

## เบาหวานอย่าเบาใจปล่อยให้ขึ้นตาอาจบอดได้

**กรมการแพทย์** เผย โรคเบาหวานขึ้นตาเป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวานเรื้อรัง หากผู้ป่วยไม่ควบคุมโรคและไม่ดูแลสุขภาพเท่าที่ควรอาจทำให้ลูกตามจนถึงขั้นตาบอดได้

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่า โรคเบาหวานขึ้นตาเป็นโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นกับจอประสาทตาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ นานหลายปีจะทำให้เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เช่น ที่ผนังหลอดเลือดในจอประสาทตามีผิดปกติ มีเม็ดเลือดน้ำเหลืองและไขมันซึมออกมาในจอประสาทตาทำให้จอประสาทตาบวมขาดออกซิเจน เมื่อเป็นเช่นนี้นานๆ จะทำให้เส้นเลือดงอกใหม่ มีเลือดออกง่าย น้ำวุ้นตาข้นมัว จอประสาทตาลอกและทำให้ตาบอดในที่สุด ซึ่งโอกาสการเกิดโรคเบาหวานขึ้นตาจะเป็นไปตามระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน เช่น เป็นโรคเบาหวานนาน 10 ปี มีโอกาสพบโรคเบาหวานขึ้นตาได้ประมาณ 10% เป็นโรคเบาหวานนาน 15 ปี มีโอกาสพบโรคเบาหวานขึ้นตาได้ประมาณ 50% และเป็นโรคเบาหวานนาน 25 ปี มีโอกาสพบโรคเบาหวานขึ้นตาได้ประมาณ 80-90% เนื่องจากโรคเบาหวานขึ้นตาเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่แสดงอาการในช่วงแรก ผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงควรเข้ารับการตรวจตาจากจักษุแพทย์อย่างละเอียดเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขึ้นตาตามช่วงอายุ หากผู้ป่วยโรคเบาหวานอายุ 30 ปีหรือน้อยกว่า ควรได้รับการตรวจครั้งแรกหลังจาก 5 ปีที่พบว่า เป็นโรคเบาหวานเป็นประจำปีละ 1 ครั้ง ส่วนผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอายุมากกว่า 30 ปี เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานควรรับการตรวจเป็นประจำปีละ 1 ครั้ง และผู้ที่ตั้งครรถ์ควรรับการตรวจทุก 3 เดือนจนกว่าจะคลอดบุตร

นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเส้นเลือดและความดันโลหิต เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นตา การรักษาโรคเบาหวานขึ้นตาในระยะแรกต้องมาตรวจตาตามที่แพทย์นัด หากพบความผิดปกติแพทย์จะพิจารณาให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการรักษาด้วยการฉีดยาหรือการผ่าตัด จะทำเมื่อจอประสาทตา มีความผิดปกติมานานและมีความเสียหายเกิดขึ้นแล้ว ดังนั้น ผลการรักษาจึงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ระยะเวลาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน สุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรคเบาหวานและที่สำคัญคือความผิดปกติของตาก่อนรับการรักษาว่าเป็นมากน้อยระดับใด

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกรายจำเป็นต้องรับการตรวจตาโดยจักษุแพทย์เป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เนื่องจากระยะแรกของโรคอาจไม่มีอาการแสดงใดๆ นอกจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้วต้องรักษาสุขภาพ ควบคุมความดันโลหิตและไขมันในเส้นเลือด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือktanอาหารที่มีประโยชน์เน้นรับประทานประเภทผักใบ เช่น ผักกาดขาว คื่นฉ่าย ตำลึง คะน้า หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม งดสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวานขึ้นตาได้