

จริงไหม? สายตาสั้น เมื่ออายุมากขึ้น สายตาจะกลับ มาปกติ



จริงไหม? สายตาสั้น เมื่ออายุมากขึ้น สายตาจะกลับมามาปกติ

ถือเป็นคำถามยอดฮิตของหลายๆ คนทีเดียว กับคำถามที่ว่า เมื่ออายุน้อย หากเรามีสายตาสั้นอยู่ แล้วเมื่ออายุย่างเข้าเลข 4 มีสายตายาวขึ้น และแบบนี้ค่าสายตาจะสามารถหักลบกลบหนี้กับค่าสายตาสั้นเมื่ออดีต จนกลับมาเป็นสายตาปกติได้จริงรึเปล่า?? วันนี้เรามีคำตอบจาก ผศ.พญ.วรินทร์ จักรไพวงศ์ จักษุแพทย์จาก TRSC ศูนย์เลสิกนานาชาติ ที่จะมาไขข้อข้องใจเรื่องนี้ให้ถูกต้องค่ะ

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า ปัญหาของสายตาที่ผิดปกติแต่ละประเภทเกิดจากอะไรบ้าง

1. สายตาสั้น

เกิดจากกำลังการรวมแสงของตาดูมากเกินไป อาจเกิดจากกระจกตาโค้งมากเกินไป หรือขนาดลูกตาวาวเกินไป เมื่อมองวัตถุที่อยู่ไกล แสงรวมก่อนถึงจอประสาทตาทำให้มองเห็นวัตถุที่อยู่ไกลไม่ชัดเจน แต่สามารถมองใกล้ได้ดี

การแก้ไข - ใช้เลนส์เว้าช่วยลดกำลังการรวมแสงที่มีมากเกินไปเพื่อให้สามารถมองใกล้ได้ดี

2. สายตายาวโดยกำเนิด (เกิดตั้งแต่กำเนิด)

เกิดจากกำลังการรวมแสงของตาน้อยเกินไป อาจเกิดจากกระจกตาแบนเกินไป หรือขนาดลูกตาสั้นไป แสงตกหลังจอประสาทตา ทำให้มองไม่ชัดทั้งใกล้ และไกล

การแก้ไข - ใช้เลนส์นูนเพิ่มกำลังการรวมแสงเพื่อให้สามารถมองเห็นได้ดีทั้งใกล้ และไกล

3. สายตาเอียง

เกิดจากกำลังการรวมแสงของตาในแนวต่างๆ ไม่เท่ากัน มักเกิดจากกระจกตาไม่กลม มักเกิดร่วมกับภาวะสายตาสั้น หรือยาวโดยกำเนิด ทำให้เห็นภาพซ้อน ผู้ที่มีสายตาสั้นร่วมกับสายตาเอียง จะยังคงมองใกล้ได้ดีกว่ามองไกล แต่ภาพที่เห็นจะไม่ชัดจนแม้ว่าจะใกล้ก็ตาม

การแก้ไข - ใช้เลนส์ชนิดพิเศษเรียกว่า cylindrical lens เพื่อใช้ปรับกำลังการรวมแสงที่แตกต่างกันในแต่ละแนวทั้งระยะใกล้ และไกล

4. สายตายาวตามอายุ (เกิดตามวัยที่มากขึ้น)

เริ่มพบได้ในอายุเฉลี่ยตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อตาที่ใช้ในการมองใกล้ ซึ่งต่างจากสายตาสั้น

ยาวโดยกำเนิดตรงที่ สายตาวายตามอายุจะมีปัญหาในการมองใกล้เท่านั้น ส่วนสายตาวายโดยกำเนิดจะมีปัญหาทั้ง การมองทั้งใกล้ และไกล ฉะนั้นผู้ที่มีสายตาวายโดยกำเนิด จำเป็นต้องใช้แว่นเพื่อใช้มองทั้งใกล้ และไกล ส่วนผู้ที่มี สายตาวายตามอายุ ใส่แว่นเฉพาะเมื่อต้องใช้สายตาในการมองใกล้เท่านั้น

