

รู้ทันต่อกระจก...ดวงตาคู่สวยไม่มืดมน



เมื่อตาที่ค่า่านามันก้าวสะเทือนวงการแพทย์เรื่องการผ่าตัดตาผู้วัยต่อกระจกและเกิดคิดเรื่องจนลอบอด ทำให้หลายคนขาดความเชื่อมั่นในการรักษาของแพทย์รวมทั้งอยากทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคต่อกระจกกันยกใหญ่ วันนี้ “เคล็ดลับสุขภาพดี” พลาดไม่ได้พาคุณผู้อ่านไปทำความรู้จักกับโรคที่ทันอย่างใกล้ชิด

พญ.ยุหิม ฉิมระยกุล อภิบาลแพทย์ศูนย์อักษุกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ความรู้เบื้องต้นว่า “ต้อกระจก” (Cataract) คือ ภาวะที่เลนส์แก้วตาขุ่นแสงจึงผ่านเลนส์เข้าไปยังจอประสาทตาได้น้อยลง หรือบางกรณีการขุ่นนั้น จะก่อให้เกิดการหักเหแสงที่ผิดปกติไม่โฟกัสคิดที่ทำให้จอประสาทตารับแสงได้ไม่เต็มที่ ผู้ป่วยจึงตามัวลงโดยไม่มีอาการอักเสบหรือเจ็บปวดใด ๆ ยิ่งเลนส์แก้วตาขุ่นขึ้น การมองเห็นก็จะยิ่งลดน้อยลงเรื่อย ๆ เป็นสาเหตุที่สำคัญอันดับหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุตามัวลง แต่ต้อกระจกไม่ใช่โรคติดต่อและไม่ถูกถามจากตาข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้าง ส่วนการใช้สายตาและสภาวะของอาหารการกินนั้นไม่เป็นสาเหตุของต้อกระจก และไม่เป็นปัจจัยที่จะทำให้มีอาการของโรครุนแรงขึ้น โดยต้อกระจกมักเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ กว่าสายตาของผู้ป่วยจะขุ่นมัวจนรู้สึกได้ อาจต้องใช้เวลาหลายเดือนหรือหลายปี

อาการของต้อกระจก คือ ตามัวลงช้า ๆ เหมือนมีฝ้าหรือหมอกบังแต่ไม่มีอาการปวดตา เห็นภาพซ้อน สายตาพร่า สู้อ่านไม่ได้ เห็นดวงไฟแตกกระจายโดยเฉพาะในเวลากลางคืน บางรายอาการระยะ



แรกของต้อกระจกคือ จะมีสายตาดันมากขึ้น ๆ ทำให้ต้องเปลี่ยนแว่นสายตบ่อย ๆ ในที่สุดเมื่อต้อกระจกขุ่นมาก สายตาจะมัวโดยที่แว่นตาช่วยให้ชัดไม่ได้อีกต่อไป ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษาในระยะเวลานานจนต้อกระจกสุกมาก ฐานตาที่ปกติเห็นเป็นสีดำจะกลายเป็นสีเหลืองหรือขาวขุ่น เกิดอาการแทรกซ้อนตามมาโดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดตาอย่างรุนแรงและตาแดงมาก

เนื่องจากโรคสุกกลายเป็นโรคคือหินเฉียบพลันและม่านตาอักเสบ จนกระทั่งตาบอดได้ในที่สุด ปัจจุบันมีวิทยาการในการรักษาโรคต้อกระจกด้วยคลื่นอัลตราซาวด์ ที่เรียกว่าวิธี “สลายต้อกระจก” พร้อมทั้งใส่เลนส์แก้วตาเทียม เป็นวิธีการรักษาที่ช่วยให้สายตาของผู้ป่วยดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องรอให้ต้อสุกก่อน ผู้ป่วยจึงไม่จำเป็นต้องทนทรมานกับสายตามัวลงเพื่อรอให้ต้อสุกที่อาจจะนานเป็นปี แต่อย่างไรก็ตามต้องเพิ่มความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพสายตา และระวังไม่ให้มีอุบัติเหตุกระทบกระแทกต่อดวงตา หากผู้ป่วยเริ่มรู้สึกมีอาการผิดปกติกับการที่สายตามัวลงจนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือ



การทำงานสามารถมาปรึกษา

จักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาก็

คือกระจกไม่โรยที่

ถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่ที่เราพบว่าญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวหลายคนเป็นต้อกระจกก็เพราะว่าการขุ่นของเลนส์แก้วตาในโรคต้อกระจกนั้นเกิดจากการเสื่อมของ

เลนส์แก้วตาตาม

วัย คล้าย ๆ กับที่

ผู้สูงอายุทุกคนจะมี

หมองของขานนั่นเอง

เมื่อเราเด็ก

เรื่องการเป็นต้อกระจก

ไม่พื่น แต่ด้วยวิทยา

การอันทันสมัยของยุค

ปัจจุบันทำให้ต้อกระจกไม่

มันเป็นห่วง เพราะสามารถ

ผ่าตัดรักษาให้กลับมามองโลกสดใสได้อีก

ครั้งและควรป้องกันต้อกระจกด้วยการสวม

แว่นตากันแดดทุกครั้งที่ยอดนอกเพื่อ

ป้องกันรังสีอัลตราไวโอเลตเอและบี

โดยการเลือกแว่นที่มีขนาดใหญ่ปิดขอบตา

ได้จะดีมาก และควรลดหรือลดการสูบ

บุหรี่ลงเพื่อสุขภาพที่ดี

เมื่อทราบทั้งวิธีรักษาและวิธีป้องกันต้อกระจกแบบนี้แล้วหวังว่าคุณผู้อ่าน

คงคลายความกังวลได้บ้าง และอย่าลืม

เลือกรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอต่อ

วันด้วย เพราะผักผลไม้มีฤทธิ์เป็นสาร

ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งการที่มีสารต้านอนุมูล

อิสระในร่างกายน้อยอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้

เกิดโรคต้อกระจกได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็

โรคเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลให้ดีและ

หมั่นไปพบจักษุแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพื่อ

ตรวจสุขภาพดวงตาให้มีสุขภาพดีอยู่คู่กับ

เราไปนาน ๆ