

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ภัยอันตรายจากโรควุ้นตาเสื่อม”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ดวงตาถือเป็นอวัยวะที่มนุษย์ใช้งานหนักทุกวัน ทั้งการใช้ชีวิตประจำวัน อ่านหนังสือ หรือจดจ่อกับการทำงาน ดังนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลดวงตา โรคภัยไข้เจ็บที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับดวงตาเราได้ วันนี้เราจะมาทำความรู้จักโรควุ้นตาเสื่อม ที่นับว่าเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของวุ้นตาที่ส่วนใหญ่จะพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป

สำหรับวุ้นตามีลักษณะเป็นเจลใส ๆ อยู่ระหว่างเลนส์ตาและจอประสาทตา มีหน้าที่เป็นตัวกลางให้แสงและภาพผ่านเข้าไปสู่จอประสาทตาได้ สำหรับการเสื่อมของวุ้นตาจะมี 2 ระยะคร่าว ๆ คือ

**ระยะเริ่มต้น** มีการเสื่อมสภาพของเส้นใยคอลลาเจนในวุ้นตา เส้นใยคอลลาเจนขนาดเล็ก ๆ ละเยียดจะขาดเป็นท่อน หดตัว จับกันเป็นก้อน ทำให้เกิดเป็นตะกอนในวุ้นตา เมื่อมีตะกอนเหล่านี้และมีสถานการณ์ที่เหมาะสมจะเห็นเงาของก้อนตะกอนเคลื่อนไหวไปในทิศทางเดียวกับการกลอกตา

**ระยะวุ้นตาแยกตัวจากจอประสาทตา** คือเมื่อเส้นใยคอลลาเจนของวุ้นตาหดตัวลง ปริมาตรส่วนที่เป็นเส้นใยคอลลาเจนจะหดตัวลงและแยกตัวออกจากจอประสาทตา เมื่อวุ้นตาหดตัวจะเกิดแรงดึงรั้งขึ้นที่จอประสาทตา ทำให้เกิดจอประสาทตาฉีกขาดตามมา ปัญหาจอประสาทตาฉีกขาดนี้ หากไม่ได้รับการรักษาด้วยเลเซอร์ อาจเกิดจอประสาทตาหลุดลอกขึ้น ซึ่งต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเพื่อป้องกันไม่ให้จอประสาทตาทั้งหมดเสื่อมสภาพและตาบอดไป

ปัจจัยที่ทำให้ วุ้นตาเสื่อมนั้นเริ่มข้อแรก คือเมื่อเราเริ่มอายุมากขึ้น เส้นใยคอลลาเจนจะเสื่อมสภาพ

2. สายตาสั้น ผู้ที่สายตาสั้น มักมีขนาดลูกตาที่ยาว เมื่อกลอกตาในชีวิตประจำวันวุ้นตาจะมีการแกว่งตัวมากกว่าผู้มีขนาดลูกตาปกติ ซึ่งอาจมีผลทำให้เส้นใยคอลลาเจนเสื่อมสภาพได้เร็วขึ้น

3. อุบัติเหตุที่ดวงตา หากดวงตาถูกกระแทกอย่างรุนแรง เช่น โดนลูกเทนนิส ลูกบอล ชกต่อย หรือหกล้ม อาจทำให้มีวุ้นตาเสื่อมเร็วกว่าการเสื่อมตามธรรมชาติ ทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาฉีกขาดหรือหลุดลอกตามมา

และ 4. ภาวะเบาหวานขึ้นตา จะทำให้เส้นเลือดขนาดเล็กเกิดการเปราะ แตก รั่วซึม อุดตัน ได้ง่าย จึงอาจมีเลือดออกในวุ้นตาจากการแตกตัวของเส้นเลือดที่จอประสาทตา เหนี่ยวนำให้เกิดภาวะวุ้นตาเสื่อมได้อย่างรวดเร็ว

สัญญาณอันตรายจากวุ้นตาเสื่อม เริ่มจากมองเห็นจุด เส้น หรือหยากไย่ ลอยไปมาตามการกลอกตาในที่สว่าง เห็นแสงคล้ายแฟลช เมื่อกลอกตาในเวลากลางวันหรือเมื่ออยู่ในที่มืด การเห็นแสงแฟลช หมายถึงมีแรงดึงรั้งซึ่งเป็นแรงกลกระทำต่อจอประสาทตาในลักษณะเดียวกับการโดนชกตาแล้วตาพร่า เห็นดาว

วิธีป้องกัน ป้องกันการถูกกระทบกระเทือนทางดวงตา หากมีเบาหวาน ควรตรวจตาครั้งแรกเมื่อทราบว่าเป็นเบาหวาน เพื่อค้นหาภาวะโรคตาจากเบาหวาน เช่น ต้อกระจกก่อนวัย เบาหวานขึ้นจอประสาทตา และภาวะวุ้นตาเสื่อม

วิธีการรักษา วุ้นตาเสื่อม หากมีตะกอนในวุ้นตาไม่มากนัก แค่สร้างความรำคาญไม่มีความจำเป็นต้องรักษา แต่หากมีจอประสาทตาบาง ฉีกขาดร่วมด้วย แพทย์จะรักษาด้วยการฉายเลเซอร์เพื่อลดโอกาสเกิดโรคจอประสาทตาหลุดลอกซึ่งทำให้ตาบอดได้ หากเริ่มมีจอประสาทตาหลุดลอกแล้ว แพทย์จะแนะนำวิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด การใช้หรือไม่ใช้จอยคอมพิวเตอร์ มือถือ ไม่มีผลแรงหรือกระตุ้นภาวะวุ้นตาเสื่อม รวมไปถึงการทานวิตามิน ยาบำรุง หรืออาหารบำรุงสายตา โดยไม่มีข้อมูลที่น่าเชื่อถือจะไม่สามารถป้องกันหรือรักษาภาวะวุ้นตาเสื่อมได้ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ภัยอันตรายจากโรควุ้นตาเสื่อม”

เรียบเรียงโดย อรวรรณ หมอชาติ / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : ข้อมูลจาก อาจารย์นายแพทย์ณวัฒน์ วัฒนชัย ภาควิชาจักษุวิทยา สาขาวิชาน้ำวุ้นตาและจอประสาทตา

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี