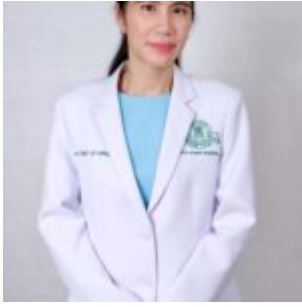


รู้เท่าทัน.. โรคต้อหิน



ดวงตา เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายที่ช่วยในการมอง การอ่าน ใช้ในการรับรู้ เรียนรู้สิ่งต่างๆ และช่วยในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากมาย เมื่อเวลาผ่านไปหลายๆ ปี ดวงตาของเราอาจเสื่อมสภาพมีอาการตาพร่าขุ่น มัวมองไม่ชัด ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของอาการผิดปกติทางสายตา โรคทางตาที่ร้ายแรงและเป็นสาเหตุให้ตาบอดมากที่สุดชนิดหนึ่งคือ โรคต้อหิน

โรคต้อหิน (Glaucoma) ถือเป็นโรคทางสายตาที่อันตรายมากที่สุด เพราะสามารถทำให้ตาบอดถาวรได้ เกิดจากความดันภายในลูกตาส่งสูงกว่าปกติ ทำให้ข้อประสาทตาเสื่อมลงไปเรื่อยๆ หรือเส้นประสาทตาถูกทำลาย โดยอาจมีอาการปวดตา ตาแดง น้ำตาไหล หรือตามัว การมองเห็นแคบลง ซึ่งโรคต้อหินสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นต้อหิน ผู้ที่มีสายตาสั้นหรือยาวมาก ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับเลือดและหลอดเลือด มีประวัติเคยได้รับการผ่าตัดดวงตา หรือผ่าตัดต้อหิน อย่างไรก็ตามโรคนี้สามารถป้องกันได้ หากได้รับการดูแลและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง

- สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเช็คและเข้ารับการตรวจความดันลูกตาทุกๆ 1-5 ปี เพื่อไม่ให้ ข้อประสาทตาเสื่อมมากขึ้น
- ห้ามซื้อยาหยอดตามาหยอดเองโดยเด็ดขาด หากต้องใช้ยาหยอดตาควรได้รับคำแนะนำจากจักษุแพทย์ก่อนจะดีที่สุด

สุด

- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นและลดความดันในตาลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเพื่อบำรุงสายตา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะอาจทำให้ความดันในตาเพิ่มขึ้นได้
- ควรสวมแว่นหรืออุปกรณ์ป้องกันทุกครั้งที่ต้องเผชิญกับแสงแดดหรือทำกิจกรรมที่อาจทำให้ดวงตาได้รับบาดเจ็บ และนำไปสู่การเกิดโรคต้อหิน

ปัจจุบันการรักษาโรคต้อหินสามารถทำได้หลายวิธี โดยจักษุแพทย์จะตรวจวินิจฉัยรักษาตามอาการและชนิดของโรค เช่น การใช้ยาหยอดตา การรับประทานยา ยิงแสงเลเซอร์ การผ่าตัด แต่จะเป็นเพียงการชะลอไม่ให้ชั่วประสาทตาถูกทำลายไปมากกว่าเดิม เพราะไม่สามารถรักษาให้ส่วนที่เสื่อมไปแล้วกลับมามองเห็นได้ดีเหมือนเดิม

พญ.วรัฏฐา สุภาวุฒิกุล จักษุแพทย์เฉพาะทางโรคต้อหิน ศูนย์จักษุ โรงพยาบาลหัวเฉียว