

กรมการแพทย์เผย 5 โรคตาพบมากในผู้สูงอายุ

อธิบดีกรมการแพทย์เผย 5 โรคตาที่พบมากในผู้สูงอายุ ได้แก่ ต้อกระจก ต้อหิน จุดภาพชัดที่จอตาเสื่อม ภาวะเบาหวานขึ้นจอตาและสายตาวายสูงอายุ และผู้สูงอายุควรตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อชะลอความเสื่อมและหากพบในระยะแรกบางโรคจะรักษาได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในปี 2568 คาดว่าจะมีผู้สูงอายุร้อยละ 20 จากประชากรทั้งหมด โดยที่ร้อยละ 85 ของผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ และที่ต้องพึ่งพิงคนอื่นเกือบร้อยละ 15 ผลกระทบสุขภาพของผู้สูงอายุนอกจากโรคเรื้อรังสุดฮิตทั้งอันดับ ต้นๆ คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนลงพุง และโรคข้อเสื่อม แล้วยังพบว่าผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 70 ที่สายตาไม่ดีขึ้น มองเห็นไม่ชัดเจน เกิดภาวะสายตาสั้นหรืออาจตาบอด ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่แรก ซึ่งโรคตาที่พบมากในผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. **ต้อกระจก** พบได้บ่อยที่สุดและเป็นทุกคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เกิดจากเลนส์แก้วตาขุ่นทำให้แสงผ่านเข้าไปในตาได้น้อยลง เกิดจากปัจจัยเสี่ยงคืออายุมากขึ้นหรือ มีปัจจัยเสี่ยงร่วม เช่น การได้รับแสง UV บ่อยๆ หรือแสงแดดจ้า โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงทำให้เป็นต้อกระจกได้เร็วขึ้น ยาเกินและหยอดตาในกลุ่มสเตียรอยด์ เป็นต้น ผู้ป่วยต้อกระจกจะมีตามัวลง เห็นภาพซ้อน ตาสู้แสงไม่ได้ อาจเริ่มจากต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ๆ ต่อมามัวลงมากปรับแว่นอย่างไรก็ไม่ดีขึ้น อาจมองเห็นภาพเป็นสีเหลือง บางคนอาจมองเห็นแสงกระจายในที่สว่างจ้า สามารถชะลอความเสื่อมได้บ้างด้วยการสวมแว่นกันแดดป้องกันรังสี UV 2. **ต้อหิน** พบได้น้อยกว่าต้อกระจก แต่เป็นภัยเงียบที่อาจนำไปสู่การสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวรโดยที่ผู้ป่วยไม่ทันรู้ตัว เกิดจากความดันในลูกตาที่สูงขึ้นจนมีการทำลายประสาทตา ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นต้อหินก็จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ส่วนปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้แก่ เชื้อชาติ อายุ ภาวะสายตาสั้นมากๆ โรคประจำตัวบางชนิดเช่น เบาหวานการใช้ยาสเตียรอยด์อย่างต่อเนื่องโดยกิน ฉีด หรือหยอดตาหรือเคยได้รับอุบัติเหตุทางตามาก่อน สำหรับอาการในช่วงแรกของโรคมักไม่มีอาการ จะเริ่มสูญเสียลานสายตา คือ การมองเห็นจำกัดวงแคบลง จากด้านข้างเข้ามาตรงกลางเรื่อย ๆ และสูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร อาจมีต้อหินบางประเภท เช่น ต้อหินมุมปิดเฉียบพลันที่มีอาการปวดมาก เห็นแสงรุ้งรอบดวงไฟ มัวลงมาก และตาแดง ถือเป็นภาวะเร่งด่วนมากต้องมาพบจักษุแพทย์ทันที ที่สำคัญผู้ป่วยต้อหินทุกคนต้องมาตรวจติดตามอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำของจักษุแพทย์อย่างเคร่งครัด และยังไม่มียาการรักษาใดที่จะทำให้การมองเห็นเป็นปกติ ทำได้เพียงมิให้การมองเห็นแย่ลงกว่าเดิม ดังนั้น ควรตรวจคัดกรองความเสี่ยงต้อหินเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป หากไม่มีความเสี่ยงก็ควรตรวจตาเป็นประจำทุกปีอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ไม่มีอาการ แต่ถ้าสงสัยหรือสังเกตพบความผิดปกติต้องรีบพบจักษุแพทย์โดยเร็ว 3. **จุดภาพชัดที่จอตาเสื่อม** เกิดจากภาวะเสื่อมของบริเวณจุดภาพชัดที่อยู่ส่วนกลางของจอตา ทำให้การมองเห็นส่วนกลางของภาพมัวลง โดยที่บริเวณรอบข้างยังเห็นได้เป็นปกติ เกิดจากปัจจัยเสี่ยง คือ ภาวะสูงอายุ แสง UV การสูบบุหรี่ และความดันโลหิตสูง ใน ระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการ ต่อมาเมื่อจอตาเสื่อมมากขึ้น

