



1 ②

วาไรตี้

"ต้อหิน" ภัยเงียบที่อาจทำให้สูญเสียดวงตา

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เรามองเห็นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ ถ้าต้องสูญเสียดวงตาไป คงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น!

วันอาทิตย์ที่ 4 ตุลาคม 2558 เวลา 6:00 น.

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เรามองเห็นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้ ถ้าต้องสูญเสียดวงตาไป ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้อีกคงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น!

เมื่ออายุย่างเข้าสู่วัย 40 ปี ความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับตาก็เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรค "ต้อหิน" ซึ่งพบได้ประมาณร้อยละ 1 หมายความว่าในทุก 100 คนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปมีโอกาสที่จะตรวจพบโรคต้อหิน 1 คน ดังนั้นทุกคนควรพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจดูความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหิน ซึ่งโรคต้อหิน เป็นสาเหตุของตาบอดเป็นอันดับ 2 รองจากต้อกระจก แต่โรคต้อหินเป็นโรคที่ไม่แสดงอาการหรือสัญญาณเตือน จะรู้ตัวว่าเป็นก็อาจสายเกินแก้ แต่ถ้าได้รับการตรวจตาอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำก็สามารถแก้ไขและป้องกันได้

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงมัญชิวา มะกรวัฒนะ ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษาศา ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ต้อหิน เป็นสาเหตุของการตาบอดประเภทที่สามารถป้องกันได้อันดับหนึ่งของสหรัฐอเมริกา ขณะเดียวกันยังมีประชากรอีกมากที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต้อหิน ซึ่งจะส่งผลให้การตาบอดจากโรคต้อหินในอนาคตมีมากขึ้น จากการวิจัยคาดว่าประชากรที่เป็นต้อหินทั่วโลกจะมีประมาณ 72 ล้านคน ในอีก 5 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ.2563 ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้ที่ตาบอดทั้งสองข้างจากต้อหินประมาณ 10 ล้านคนทั่วโลก และกว่าครึ่งเป็นชาวเอเชีย



ดื้อหิน คือ กลุ่มโรคของตาที่ทำให้เกิดการทำลายของเส้นประสาทตาแบบถาวร สาเหตุส่วนมากมักเกิดจากความดันตาที่สูงกว่าปกติ โดยทั่วไปค่าความดันตาควรต่ำกว่า 20 มม.ปรอท หลายคนมีความเข้าใจว่า ดื้อหินคือการมีหินหรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในลูกตา ในความเป็นจริงแล้ว ดื้อหินคือ การที่ลูกตาเราน้ำซึ่งอยู่ในตามากผิดปกติ น้ำในลูกตาเป็นคณละลายชนิดค้ำน้ำตาที่ส่งออกมา เวลาที่เรามีอาการแฉะรำเสียว น้ำในลูกตานั้นเป็นน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของลูกตาแทนกระแสเลือด มีการผลิตและการระบายออกในสัดส่วนที่ต้องเหมาะสม หากไม่สมดุลก็จะส่งผลให้น้ำซึ่งอยู่ในลูกตา เกิดภาวะความดันลูกตาสูง ทำให้ลูกตาที่ปกติควรจมนุ่มเหมือนลูกบอล มีความแข็งตึงเหมือนหิน เราจึงเรียกกันว่า **ดื้อหิน**

ประเภทของดื้อหิน สามารถแบ่งได้หลายวิธี แต่การแบ่งที่นิยมในปัจจุบันคือ การแบ่งตามลักษณะของมุมช่องระบายน้ำในตาโดยแบ่งเป็น **1. ดื้อหินชนิดมุมเปิด** คือ การที่ความดันตาสูงขึ้นโดยไม่มีความผิดปกติของการระบายน้ำแต่อาจเป็นเหตุจากการสร้างน้ำมากผิดปกติหรือการมีพังผืดหรือเยื่อหุ้มที่เจริญผิดปกติมาคลุมและขัดขวางทางระบายน้ำ

2. ดื้อหินชนิดมุมปิด คือ ความผิดปกติที่เกิดจากการตีบแคบของทางระบายน้ำในลูกตา ซึ่งกรณีเช่นนี้การรักษาโดยการเปิดทางน้ำจะได้ผลในแง่ของการลดความดันตาได้ดี และมีโอกาสรักษาโรคดื้อหินให้หายขาดได้ หากได้รับการรักษาอย่างทันห่วงที่

ดื้อหิน ในเด็ก พบได้ประมาณ 1 ใน 10,000 เกิดจากความดันตาที่สูงมากผิดปกติในเด็ก ซึ่งอาจพบได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ส่วนมากเป็นความผิดปกติของโครงสร้างลูกตาตั้งแต่กำเนิด อาจมีอาการหยีตาบ่อย ๆ น้ำตาไหล หรือสู้แสงไม่ได้ พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่มีสายตาสั้นหรือยาวผิดปกติ

