

## “โรคต้อหิน” เสี่ยงตาบอดถาวรพบมากในวัย 40- 60 ปี

กรมการแพทย์เตือนผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นต้อหิน คนสายตาสั้นหรือยาวมาก ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับเลือดและหลอดเลือด และผู้ที่ใช้ยาหยอดตาพวกสเตียรอยด์ ควรตรวจวัดความดันลูกตาและข้อประสาทตาบ้าง และอาจตรวจซ้ำๆ ทุกๆ 1-5 ปี พร้อมแนะนำผู้สูงอายุที่ใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน ควรดูด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ ใช้ตัวอักษรสีดำ พื้นจอสีขาว เพื่อถนอมสายตาให้อยู่ได้นานๆ

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคต้อหินเป็นโรคทางตาที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาตาบอดมากเป็นอันดับ 2 รองจากต้อกระจก ซึ่งต้อหินเกิดจากความดันภายในลูกตาสูงไปกดข้อประสาทตา ทำให้ข้อประสาทตาเสื่อมหรือฝ่อ เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงและลานสายตาแคบลง พบได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งในเพศชายและหญิง มักพบมากในคนที่มีอายุประมาณ 40-60 ปี ต้อหินเป็นโรคทางตาที่มีอันตรายมากที่สุด เพราะทำให้ตาบอดถาวรได้ เนื่องจากข้อประสาทตาที่เสื่อมหรือฝ่อแล้วไม่สามารถทำการรักษาให้ดีขึ้นเหมือนเดิมได้ สาเหตุของการเกิดต้อหิน คือ เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างของมุมตาแต่กำเนิด การกระทบกระเทือนต่อลูกตาจากสาเหตุภายนอก หรือเกิดจากการอักเสบภายในลูกตา

ต้อหินมี 2 ประเภท คือ **ต้อหินชนิดมุมปิด** หรือชนิดเฉียบพลันเกิดจากมีการขัดขวางการไหลเวียนของน้ำในลูกตาที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน จะมองเห็นสีรุ้งรอบดวงไฟ จะปวดตามาก ตาแดง ปวดศีรษะด้านตาข้างที่เป็น ลืมตาไม่ขึ้น บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ผู้ป่วยควรมาพบแพทย์โดยเร็ว หากปล่อยทิ้งไว้เกิน 2-3 วัน อาจตาบอดได้ **ต้อหินชนิดมุมเปิด** เกิดจากการสร้างน้ำในตาไม่ปกติหรือรูเปิดระบายน้ำออกผิดปกติ ไม่มีอาการผิดปกติ ไม่เจ็บ ไม่ปวด ผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงมาพบแพทย์ช้า ผู้ป่วยจะมีลานสายตาแคบลงมองด้านข้างไม่เห็น มักเดินชนของ จึงเริ่มมาพบแพทย์เมื่อเป็นมากแล้ว

วิธีป้องกันโรคต้อหิน แนะนำให้ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นต้อหิน คนสายตาสั้นหรือยาวมาก ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับเลือดและหลอดเลือด และผู้ที่ใช้ยาหยอดตาพวกสเตียรอยด์ ควรเข้ารับการตรวจวัดความดันลูกตาและข้อประสาทตาบ้าง และอาจตรวจซ้ำๆ ทุกๆ 1-5 ปี เพื่อไม่ให้ประสาทตาเสื่อมมากขึ้น ทั้งนี้ ปัจจุบันการรักษาโรคต้อหินทำได้หลายวิธี เช่น ใช้ยาหยอดตา รับประทานยา ยิงแสงเลเซอร์ ผ่าตัด แต่เป็นเพียงการ ระบายไม่ให้ประสาทตาถูกทำลายไปมากกว่าเดิม เพราะไม่สามารถรักษาให้ส่วนที่เสื่อมแล้วกลับมามองเห็นได้อีกครั้ง เหมือนการรักษาต้อกระจกซึ่งแต่ละวิธีมีข้อจำกัดขึ้นอยู่กับผู้ป่วยและประเภทของต้อหิน

รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุนอกจากเสี่ยงเป็นโรคต่อหินแล้ว ยังเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนสรีระทางสายตาเข้าสู่ภาวะสายตาวัวหรือสายตาคอนแก่ หากไม่ได้สวมแว่นสายตาช่วยจะต้องใช้กล้ามเนื้อตาเพ่งมองนานกว่าปกติ กล้ามเนื้อตาล้าและปวดเมื่อยตามากยิ่งหากใช้แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนที่มีขนาดตัวหนังสือเล็กๆ จะทำให้ กล้ามเนื้อภายในและภายนอกลูกตาหดตัวเพื่อปรับระยะโฟกัสและมุมตามองใกล้ จึงขอแนะนำให้คุณแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่มองแล้วสบายตาที่สุดตัวอักษรสีดำ พื้นจอสีขาว เพื่อถนอมสายตาให้อยู่ได้นานๆ

\*\*\*\*\*