรกซ้อนมีจอประสาทตาฉีกขาดจะต้องได้รับการรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดจอประสาทตาลอก โดยจอประสาทตาทำหน้าที่รับภาพ แต่หากรับภาพไม่ได้จะทำให้ตามัว

นอกจากนี้โรคตาที่เกิดขึ้นยากจะหลีกเลี่ยงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น อีกโรคหนึ่งก็คือ โรคต้อกระจก โดยเลนส์แก้วตาจะขุ่นขึ้นตามอายุ ทั้งนี้โรคต้อกระจกเป็นโรคที่รักษาและแก้ไข

ให้กลับมามองเห็นได้ตามปกติ ดังนั้นเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับดวงตาไม่ควรวางใจ ควรพบจักษุแพทย์เพื่อเข้าถึงการรักษานับแต่เนิ่น ๆ

อีกภัยเงียบที่พบในผู้

สูงอายุคือ ต้อหิน โรคดังกล่าว มักไม่มีอาการปรากฏ เว้นแต่ระยะท้ายจึงจะปรากฏอาการให้

เห็น การตรวจสุขภาพตาจึงมีความสำคัญ โดยหากมีอายุ 60 ปี และยังไม่เคยได้รับการตรวจ ควรตรวจเช็คสักครั้งว่ามีโรคเสื่อมตามวัยหรือไม่ หรือหาก มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิต โรคเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพตาควรได้รับการตรวจเช็คสุขภาพสม่ำเสมอ และไม่ควรละเลยการตรวจสุขภาพตา รวมทั้งกลุ่มที่มีประวัติโรคทางตาในพันธุกรรม หรือมีประวัติการเป็นต้อหินควรได้รับการตรวจเร็วกว่าปกติ โดยตรวจได้นับแต่อายุ 40 ปี

จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้แนะนำทั้งทำการดูแลถนอมสายตาเพิ่มอีกว่า ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า ทั้งนี้แสงแดดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดต้อกระจก ต้อลม ต้อเนื้อ แต่ไม่เกี่ยวเนื่องกับวูบตาเสื่อม แต่จะเป็นตัวกระตุ้นเกี่ยวเนื่องกับโรคตาอื่น ๆ มากกว่าจึงควรต้องหลีกเลี่ยงแสงแดด นอกจากนี้การใช้สายตาโดยทั่วไปแนะนำว่าควรพักสายตาทุก 20 นาที รวมทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ก็เป็นอีกส่วนสำคัญ สำหรับการดูแลสุขภาพตาของเรา.