

รู้จัก 'ลูติน' อีกหนึ่งสารอาหารสำคัญในน้ำนมแม่

นายแพทย์สรพงศ์ อำพันวงษ์

จุดเริ่มต้นของการช่วยปกป้องดวงตากลูกน้อย

พ่อแม่ยุคใหม่มักให้ความสำคัญกับการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เพื่อต้องการให้ลูกฉลาด แต่อาจลืมให้ความสำคัญกับสุขภาพดวงตาและพัฒนาการด้านการมองเห็นของลูกซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ ดังนั้น พ่อแม่ควรหันมาให้ความสำคัญสุขภาพดวงตา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้รอบด้านที่ดีของลูกรักของท่าน

ข้อมูลจาก **ผศ.นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์ หัวหน้าภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** ได้ระบุว่า ปัจจุบันปัญหาสุขภาพตาของเด็กไทยยังน่าห่วง เนื่องจากพ่อแม่ส่วนใหญ่ยังไม่เห็นความสำคัญของการปกป้องและดูแลสุขภาพดวงตาของเจ้าตัวเล็ก แต่มักจะพามาพบจักษุแพทย์ก็ต่อเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับดวงตาของลูกแล้ว ซึ่งทางที่ดีพ่อแม่ควรให้ความสำคัญใส่ใจดูแลสุขภาพดวงตา และส่งเสริมพัฒนาการทางสายตาของลูกไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพัฒนาการด้านอื่น ๆ เพราะพัฒนาการทางสายตาและการมองเห็นที่สมบูรณ์ของเจ้าตัวเล็กนั้น ถือเป็นประตูสู่การเรียนรู้และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการรอบด้านที่สมบูรณ์ของเจ้าตัวเล็ก โดยมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กมากถึง 80-90% ดังนั้น หากเด็กมีปัญหาพัฒนาการทางสายตาและการมองเห็นภาพไม่สมบูรณ์ ก็อาจส่งผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กได้

ปัญหาสุขภาพตาของเด็กไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มเปลี่ยนไปจากในอดีต คือ จากเดิมมักจะเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ เปลี่ยนเป็นโรคที่เกี่ยวกับสายตาดัดผิดปกติ หรือความผิดปกติทางด้านการมองเห็นมากขึ้น เช่น โรคเกี่ยวกับจอประสาทตา และโรคตา ชี้เกียจ โดยอาการของโรคจอประสาทตานั้น จะทำให้เด็กมองเห็นภาพไม่ปกติมองเห็นภาพเลือนราง พ่อแม่ต้องสังเกตจากพฤติกรรมการมองเห็นของเด็ก เช่น เด็กไม่จ้องหน้า ตาแกว่ง ไม่มีพัฒนาการทางสายตาและการมองเห็นตามวัย หรือ การวิ่งเข้าไปดูสิ่งของใกล้ ๆ ก็สามารถบ่งบอกได้ว่าเด็กอาจมีปัญหาเรื่องการมองเห็น

พ่อแม่ควรส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสายตาของลูกตั้งแต่ยังเด็ก เพราะโดยปกติพัฒนาการทางด้านสายตาของเด็กจะมีการพัฒนาการสูงสุดในช่วง 4 ขวบปีแรก โดยมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่แรกคลอด เริ่มมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่ออายุ 2 ขวบ และพัฒนาต่อเนื่องจนสามารถมองเห็นได้อย่างสมบูรณ์เมื่ออายุ 8-10 ขวบ ดังนั้น การดูแลและป้องกันลูกน้อยจากอาการผิดปกติทางสายตา และส่งเสริมให้เด็กมองเห็นภาพชัดเจนในช่วงอายุดังกล่าว จึงมีความสำคัญมากต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก โดยพ่อแม่ควรดูแลพฤติกรรมการใช้สายตาของลูกให้เหมาะสมตั้งแต่ยังเล็ก เช่น การดูทีวี หรือเล่นคอมพิวเตอร์ สามารถให้ลูกดูหรือเล่นได้ตั้งแต่เล็ก เพราะถือเป็นการกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการที่ดีแก่เด็กได้หากเป็นรายการที่เหมาะสม แต่พ่อแม่ต้องแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลูกใช้สายตายาวนานเกินไป ควรหมั่นให้ลูกพักสายตาทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง พักสายตา 4-5 นาที และหมั่นสังเกตการใช้สายตาของลูก หากมีข้อสงสัยว่าลูกจะมีสายตาดัดผิดปกติ เช่น เด็กชอบดูทีวีใกล้ เอียงคอมอง หรือตามอง การมองเห็น

