

4 สัญญาณเตือน ภาวะสายตาวายตามวัย



หลายท่านอาจไม่รู้ว่าคุณเองกำลังมีความผิดปกติทางสายตา แม้ก่อนหน้านี้อาจไม่เคยมีปัญหาสายตาใด ๆ เลยก็ตาม แต่เมื่ออายุเข้าใกล้เลข 4 คุณก็อาจเผชิญกับ “ภาวะสายตาวายตามวัย” ได้เช่นกัน คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าสายตาวายและสายตาคนแก่คือเรื่องเดียวกัน แต่แท้ที่จริงนั้นไม่ใช่เลย วันนี้เอสซิลอร์ ผู้นำระดับโลกทางด้านวงการแก้ไขปัญหามองเห็นจะมาบอกเล่าข้อมูลที่คุณต้องรู้ถึงสัญญาณเตือนต่าง ๆ เพื่อให้คุณสามารถดูแลรักษาสุขภาพดวงตาได้อย่างถูกต้อง

ภาวะสายตาวายมีด้วยกัน 2 ประเภท โดยประเภทแรกคือ สายตาวายแต่กำเนิด มีสาเหตุมาจากพันธุกรรม หากคุณมีปัญหาสายตาวาย เป็นไปได้สูงที่คนในครอบครัวก็จะมีปัญหานี้เช่นเดียวกัน สาเหตุหนึ่งของภาวะสายตาวายแต่กำเนิดเกิดจากความยาวของลูกตาสั้นกว่าปกติ ทำให้มองเห็นไม่คมชัด เพราะแสงไปตกกระทบด้านหลังจอตาแทนที่จะตกลงบนจอประสาทตา อีกประเภทที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เกือบทุกท่านต้องเผชิญคือ ภาวะสายตาวายตามวัย โดยจะเริ่มสังเกตเห็นได้เมื่ออายุเข้าใกล้ 40 ปี ซึ่งอาจเริ่มช้าและเร็วได้ต่างกัน อาการต่าง ๆ จะยิ่งปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อเลนส์แก้วตาเกิดการแข็งตัวขึ้นจากการเสื่อมตามธรรมชาติ ทำให้มีปัญหาในการปรับโฟกัสและมองวัตถุระยะใกล้ได้ไม่ชัดเจนเหมือนเคย เพราะความยืดหยุ่นของเลนส์ตาลดลงนั่นเอง

ภาวะสายตาวตามวัยนั้นเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่โรคและไม่สามารถป้องกันได้ หากเราสามารถสังเกตเห็นได้จากอาการเตือน 4 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ปวดศีรษะ อาจรู้สึกไม่สบายตาหรือปวดศีรษะเมื่อใช้สายตาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเมื่อต้องเพ่งมองสิ่งที่อยู่ใกล้ ๆ เป็นเวลานาน เช่น การอ่านหนังสือ เย็บผ้า ถักนิตติ้ง วาดรูป เป็นต้น
2. ตาล้าหรือเมื่อยตา เนื่องจากดวงตาต้องพยายามที่จะโฟกัสภาพระยะใกล้ให้ชัดเจน ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของดวงตาจนไม่สามารถปรับโฟกัสได้ และบางรายอาจมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วย
3. มองใกล้ไม่ชัด ต้องหรี่ตาเพ่งมองให้เห็นรายละเอียดของวัตถุในระยะใกล้ เริ่มมีปัญหาในการอ่านหนังสือหรือตัวเลขตัวเล็ก ๆ ในระยะช่วงแขนประมาณ 1 ฟุต จึงต้องถือห่างออกไปไกลขึ้น หรือยืดแขนช่วยจึงจะมองเห็นชัดขึ้น
4. มองไม่ชัดในที่แสงน้อย บางคนต้องการแสงสว่างมากกว่าคนทั่วไปในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่ภาวะสายตาวตามอายุ

การแก้ปัญหาภาวะสายตาวตามอายุ มี 2 วิธีหลัก ๆ ได้แก่

1. การรักษาที่ง่ายตาย รวดเร็ว และปลอดภัยที่สุด คือการสวมแว่นสายตาคตามที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสายตาสั่ง เพราะช่วยให้คุณมองเห็นชัดเจนขึ้นทันทีโดยไม่ต้องผ่าตัด ปัจจุบันมีนวัตกรรมเลนส์ที่ช่วยแก้ปัญหานี้ได้แบบจบครบในแว่นอันเดียว นั่นคือ เลนส์โปรเกรสซีฟ (Progressive) เลนส์ไร้รอยต่อที่ทำให้มองเห็นคมชัดในทุกระยะได้อย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อแก้ปัญหาของผู้มีภาวะสายตาวตามวัยที่ต้องพกแว่นตาหลายอัน และคอยสลับใช้ ระหว่างการมองระยะใกล้และไกล บางคนอาจใช้แว่นอ่านหนังสือเมื่อมองใกล้และใช้วิธีมองลอดเลนส์เพื่อมองไกล และสำหรับคนที่มียาสายตาสั้นอาจต้องถอดแว่นเมื่อมองใกล้ซึ่งไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมใดล้วนทำให้เสียบุคลิกภาพ เลนส์โปรเกรสซีฟ จึงเป็นวิธีแก้ไขปัญหาค่าสายตาหลายค่าบนเลนส์เดียว ให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจและสะดวกสบาย โดยไม่ต้องคอยสลับแว่นตาให้ยุ่งยาก

2. การผ่าตัดดวงตาเพื่อแก้ไขปัญหาค่าสายตาหลายค่า โดยจะเป็นการแก้ไขรูปร่างของกระจกตา พื้นผิวของดวงตา และปรับการโฟกัสของดวงตาที่ต้นเหตุของสายตาวแต่กำเนิด ไม่แนะนำให้ใช้วิธีการผ่าตัดในการแก้ไขสายตาวตามวัยเพราะ ค่าสายตาจะเปลี่ยนได้ตลอดตามอายุที่มากขึ้น จึงไม่ใช่การแก้ไขปัญหาค่าสายตาในระยะยาว เพราะไม่สามารถผ่าตัดทุกครั้งทีค่าสายตาเปลี่ยนแปลง

ปัญหาสายตาวตามวัยสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เราจึงควรสังเกตตัวเองเมื่อถึงเวลาที่สายตามีการเปลี่ยนแปลง และรีบแก้ไขทันที เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตและสนุกกับทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ทว่า หลายคนยังรู้สึกไม่มั่นใจในการเลือกเลนส์สายตา ทั้งยังเข้าใจผิดว่าเลนส์โปรเกรสซีฟมีราคาสูงและไม่พิจารณาเลือกซื้อ ทั้งที่เลนส์โปรเกรสซีฟถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและช่วยถนอมสุขภาพดวงตาของคุณในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และ

สะดวกรวดเร็วที่สุด

ท่านที่สนใจอยากทดลองใช้เลนส์โปรเกรสซีฟคุณภาพสูงจากประเทศฝรั่งเศส เอสซิลอร์กล้ารับประกันความพึงพอใจพร้อมเปลี่ยนคู่ใหม่ภายใน 60 วัน หากผู้สวมใส่รู้สึกไม่สบายตา สอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์ได้ที่ศูนย์แว่นตาพันธมิตรของเอสซิลอร์ใกล้บ้านคุณ หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์

<https://www.essilor.co.th/progressive-lens-warranty> และ <https://www.facebook.com/EssilorThailand/>