จะมีอาการตามัว เห็นภาพบิดเบี้ยว เห็นจุดดำอยู่กลางภาพ และสูญเสียการมองเห็นตรงกลางภาพโดยไม่มีอาการปวด ผู้สูงอายุควรตรวจตาเป็นประจำทุกปี หรือเมื่อสังเกตเห็นความผิดปกติต้องรีบมาพบจักษุแพทย์ และควรหยุดสูบบุหรี่ และสวมแว่นกันแดดเป็นประจำ และหมั่นรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก-ผลไม้สีเหลือง-สีเหลืองเข้ม เป็นต้น **4.ภาวะเบาหวานขึ้นจอตา**จากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ส่งผลให้ผนังหลอดเลือดฝอยเสื่อมทั่วร่างกาย รวมทั้งหลอดเลือดที่จอตา ทำให้เลือดและสารต่าง ๆ รั่วซึมออกมา เกิดจาก ปัจจัยเสี่ยง ที่ผู้ป่วยไม่สามารถ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ได้ ประกอบกับ ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน และ โรคประจำตัวอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไต ภาวะซีด อาการในระยะแรกมักไม่มีอาการผิดปกติ แต่ตรวจตาอาจพบจุดเลือดออกที่จอตา หากมีอาการตามัวแสดงว่าเบาหวานขึ้นจอตาเป็นมากแล้ว การป้องกันที่ดีที่สุดคือการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติรวมทั้งดูแลโรคประจำตัวอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูงและโรคไต โรคไขมันในเลือดสูงอย่างเหมาะสม จะสามารถชะลอความรุนแรงของโรคได้และผู้ป่วยเบาหวานทุกคนควรต้องตรวจตาโดยจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง **5. ภาวะสายตาสายอายุ** เกิดขึ้นเมื่อสูงอายุทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน ผู้ป่วยจะมองหรืออ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ระยะใกล้ ๆ ไม่ชัดเจน ต้องถือหนังสือห่าง ๆ ทำงานระยะใกล้ ๆ ไม่ได้ แต่มองไกลได้ปกติบางคนอาจมีตาพร่า หรืออาการปวดตา มักเริ่มมีอาการเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องจากความสามารถและช่วงในการเพ่งปรับสายตาลดลง เนื่องจากเลนส์แก้วตาแข็งตัวขึ้นและการทำงานของกล้ามเนื้อตาลดลง สามารถรักษาด้วยการใช้แว่นสายตา หรือการผ่าตัดทำเลสิก แต่ควรมาตรวจกับจักษุแพทย์ก่อนว่าไม่มีความผิดปกติของโรคตาอื่น ๆ ร่วมด้วย

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงตามวัยในระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงระบบการมองเห็นที่อาจจะรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันแต่ไม่ใช่เรื่องที่น่ากังวล เนื่องจาก โรคตา เช่น ต้อกระจก ผ่าตัดรักษาได้ บางโรคถ้าดูแลรักษาในระยะแรกและต่อเนื่องจะสามารถชะลอ ความเสื่อมได้ เช่น ต้อหิน จุดภาพชัดที่จอตาเสื่อม หรือบางโรคถ้าควบคุมโรคประจำตัว จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของภาวะเบาหวานขึ้นจอตาได้ อย่างไรก็ตามหากผู้สูงอายุสงสัยว่าสายตาสายผิดปกติสามารถมาพบจักษุแพทย์ได้ทันที หรือตรวจตาอย่างน้อยปีละครั้ง ที่สำคัญลูกหลานควรใส่ใจ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข

-ขอขอบคุณ-

25 สิงหาคม 2559