ต่อด้านหลัง

ผิดปกติ ไม่มองตาม ตาเข ตาแวง ตาสั้น หรือขนาดตา 2 ข้างไม่เท่ากัน อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนว่าเด็ก อาจมีความผิดปกติของดวงตาและการมองเห็น ควรพาไปปรึกษาจักษุแพทย์ นอกจากนี้ การป้องกันอุบัติเหตุที่ อาจเกิดขึ้นกับดวงตาเด็ก จากสัตว์เลี้ยงหรือของมีคมก็มีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน

สำหรับคนไทยอาจจะยังไม่คุ้นกับสารอาหารลูทีนที่พบมากในน้ำมันแม่ แต่ในต่างประเทศ “ลูทีน” เป็นสารอาหารที่ จักษุแพทย์ นักโภชนาการและนักวิจัยในต่างประเทศให้ความสนใจมาอย่างยาวนาน ในฐานะของสารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตา โดยช่วยชะลอการเสื่อมของจอประสาทตาในผู้สูงอายุ และเมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยได้มี การศึกษาพบว่า สารลูทีน ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพดวงตาและปกป้องจอประสาทตาในเด็กทารกและเด็กเล็กเช่นกัน โดยมีส่วนช่วยให้พัฒนาการทางสายตาและการมองเห็นของเจ้าตัวเล็กสมบูรณ์ขึ้นอีกด้วย

พญ.อดิสรุสตา เฟื่องฟู กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนิ เปิดเผยว่า วงการกุมารแพทย์ในปัจจุบันได้มีการพูดถึงสารอาหาร “ลูทีน” มากขึ้น ซึ่งเป็นสารอาหารอีก ชนิดหนึ่งที่พบมากในน้ำมันแม่มีประโยชน์ในการปกป้องจอประสาทตา บริเวณที่เรียกว่า Macula of Lutea โดย “ลู ทีน” เป็นสารอาหารธรรมชาติที่พบอยู่หนาแน่น บริเวณจอประสาทตา ซึ่งถือเป็นจุดที่สำคัญมากต่อการรับภาพและ มองเห็นของเรา

โดยสารลูทีนจะทำหน้าที่เป็นเหมือนแว่นตากันแดดธรรมชาติ โดยคอยกรองหรือดูดซับแสงสีฟ้า (แสงที่เป็น อันตรายต่อจอประสาทตา อาทิ แสงจากหลอดไฟ แสงจากจอคอมพิวเตอร์ และแสงแดดจ้า เป็นต้น) ที่จะเข้ามา ทำลายจอประสาทตา อีกทั้งยังทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระป้องกันไม่ให้เซลล์ในจอประสาทตาเสื่อม

สารลูทีนนี้จะแตกต่างจากสารอาหารชนิด อื่น ๆ คือ ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้จะได้รับจากการ รับประทานเท่านั้น สารลูทีนพบมากในน้ำมันแม่ และผักใบเขียวเข้ม ดังนั้น การให้ลูกดื่มนมแม่และส่งเสริมให้ลูก รับประทานผักใบเขียว ก็จะช่วยให้เจ้าตัวเล็กได้รับสารอาหารที่ช่วยปกป้องดวงตาจากแสงสีฟ้าที่เป็นอันตรายได้ ดังนั้นคุณแม่ควรให้ลูกดื่มนมแม่ให้นาน ที่สุด แต่ถ้าหากมีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถให้นมลูกได้ คุณแม่ก็สามารถ พิจารณาอาหารอื่น ที่มีสารอาหารลูทีนให้ลูกรับประทาน เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

พญ.อดิสรุสตา เฟื่องฟู จึงฝากเตือนถึงคุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ให้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพดวงตาเด็กด้วย เพราะ พื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ของเด็กจะผ่านการมองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กหรือวัยอนุบาล หากเด็กมีการ มองเห็นที่ผิดปกติ ก็จะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กด้วย มีการศึกษาวิจัยตรวจวัด ระดับสติปัญญาในเด็กที่มีความผิดปกติ คือเด็กตาบอดและเด็กหูหนวก โดยควบคุมปัจจัยและเงื่อนไขให้เหมือนกัน ภายหลังพบว่าเด็กที่ตาบอดจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาต่ำกว่าเด็กหูหนวก นั้นหมายถึงการเรียนรู้ของคนเราส่วน ใหญ่มาจากการมองเห็นนั่นเอง

ดังนั้นพ่อแม่จึงควรใส่ใจให้ความรัก สืบวิจัยพัฒนาการและสังเกตสุขภาพลูกน้อยอย่างใกล้ชิดเพื่อจะได้สร้างให้ได้ คนไทยที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

ข้อมูลจาก ดร.อภิสิทธิ์ ภัทรทนานนท์ ประธานมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ.

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?ColumnId=67756&NewsType=2&Template=1