ทุกคนไม่ว่าอายุน้อยหรือมาก แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว มีโอกาสเป็นโรคดื้อหินทั้งสิ้น ซึ่งสามารถประเมินความเสี่ยงของโรคดื้อหินในประเด็นสำคัญได้ดังนี้ **1. อายุมากกว่า 40 ปี** จะมีความเสี่ยงมากขึ้น **2. มีโรคประจำตัว** ปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้ป่วยโรคข้อ ผู้ที่ต้องรับยาบางชนิดอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตา เช่น สายตาสั้นมาก หรือสายตายาวมากผิดปกติ

3. มีความดันตาสูง ปัจจุบันเสี่ยงนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงเพียงข้อเดียวที่สามารถรักษา และควบคุมเพื่อชะลอการทำลายของเส้นประสาทตาได้ และ **4. มีประวัติโรคดื้อหินในครอบครัว** โรคดื้อหินมักพบได้บ่อยในหมู่เครือญาติ

เนื่องจากดื้อหินเป็นโรคที่ไม่มีอาการตามัวหรืออาการเจ็บปวดใด ๆ ผู้ป่วยจึงไม่สามารถทราบว่าตนเองเป็นโรคดื้อหิน ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เหมาะสม ทำให้การรักษาดื้อหินเป็นไปได้อย่าง การวัดสายตาประกอบแว่น การวัดการมองเห็น ไม่เพียงพอสำหรับการประเมินภาวะดื้อหิน ดังนั้นการหมั่นพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจสุขภาพตา การวัดความดันตา และตรวจประเมินความผิดปกติของข้อประสาทตาโดยจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นประจำเป็นเพียงวิธีเดียวในการป้องกันโรคดื้อหิน **แล้ววันนี้คุณได้ตรวจสุขภาพตาแล้วหรือยัง?**

ทิมวาไรดี

‘เมล็ดเจีย’มากคุณประโยชน์ช่วยป้องกันโรค-ลดน้ำหนัก - เคล็ดลับสุขภาพดี

หากเอ่ยถึง “เมล็ดเจีย” เชื่อว่าใครหลายคนคงคุ้นเคยชื่อเสียงกันมาบ้างแล้ว เพราะเป็นธัญพืชที่นิยมรับประทานกันอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ ซึ่งปัจจุบันเริ่มเป็นที่นิยมในประเทศไทยแล้ว เนื่องจากมีสรรพคุณหลายข้อที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งช่วยในเรื่องป้องกันโรคและดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยเฉพาะช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนักและระบบขับถ่าย ทำให้หลาย ๆ คนสนใจอยากซื้อหามารับประทาน วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีมีวิธีเลือกซื้อเมล็ดเจียของแท้มารับประทานให้ได้ประโยชน์สูงสุดมาฝากกันค่ะ

โดย แพทย์หญิง วาริรัตน์ โขมศิริ หรือ “หมอริ” แห่งมีโอ เลเซอร์ คลินิก *เจ้าของเมล็ดเจียแบรนด์ “SWIZER”* ซึ่งนำเข้ามาจากประเทศเม็กซิโก ประเทศต้นกำเนิดเมล็ดเจีย ให้ความรู้ว่า ปัจจุบันเทรนด์ดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ทุกคนเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกินเพื่อสุขภาพกันมาก ถือว่าเป็นเรื่องดีเพราะการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงนับเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่เราจะมอบให้ตัวเอง ซึ่งนอกจากการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะช่วงนี้หนุ่ม ๆ สาว ๆ หลายคนนิยมรับประทานเมล็ดเจียเพราะมีชื่อเสียงโดดเด่นทางด้าน การลดน้ำหนัก

เมล็ดเจียมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีคุณสมบัติคือมีกากใยสูง ช่วยในเรื่องของการรักษาสมดุลในร่างกาย ทำให้ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ อย่างเช่น โรคหัวใจ เพราะมีกรดไขมันดี ทั้ง โอเมก้า 3 และ 6 ช่วยปรับสมดุลระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด เกิดการไหลเวียนเลือดดีเข้าสู่หัวใจ จึงเป็นผลทำให้หัวใจเราแข็งแรงขึ้น ช่วยป้องกันโรคเบาหวานประเภท 2 เพราะเมล็ดเจียเป็นธัญพืชที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่อุดมไปด้วยกากใยอาหารสูงที่ช่วยรักษาสมดุลของน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ในเมล็ดเจียยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อกระบวนการเสริมสร้างกระดูกและฟันแข็งแรง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โปแตสเซียม จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และภาวะกระดูกบางได้ รวมทั้งยังช่วยในเรื่องของความจำ เพราะมีกรด

ไขมันโอเมก้า 3 สูงกว่าปลาแซลมอนถึง 9 เท่า ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองให้ทำงานเป็นปกติ เราจึงมีการเรียนรู้และจดจำได้ดีขึ้น รวมทั้งมีสมาธิมากขึ้น