เห็นได้ว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะสายตาดัดปกติ จะแตกต่างกันตามลักษณะทางกายภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้นสรุป ได้ว่า สายตาสั้น สายตาวายโดยกำเนิด สายตาเอียง เกิดจากความผิดปกติทางกายภาพของกระจกตา และความยาว ของลูกตา แต่สายตาวายตามอายุเกิดจากความเสื่อมของกล้ามเนื้อตาที่เกิดขึ้นตามวัยที่มากขึ้น ฉะนั้นความเข้าใจว่า หากมีค่าสายตาสั้น เมื่ออายุมากขึ้นสายตาจะกลับมามาปกติ หรือสามารถมาทดแทนกันได้ั้น ไม่จริงค่ะ

แล้วถ้าหากคนสายตาสั้น เมื่ออายุมากขึ้นสายตาจะเป็นอย่างไร ?มีโอกาที่คนๆ นี้จะมีทั้งค่าสายตาสั้น และยาวตาม อายุร่วมด้วยค่ะ ผู้ที่มีสองภาวะสายตา คือ สายตาสั้น ร่วมกับสายตาวายตามอายุนั้น หากเป็นผู้ที่ใส่แว่น แก้ไขปัญหา สายตาสั้น เมื่อจะมองใกล้ ก็มักจะต้องถอดแว่นเพื่อมองใกล้ชัด หรืออาจจะใส่แว่นเลนส์ 2 ชั้น หรือแว่น Progressive เพื่อช่วยในการมองทั้งระยะไกล และมองใกล้ ส่วนผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ก็มักจะต้องใส่แว่นอ่าน หนังสือซ้อนกับคอนแทคเลนส์ เพื่อช่วยในการอ่านหนังสือ หรือมองใกล้ชัดขึ้น

คำถามที่ตามมาคือ หากไม่ยอมใส่แว่น หรือคอนแทคเลนส์ จะมีวิธีรักษาผู้ที่มีทั้งค่าสายตาสั้น และยาวตามอายุร่วม ด้วย เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ ?... ในปัจจุบัน มีการรักษาที่เรียกว่า Refractive Surgery ที่เข้ามาแก้ไขปัญหให้กับผู้ที่มีสองภาวะสายตาได้ โดยหนึ่งในทางเลือกของการรักษาคือ ทำให้เกิดภาวะ Monovision ซึ่งสามารถทำได้ด้วยวิธี ReLEx , FemtoLASIK หรือ LASIK ก็ได้ หลักการคือ วิธีนี้จะแก้ไขสายตาในตา ข้างเด่นเต็มที่ เพื่อทำให้มองไกลได้ดี ส่วนในตาข้างไม่เด่น จะมีการแก้ไขโดยตั้งใจให้เหลือภาวะสายตาสั้นไว้เล็กน้อย เพื่อใช้ประโยชน์ในการมองใกล้

สรุปง่ายๆ คือ ผู้ที่รักษาแล้วจะสามารถมองเห็นได้ทั้งใกล้ และไกล โดยลดการใช้แว่น หรือคอนแทคเลนส์ในชีวิต ประจำวัน โดยวิธีนี้ผู้ที่เข้ารับการรักษาจะได้รับการตรวจประเมินสภาพตา โดยการจำลองการมองเห็นแบบ Monovision ด้วยการใส่แว่นแบบพิเศษ (Trial Frames) ซึ่งเป็นการจำลองการมองเห็นเสมือนกับการได้รับการ รักษาแล้ว ว่าการมองเห็นดีหรือไม่ ก่อนจะตัดสินใจทำการรักษาจริง

ปัญหาเรื่องสายตาเกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงเป็นเรื่องใกล้ตัวมากกว่าที่คิด หมั่นดูแล และสังเกตตัวเอง หากพบว่า สายตามีการเปลี่ยนแปลงจากเดิม ให้รีบปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อได้รับการรักษาทันที และควรตรวจ สุขภาพตาประจำปี โดยผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจ 1 ปี/ครั้ง และผู้ที่อายุต่ำกว่า 40 ปี ควรตรวจ 2 ปี / ครั้ง เพื่อ ท่านจะได้ใช้ชีวิตสนุกกับทุกไลฟ์สไตล์อย่างเต็มที่ไร้กังวลเรื่องสายตาค่ะ