



อย่าลืมให้กำลังใจ คนงดเหล้า นะครับ



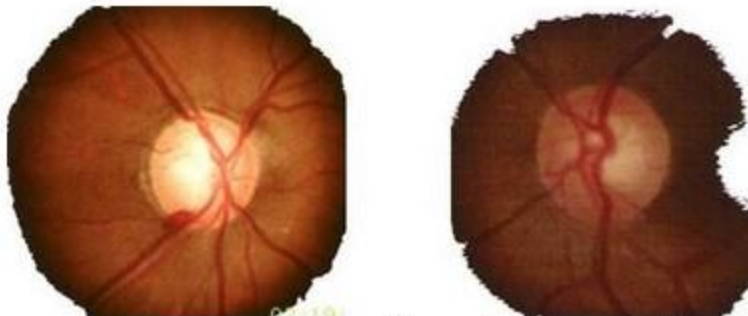
"ต้อหิน" ภัยเงียบที่อาจทำให้ตาบอด

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ [Tweet](#) 0 [G+1](#) 0 [เข้าสู่](#)

28 กันยายน 2558 10:16 น.

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เรามองเห็นและเรียนรู้สิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้ ถ้าต้องสูญเสียดวงตาไปหาให้ไม่สามารถมองเห็นได้อีกคงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลดวงตา ลองถามตัวเองว่าคุณตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เคยตรวจสุขภาพของดวงตาหรือไม่

เมื่ออายุ 40 ปี ขึ้นไป ความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินพบได้ประมาณร้อยละ 1 หมายความว่า **ในทศ 100 คนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปมีโอกาสที่จะตรวจพบโรคต้อหิน 1 คน** ดังนั้น ทุกคนควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจดูความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหิน ซึ่งโรคต้อหิน เป็นสาเหตุของตาบอดเป็นอันดับ 2 รองจากต้อกระจก แต่โรคต้อหินเป็นโรคที่ไม่แสดงอาการหรือสัญญาณเตือน จะรู้ตัวว่าเป็นก็อาจสายเกินแก้ แต่ถ้าได้รับการตรวจตาอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำก็สามารถแก้ไขและป้องกันได้



รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงมัญฉิมมา มะกรวิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษิตตา ชั้น 2 โสตฯ ชั้นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ต้อหินเป็นสาเหตุการตาบอดประเภทที่สามารถป้องกันได้อันดับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา ในขณะที่เดียวกันยังมีประชากรอีกมากที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต้อหิน ซึ่งจะส่งผลให้การตาบอดจากโรคต้อหินในอนาคตมีมากขึ้น

จากการวิจัยคาดว่า ประชากรที่ป่วยด้วยโรคต้อหินทั่วโลกจะมีประมาณ 72 ล้านคนทั่วโลก **ในอีก 5 ปีข้างหน้า (ค.ศ.2020 หรือใน พ.ศ.2563) ซึ่งในจำนวนนี้จะมีที่ตาบอดทั้งสองข้างจากต้อหินประมาณ 10 ล้านคนทั่วโลก และกว่าครึ่งเป็นชาวเอเชีย** ดังนั้น เราจึงควรประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับโรคต้อหิน เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยตาบอดจากโรคต้อหิน

ต้อหินคือกลุ่มโรคของตาที่ทำให้เกิดการทำลายของเส้นประสาทตาแบบถาวร สาเหตุส่วนมากมักเกิดจากความดันตาที่สูงกว่าปกติ โดยทั่วไปค่าความดันตาควรต่ำกว่า 20 มม.ปรอท (ในประเทศไทยมีการสำรวจพบว่าค่าความดันตาเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยซึ่งใกล้เคียงกับประเทศในแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น โดยอยู่ที่ประมาณ 12-14 มม.ปรอท)

หลายคนมีความเข้าใจว่าต้อหินคือการมีหินหรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในลูกตา ในความเป็นจริงแล้ว ต้อหินคือการที่ลูกตาเรามีน้ำขังอยู่ในตามากผิดปกติ นำในลูกตาเป็นคนที่ชนิดกับน้ำตาที่หลังออกมา เวลาที่เรามีอาการแสบแสบเสียใจ น้ำในลูกตาที่เป็นน้ำที่คั่งอยู่ส่วนต่างๆ ของลูกตา แทนกระแสเลือด มีการผลิตและการระบายออกในสัดส่วนที่ต้องเหมาะสม หากไม่สมดุลก็จะส่งผลให้น้ำขังอยู่ในลูกตา เกิดภาวะความดันลูกตาสูง ทำให้ลูกตาที่ปกติควรจะนุ่มเหมือนลูกบอล มีความแข็งตึงเหมือนหิน เราจึงเรียกกันว่าต้อหิน



ประเภทของต้อหิน สามารถแบ่งได้หลายวิธี แต่การแบ่งที่นิยมในปัจจุบันคือการแบ่งตามลักษณะของมุมของระนาบนำในตา โดยแบ่งเป็น

