

แพทย์เผยโรคตาที่พบบ่อย เดือนไม่มีอาหารเสริมรักษาโรคตาได้

แพทย์พบคนไทยป่วยเป็นโรคตามากขึ้น จึงควรได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เดือนอย่าหลงเชื่อโฆษณาอาหารเสริมอวดอ้างสรรพคุณในการรักษา ซึ่งหากพบความผิดปกติกับดวงตาให้รีบพบจักษุแพทย์ แนะนำวิธีดูแลดวงตาให้สดใสห่างไกลโรค

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัญหาตาบอดและสายตาสั้นกลายเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศต่างๆ ทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ประชากรมีปัญหาด้านการมองเห็นประมาณ 285 ล้านคน โดยมีผู้ที่ตาบอดถึง 39 ล้านคน ซึ่งส่วนใหญ่พบในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา เนื่องจากมาตรฐานและบริการสาธารณสุขยังไม่ครอบคลุมและเข้าถึง สำหรับประเทศไทย โรคตาที่พบบ่อยคือภาวะสายตาสั้นในผู้สูงอายุ โรคต้อกระจก โรคต้อหินและโรควุ้นตาเสื่อม มีสาเหตุจากอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้เนื้อเยื่อของลูกตาเสื่อมไปตามธรรมชาติ โรคตาแดง ตาอักเสบ ริดสีดวงตา ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย โรคต้อกระจก ต้อเนื้อ ต้อลมจากการได้รับแสงแดดจัดเรื้อรัง เช่น ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งได้รับแสงแดดจ้าเป็นระยะเวลานานๆ โรคเบาหวานขึ้นตา ที่เกิดจากความผิดปกติในการใช้พลังงานของร่างกาย โรคตาแห้ง เกิดการระคายเคืองอักเสบที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ เช่น การติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งการเพ่งหน้าจอเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระสะสมทำร้ายเซลล์ตา และการเข้าสู่ยุคโลกออนไลน์นี้เอง ข้อมูลการโฆษณาทำให้ผู้บริโภคเข้าถึงสินค้าและบริการได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อวดอ้างสรรพคุณรักษาโรคเกี่ยวกับดวงตาผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าสามารถรักษาให้หายจากโรคตาได้ ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 หมายถึงผลิตภัณฑ์ที่รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติ เพื่อเสริมสารบางอย่างและมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วยและที่สำคัญไม่มีผลต่อการรักษาให้หายขาดจากโรค ดังนั้น ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงและผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา เช่น เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพมัว เห็นภาพบิดเบี้ยว [เห็นภาพซ้อน](#)หรือแคบลง เช่น มองเห็นเฉพาะภาพตรงหน้า ไม่สามารถเห็นภาพด้านข้างได้ เห็นคล้ายมีจุดหรือแผ่นดำๆ ลอยในตา ให้รีบพบจักษุแพทย์เพื่อได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาให้รับประทานอาหารเสริม เพื่อรักษาโรคตาเพราะอาจทำให้ตาบอดถาวรได้

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวถึงการดูแลรักษาดวงตาว่า ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ที่มีวิตามินเอ เช่น ผักบุ้ง แครอท ตำลึง ผักคะน้า ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอ ต้มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลังตาเพื่อพักสายตาทุก 1 ชั่วโมง เมื่อใช้สายตามากๆ หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ สวมแว่นกันแดดทุกครั้ง เมื่อต้องเจอแสงแดด ลดพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตให้น้อยลง หากดูโทรทัศน์ควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ประมาณ 5 เท่าของขนาดจอและปรับความสว่างของจอให้พอควรเพื่อถนอมสายตา เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าตาห้ามใช้มือขยี้ตา ให้ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำยาล้างตาทำความสะอาด บริหารดวงตาอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยวิธี หน้าตั้ง คอตรง กรอกลูกตาหมุนเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา ทำต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง ที่สำคัญควรตรวจสุขภาพตาปีละครั้ง เพื่อรักษาสุขภาพดวงตาให้ดีอยู่เสมอ