อย่างไรก็ตามเมล็ดเจียเป็นธัญพืชขยอติสต์ ส่งผลให้มีการนำเข้ามาจำหน่ายกันเป็นจำนวนมาก แต่เราจะทราบได้อย่างไรว่าซื้อเมล็ดเจียมารับประทานเพื่อสุขภาพที่ดีจะดีจริงหรือเปล่า การเลือกซื้อจึงเป็นเรื่องสำคัญต้องดูให้ดีด้วย ซึ่งมีข้อสังเกตโดยทั่วไปเมล็ดเจียมีสีน้ำตาลปนสีขาว แต่จากการศึกษาพบว่าเมล็ดเจียสีน้ำตาลเข้มที่ แล้วจึงสามารถออกฤทธิ์และให้คุณค่าทางด้าน การต้านอนุมูลอิสระมากกว่าและมีคุณค่าทางอาหารสมบูรณ์ครบถ้วนมากกว่า แต่หากเมล็ดเจียมีสีออกน้ำตาล ๆ แสดงว่าอาจมีการปลอมปนเมล็ดพันธุ์อื่น ๆ ลงไปด้วยหรืออาจเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ยังอ่อนอยู่ ดังนั้นเราควรเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเท่านั้น หากผู้ใดสนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ☎ 08-4330-4444 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.swizerstore.com และเฟซบุ๊กแฟนเพจ [chiasseedspremium](https://www.facebook.com/chiasseedspremium)

เมื่อทราบถึงคุณประโยชน์ของเมล็ดเจียที่มากมายแล้ว อย่าลืมดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานเมล็ดเจียทุกเช้าและเย็นหรือเวลาใดก็ได้แล้วแต่สะดวก ซึ่งสามารถรับประทานกับน้ำเปล่า หรือชา กาแฟ และโยเกิร์ตก็ได้ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า.

-โรงพยาบาลวิภาวดี ขอเชิญผู้สนใจร่วมสัมมนา เรื่อง **“การดูแลรักษาอาการปวดในวัยทำงานและผู้สูงอายุ”** โดย นพ.ปิยะพันธ์ ธาราณัติ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลวิภาวดี ใน **วันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2558 เวลา 09.00-12.00 น.** ณ ห้องประชุมชั้น 9 อาคาร 4 พร้อมรับบริการตรวจกระดูกข้อเท้าและของที่ระลอกทำงาน สอบถามโทร. 0-2561-1111

-โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม ร่วมกับชมรมผู้ประกอบการหนองแขม และมหาวิทยาลัยธนบุรี ขอเชิญร่วมโครงการ **“รู้ทันโรคร้าย..ใส่ใจสุขภาพ”** ตรวจสุขภาพฟรี 10 รายการ เพื่อคัดกรองความเสี่ยง และตรวจค้นหาโรคร้ายต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดีและยืนยาว **ในวันเสาร์ที่ 10 ตุลาคม 2558 เวลา 07.00-12.00 น.** ณ สนามฟุตบอล มหาวิทยาลัยธนบุรี ซอยเพชรเกษม 110 (มีรถมหาวิทยาลัยรับส่งที่ปากซอยเพชรเกษม 110) ในงานมีอาหารเช้าเพื่อสุขภาพบริการฟรี สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 08-1621-3088, 08-1801-4121

-บริษัท เอ็น เฮลท์ พยาธิวิทยา จำกัด ผู้มีประสบการณ์ในการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ขอเชิญชวนประชาชน **“ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก”** เพื่อป้องกันได้ทันเวลาที่ ด้วยการเพิ่มความไวของการตรวจพบความผิดปกติได้ 100 เปอร์เซ็นต์ โดยการตรวจ **“HPV Testing” และวินิจฉัยไปพร้อมกับ PAP Test** ซึ่งจะรายงานสรุปผลตรวจแบบฉบับเดียวด้วยพยาธิแพทย์ โดย ผศ.นพ.ไพโรจน์ จรรย์วงศ์กุล รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็น เฮลท์ พยาธิวิทยา จำกัด เปิดเผยว่า มะเร็งปากมดลูกมีอัตราการเสียชีวิตของหญิงไทยสูงเป็นอันดับ 1 ทั้ง ๆ ที่เป็นมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ด้วยการตรวจคัดกรองในระยะเริ่มต้น โดยทั่วไปการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกจะตรวจด้วยวิธีทางเซลล์วิทยาหรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า **“ตรวจ Pap Smear”** มีความไวในการค้นหาประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ ปัจจุบันสามารถตรวจหาเชื้อไวรัส HPV มาช่วยคัดกรองทำให้มีความไวในการค้นหาดีขึ้น ซึ่งสามารถตรวจได้จากการเก็บตัวอย่างครั้งเดียว ถ้าตรวจไม่พบเชื้อไวรัส HPV และไม่พบเซลล์ผิดปกติจากการตรวจ Pap Smear สามารถเว้นระยะห่างการตรวจคัดกรองได้ 3-5 ปี ผู้สนใจสอบถาม Call Center 0-2762-4000.