- 1.ต้อหินชนิดมุมเปิด** คือ การที่ความดันตาสูงขึ้นโดยไม่มีความผิดปกติของทางระนาบนำแต่อาจเป็นเหตุจากการสร้างน้ำมากผิดปกติหรือการมีพังผืดหรือเยื่อหุ้มที่เจริญผิดปกติมาคลุมและขัดขวางทางระนาบนำในกรณีเช่นนี้ผลตรวจจะจะไม่พบการตีบแคบของทางระนาบนำ
- 2.ต้อหินชนิดมุมปิด** คือ เป็นความผิดปกติที่เกิดจากการตีบแคบของทางระนาบนำในลูกตา ซึ่งกรณีเช่นนี้การรักษาโดยการเปิดทางนำจะได้ผลในแง่ของการลดความดันตาได้ดี และมีโอกาสรักษาโรคต้อหินในหลายชาติได้ หากได้รับการรักษาทันเวลาที่ ในช่วงเวลาที่เหมาะสม
- 3.ต้อหินในเด็ก** พบได้ประมาณ 1 ใน 10,000 เกิดจาก ความดันตาที่สูงมากผิดปกติในเด็ก ซึ่งอาจพบได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ส่วนมากเป็นความผิดปกติของโครงสร้างลูกตาดังแต่กำเนิด อาจมีอาการ หายตาบ่อยๆ น้ำตาไหล หรือสู้แสง ไม่ได้ พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มีสายตาสั้นหรือยาวผิดปกติ

ทุกคน ไม่ว่าอายุน้อยหรือมาก แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว มีโอกาสเป็นโรคต้อหินทั้งสิ้น และความเสี่ยงจะมากขึ้น ในผู้ที่มีอายุสูงขึ้น ซึ่งสามารถประเมินความเสี่ยงของโรคต้อหินได้ดังนี้

- 1.อายุมากกว่า 40 ปี** จะมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น
- 2.โรคประจำตัว** ปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูงเบาหวาน ผู้ป่วยโรคข้อ ผู้ที่ต้องรับยานางชนิดบางอย่างต่อเนื่อง เช่น ยาแก้แพ้ ยาสเลียรอยด์ รวมทั้งผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตา เช่น สายตาสั้นมาก หรือสายตายาวมากผิดปกติ จะมีความเสี่ยงในการเกิดต้อหินสูงขึ้น
- 3.มีความดันตาสูง** ปัจจัยเสี่ยงนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงเพียงข้อเดียวที่สามารถรักษา และควบคุมเพื่อชะลอการทำลายของเส้นประสาทตาได้ จักษุแพทย์เท่านั้นที่จะสามารถบอกได้ว่าความดันตาของคุณสูงและกำลังทำลายเส้นประสาทตาของคุณอยู่ **เมื่อเส้นประสาทตาถูกทำลายแล้วจะไม่สามารถรักษาให้กลับมาเป็นปกติได้ การลดความดันลูกตาดจะสามารถช่วยชะลอการดำเนินโรคต้อหินได้**
- 4.มีประวัติโรคต้อหินในครอบครัว** เช่นเดียวกับโรคต่างๆ หลายโรค โรคต้อหินมักพบได้บ่อยในหมู่เครือญาติ **หากพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคต้อหิน คุณจะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินสูงขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเป็นโรคต้อหินเสมอไป**
- 5.มีเชื้อชาติเอเชีย** คนเอเชียมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อหินชนิดมุมปิดมากกว่าคนเชื้อชาติอื่น เนื่องจากโครงสร้างลูกตาของเรามีแนวโน้มที่จะมีความแคบของช่องระนาบนำในลูกตาส่งกว่าประชากรในแถบตะวันตก จากการวิจัยพบว่าในแถบเอเชียพบโรคต้อหินมุมปิดได้มากกว่ายุโรปหรืออเมริกาถึง 9 เท่า
- 6.มีเชื้อชาติแอฟริกัน** คนแอฟริกันมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต้อหินชนิดมุมเปิดมากกว่าคนทั่วไป 3-8 เท่า นอกจากนั้นคนแอฟริกันอายุ 45-65 ปี มีความเสี่ยงที่จะเกิดการตาบอดจากต้อหินมากกว่าคนผิวขาวในอายุเดียวกันถึง 15 เท่า

เนื่องจาก ต้อหินเป็นโรคที่ไม่มีอาการตามัวหรืออาการเจ็บปวดใดๆ ผู้ป่วยจึงไม่สามารถทราบว่าตนเองเป็นโรคต้อหิน ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เหมาะสม ทำให้การรักษาต้อหินเป็นไปได้อย่าง และเป็นสาเหตุการตาบอดอันดับต้นๆ ของประชากรทั่วโลก การวัดสายตาประกอบแว่น การวัดการมองเห็น ไม่เพียงพอสำหรับการประเมินภาวะต้อหิน

ดังนั้น การหมั่นพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจสุขภาพตา การวัดความดันตา และตรวจประเมินความผิดปกติของขั้วประสาทตาโดยจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นประจำเป็นเพียงวิธีเดียวในการป้องกันโรคต้อหิน แล้ววันนี้คุณได้ตรวจสุขภาพตาของคุณแล้วหรือยัง?