



WSTWD

คำพูดติดปากว่า 'ไม่มีเวลา' กลายเป็นข้ออ้างของคนที่ชอบบอกล้างกายไปเสียแล้ว หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ใส่ใจและรักสุขภาพจริงๆ เพียงแค่ลุกขึ้นแล้วลงมือทำอย่างเต็มที่ คำว่าไม่มีเวลาก็ไม่สามารถขัดขวางการออกกำลังกายของคุณได้อีกต่อไป

# ต้อหิน... ภัยเงียบ ที่อาจทำให้สูญเสียดวงตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เรามองเห็นและเรียนรู้สิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้ ถ้าต้อหินหรือสูญเสียดวงตาไป ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้อีกคงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลดวงตาลองถามตัวเองว่าคุณเคยตรวจสุขภาพของดวงตาหรือไม่ เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินจะพบได้ประมาณร้อยละ 1 หมายความว่าในทุก 100 คนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีโอกาสที่จะตรวจพบโรคต้อหิน 1 คน ดังนั้นทุกคนควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจดูความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหิน ซึ่งโรคต้อหินเป็นสาเหตุของตาบอดเป็นอันดับ 2 รองจากต้อกระจก แต่ไม่แสดงอาการหรือสัญญาณเตือน กว่าจะรู้ตัวว่าเป็นก็อาจสายเกินแก้ แต่ถ้าได้รับการตรวจตาอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถแก้ไขและป้องกันได้

‘รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงฉวีฉวีมา มะกรวิวัฒนะ’ ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษาน้ำตา ชั้น 2 โลฟเฟินเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) พูดถึงโรคต้อหินว่า “ต้อหินเป็นสาเหตุการตาบอดประเภทที่สามารถป้องกันได้อันดับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา ในขณะที่เดียวกันยังมีประชากรอีกมากที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต้อหิน

ซึ่งจะส่งผลให้การตาบอดจากโรคต้อหินในอนาคตมีมากขึ้น จากการศึกษาคาดว่าประชากรต้อหินทั่วโลกจะมีประมาณ 72 ล้านคนทั่วโลกในอีก 5 ปีข้างหน้า (ค.ศ.2020 หรือ พ.ศ.2563) ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้ตาบอดทั้งสองข้างจากต้อหินประมาณ 10 ล้านคนทั่วโลก และกว่าครึ่งเป็นชาวเอเชีย ดังนั้นเราจึงควรประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคต้อหิน เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยตาบอดจากโรคต้อหิน”

ต้อหินคือกลุ่มโรคของตาที่ทำให้เกิดการทำลายของเส้นประสาทตาแบบถาวร สาเหตุส่วนมากมักเกิดจากความดันตาที่สูงกว่าปกติ โดยทั่วไปค่าความดันตาควรต่ำกว่า 20 มม.ปรอท (ในประเทศไทยมีการสำรวจพบว่าค่าความดันตาเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยซึ่งใกล้เคียงกับประเทศในแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น โดยอยู่ที่ประมาณ 12-14 มม.ปรอท) หลายคนมีความเข้าใจว่า ต้อหินคือการมีหินหรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในลูกตา ในความเป็นจริงแล้ว ต้อหินคือการที่ลูกตาเรามีน้ำขังอยู่ในตมามากผิดปกติ น้ำในลูกตาเป็นของเหลวชนิดเดียวกับน้ำตาที่หลั่งออกมา เวลาที่เรามีอาการแฉะๆ เสียใจ น้ำในลูกตานี้เป็นน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของลูกตาแทนกระแส

เลือด มีการผลิตและการระบายออกในสัดส่วนที่ตรงกันพอดี หากไม่สมดุลก็จะส่งผลให้น้ำขังอยู่ในลูกตา เกิดภาวะความดันลูกตาสูง ทำให้ลูกตาที่ปกติควรจะนุ่มเหมือนลูกบอล มีความแข็งตึงเหมือนหิน เราจึงเรียกกันว่าต้อหิน

ประเภทของต้อหินสามารถแบ่งได้หลายวิธี แต่การแบ่งที่นิยมในปัจจุบันคือการแบ่งตามลักษณะของมุมที่องระบายน้ำในตา โดยแบ่งเป็น

1. ต้อหินชนิดมุมเปิด คือการที่ความดันตาสูงขึ้นโดยไม่มีความผิดปกติของการระบายน้ำ แต่อาจเป็นเหตุจากการสร้างน้ำมากผิดปกติ หรือการมีพังผืดหรือเยื่อหุ้มที่เจริญผิดปกติมาคลุมและขัดขวางทางระบายน้ำ ในกรณีเช่นนี้ผลตรวจจะไม่พบการตีบแคบของทางระบายน้ำ

2. ต้อหินชนิดมุมปิด คือเป็นความผิดปกติที่เกิดจากการตีบแคบของทางระบายน้ำในลูกตา ซึ่งกรณีเช่นนี้การรักษาโดยการเปิดทางน้ำจะได้ผลในแง่ของการลดความดันตาได้ดี และมีโอกาสรักษาโรคต้อหินให้หายขาดได้ หากได้รับการรักษาทันท่วงที ในช่วงเวลาที่เหมาะสม

3. ต้อหินในเด็ก พบได้ประมาณ 1 ใน 10,000 เกิดจากความดันตาที่สูงมากผิดปกติในเด็ก ซึ่งอาจพบได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ส่วน



# แลคตาซอย 500 มล.



## กล่องเดียว เดิม เดิม

lactasoy Club

มากเป็นความผิดปกติของโครงสร้างลูกตาตั้งแต่กำเนิด อาจมีอาการหรือตาบอดๆ น้ำตาไหล หรือสู้แสงไม่ได้ พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มีสายตาสั้นหรือยาวผิดปกติ

ทุกคนไม่ว่าอายุน้อยหรือมาก แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว มีโอกาสเป็นโรคต้อหินทั้งสิ้น และความเสี่ยงจะมากขึ้นในผู้ที่มีอายุสูงขึ้น ซึ่งสามารถประเมินความเสี่ยงของโรคต้อหินได้ดังนี้

- อายุมากกว่า 40 ปี จะมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น
- มีโรคประจำตัว ปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้ป่วยโรคข้อ ผู้ที่ต้องรับยาบางชนิดอย่างต่อเนื่อง เช่น ยาแก้อักเสบียกรวยด์ รวมทั้งผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตา เช่น สายตาสั้นมากหรือสายตายาวมากผิดปกติ จะมีความเสี่ยงในการเกิดต้อหินสูงขึ้น

- มีความดันตาสูง ปัจจัยเสี่ยงนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงเพียงข้อเดียวที่สามารถรักษาและควบคุมเพื่อชะลอการทำลายของเส้นประสาทตาได้ จักษุแพทย์เท่านั้นที่จะสามารถบอกได้ว่าความดันตาของคุณสูงและกำลังทำลายเส้นประสาทตาของคุณอยู่ เมื่อเส้นประสาทตาถูกทำลายแล้ว จะไม่สามารถรักษาให้กลับมามีปกติได้ การลดความดันลูกตาจะสามารถช่วยชะลอการดำเนินโรคต้อหินได้

- มีประวัติโรคต้อหินในครอบครัว เช่นเดียวกับโรคต่างๆ หลายโรค โรคต้อหินมักพบได้บ่อยในหมู่เครือญาติ หากพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคต้อหิน คุณจะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหิน

สูงขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องเป็นโรคต้อหินเสมอไป

- มีเชื้อชาติเอเชีย คนเอเชียมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อหินชนิดมุมปิดมากกว่าคนเชื้อชาติอื่น เนื่องจากโครงสร้างลูกตาของเรามีแนวโน้มที่จะมีความแคบของช่องระบายน้ำในลูกตาสูงกว่าประชากรในแถบตะวันตก จากการวิจัยพบว่าในแถบเอเชียพบโรคต้อหินมุมปิดได้มากกว่ายุโรปหรืออเมริกาถึง 9 เท่า

- มีเชื้อชาติแอฟริกัน คนแอฟริกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อหินชนิดมุมเปิดมากกว่าคนทั่วไป 3-8 เท่า นอกจากนี้คนแอฟริกันอายุ 45-65 ปี มีความเสี่ยงที่จะเกิดการตาบอดจากต้อหินมากกว่าคนผิวขาวในอายุเดียวกันถึง 15 เท่า

เนื่องจากต้อหินเป็นโรคที่ไม่มีอาการตามัวหรืออาการเจ็บปวดใดๆ ผู้ป่วยจึงไม่สามารถทราบว่าเป็นโรคต้อหิน ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เหมาะสม ทำให้การรักษาต้อหินเป็นไปได้อย่าง และเป็นสาเหตุการตาบอดอันดับต้นๆ ของประชากรทั่วโลก การวัดสายตาประกอบแว่น การวัดการมองเห็น ไม่เพียงพอสำหรับการประเมินภาวะต้อหิน ดังนั้นการหมั่นพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจสุขภาพตา การวัดความดันตา และตรวจประเมินความผิดปกติของชีวประสาทตาโดยจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นประจำ เป็นเพียงวิธีเดียวในการป้องกันโรคต้อหิน

แล้ววันนี้คุณได้ตรวจสุขภาพตาของคุณแล้วหรือยัง?

