

ดวงตาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญ ทำให้เรามองเห็นและเรียนรู้สิ่งต่างๆ บนโลกใบนี้ ถ้าต้องสูญเสียดวงตาไปทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้อีกคงเป็นเรื่องที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการดูแลดวงตา **ลองถามตัวเองว่าคุณตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เคยตรวจสุขภาพของดวงตาหรือไม่**

เมื่ออายุ 40 ปี ขึ้นไปความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อหินพบได้ประมาณ 1% หมายความว่าในทุกๆ 100 คนที่อายุ 40 ปีขึ้นไปมีโอกาสที่จะตรวจพบโรคต้อหิน 1 คน

โรคต้อหินเป็นสาเหตุของตาบอดเป็นอันดับ 2 รองจากต้อกระจก แต่โรคต้อหินเป็นโรคที่ไม่แสดงอาการหรือสัญญาณเตือนกว่าจะรู้ตัวว่าเป็นก็อาจสายเกินแก้ แต่ก็ได้รับการตรวจตาสมาเสมอเป็นประจำก็สามารถแก้ไขและป้องกันได้

แพทย์หญิงมัญชิมา มะกรวัฒนะ

ผู้อำนวยการศูนย์จักษุรักษาดตา ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ต้อหินคือกลุ่มโรคของตาที่ทำให้เกิดการทำลายของเส้นประสาทตาแบบถาวร สาเหตุส่วนมากมักเกิดจากความดันตาที่สูงกว่าปกติ โดยทั่วไปค่าความดันตาควรต่ำกว่า 20 มิลลิเมตรปรอท (ในประเทศไทยมีการสำรวจพบว่า ค่าความดันตาเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยซึ่งใกล้เคียงกับประเทศในแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น โดยอยู่ที่ประมาณ 12-14 มิลลิเมตรปรอท)

หลายคนความเข้าใจว่า ต้อหินคือการมีหินหรือสิ่งแปลกปลอมอยู่ในลูกตา ในความ

ต้อหิน...อย่าทำเป็นเล่น

เป็นจริงแล้ว ต้อหินคือการที่ลูกตาเรามีน้ำซึ่งอยู่ในตามากผิดปกติ น้ำในลูกตาเป็นคนละชนิดกับน้ำตาที่หลั่งออกมา

น้ำในลูกตานี้เป็นน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆของลูกตาแทนกระแสเลือด มีการผลิตและการระบายออกในสัดส่วนที่ตรงเหมาะสม หากไม่สมดุลก็จะส่งผลให้น้ำซึ่งอยู่ในลูกตาเกิดภาวะความดันลูกตาสูง ทำให้ลูกตาที่ปกติควรจะนุ่มเหมือนลูกบอล มีความแข็งตึงเหมือนหิน เราจึงเรียกกันว่าต้อหิน

ต้อหินในเด็ก พบได้ประมาณ 1 ใน 10,000 เกิดจากความดันตาที่สูงมากผิดปกติ ซึ่งอาจพบตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ส่วนมากเป็นความผิดปกติของโครงสร้างลูกตาตั้งแต่กำเนิด อาจมีอาการหยีตาบ่อยๆ น้ำตาไหล หรือสู้แสงไม่ได้ พบได้บ่อยในผู้ที่สายตาสั้นหรือยาวผิดปกติ

ทุกคนไม่ว่าอายุน้อยหรือมาก แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัว มีโอกาสเป็นโรคต้อหินทั้งสิ้น และความเสี่ยงจะมากขึ้นในผู้ที่มีอายุสูงขึ้น ซึ่งสามารถประเมินความเสี่ยงของ



โรคต้อหินได้ดังนี้

1. อายุมากกว่า 40 ปี จะมีโอกาสเป็นโรคต้อหินมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น
2. มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้ป่วยโรคข้อ ผู้ที่ต้องรับยาบางชนิดอย่างต่อเนื่อง เช่น ยาแก้แพ้ ยาสเตียรอยด์ รวมทั้งผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตา เช่น

สายตาสั้นมาก หรือสายตายาวมากผิดปกติ

3. ความดันตาสูง จักษุแพทย์เท่านั้นที่จะบอกได้

4. มีประวัติในครอบครัว คุณก็มีความเสี่ยงสูงขึ้นไปไม่ได้หมายความว่า จะต้องเป็นเสมอไป

5. คนเอเชียมีความเสี่ยงมากกว่ายุโรปหรืออเมริกา 9 เท่า เนื่องจากโครงสร้างลูกตาของเรา มีความแคบของช่องระบายน้ำในลูกตา

6. เชื้อชาติแอฟริกันเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป 3-8 เท่า นอกจากนี้คนแอฟริกันอายุ 45-65 ปี เสี่ยงที่จะตาบอดจากต้อหินมากกว่าคนผิวขาวในอายุเดียวกันถึง 15 เท่า

เนื่องจากต้อหินเป็นโรคที่ไม่มีอาการตามัวหรืออาการเจ็บปวดใดๆ ผู้ป่วยจึงไม่สามารถทราบว่าตนเองเป็นโรคต้อหิน ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยที่เหมาะสม ทำให้การรักษาต้อหินเป็นไปได้อย่าง และเป็นสาเหตุการตาบอดอันดับต้นๆ ของประชากรทั่วโลก

การวัดสายตาประกอบแว่น การวัดการมองเห็น ไม่เพียงพอสำหรับการประเมินภาวะต้อหิน ดังนั้น หมั่นพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตา การวัดความดันตาและตรวจประเมินความผิดปกติของข้อประสาทตา เป็นเพียงวิธีเดียวในการป้องกันโรคต้อหิน ●