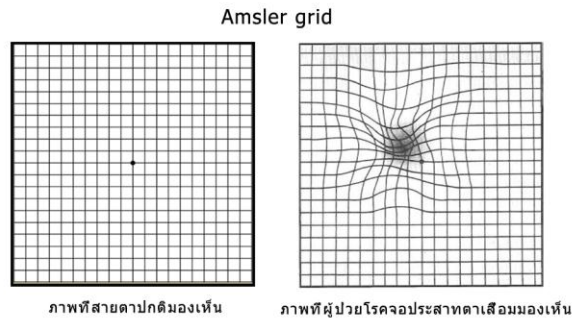
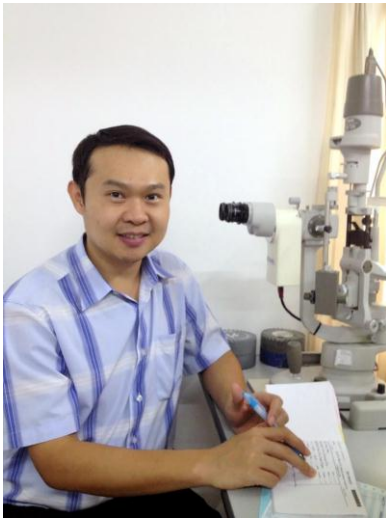


## จอประสาทตาเสื่อม >> ตาบอด ฎไม่กลับ



ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญหนึ่งที่ควรใส่ใจและดูแลเป็นอย่างดี ยิ่งในสภาพแวดล้อมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยมลพิษต่างๆ และมีเชื้อโรคแพร่กระจายอยู่ในอากาศมากมาย ซึ่งบางครั้งเชื้อโรค บั๊จจัยแวดล้อมรอบตัวเรา อาหาร และพันธุกรรม อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ กับดวงตาได้ และโรคที่จักษุแพทย์พบว่าเป็นโรคที่มีการรายงานทางการแพทย์ว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นก็คือ “โรคจอประสาทตาเสื่อม” ซึ่งเป็นโรคที่จะนำไปสู่การตาบอดแบบถาวรได้

**นายแพทย์ธนภัทร รักพานิชมณี จักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจอประสาทตา ศูนย์การแพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)** ให้ความรู้ว่า หลักการทำงานของดวงตามนุษย์นั้นเริ่มจากการที่แสงจากภาพที่เรามองจะต้องสามารถเดินทางผ่านเข้าไปในลูกตา โดยผ่านส่วนประกอบต่างๆ ของตา คือ กระจกตา (Cornea) และเลนส์แก้วตา (Lens) ไปตกที่จอประสาทตา (Retina) ซึ่งเป็นผนังชั้นในของลูกตา ที่ประกอบไปด้วยเซลล์ประสาทตาจำนวนมาก ที่จะส่งสัญญาณภาพที่ได้ผ่านไปทางเส้นประสาทตา (Optic nerve) สู่สมอง เพื่อแปลสัญญาณเป็นภาพที่เรามองเห็น ซึ่งบริเวณจุดกลางรับภาพของจอประสาทตาที่เรียกว่า macula ถือเป็นบริเวณที่สำคัญที่สุดบนจอประสาทตา ที่จะทำให้สามารถมองเห็นภาพต่างๆ ได้ชัดเจน ถ้าจุดกลางรับภาพนี้เสียจะทำให้มองภาพไม่ชัด เห็นเหมือนมีจุดดำบังตรงกลางหรือเห็นภาพบิดเบี้ยวไป ทำให้ความสามารถในการเห็นภาพที่ระยะใกล้และไกลเสียไป ซึ่งสภาวะนี้คืออาการของโรคจอประสาทตาเสื่อม

โรคจอประสาทตาเสื่อม Age-related macular degeneration (AMD) เป็นโรคที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นบริเวณจุดศูนย์กลางรับภาพของจอประสาทตา พบมากในกลุ่มคนอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดการสูญเสียการมองเห็นในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม โรคจอประสาทตาเสื่อมจะทำให้สูญเสียการมองเห็นเฉพาะภาพตรงกลาง โดยที่ภาพด้านข้างของการมองเห็นยังดีอยู่ เช่น อาจเห็นขอบของนาฬิกา แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นเวลาอะไร ดังนั้นโรคจอประสาทตาเสื่อมจะไม่ทำให้การมองเห็นมืดสนิทไปทั้งหมด



ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลทำให้เกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมมีหลายอย่าง ได้แก่ คนที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป, มีความสัมพันธ์ทางพันธุกรรมกับคนที่เป็โรคจอประสาทตาเสื่อม, นอกจากนั้นยังพบอุบัติการณ์ของโรคสูงสุดในคนผิวขาว เพศหญิง ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี, มีหลักฐานทางการศึกษาพบว่าการสูบบุหรี่เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคอย่างชัดเจน, คนไข้ที่ต้องทานยาลดความดันเลือด และมีระดับของไขมัน Cholesterol ในเลือดสูงและระดับ Carotenoid ในเลือดต่ำ มีความเสี่ยงสูงมากต่อการเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อม แบบสูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว (Wet AMD), ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้รับประทานยาฮอร์โมน estrogen ถูกพบว่าอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน และนักวิจัยยังพบว่าการขาดวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับการต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี และอี หรือเกลือแร่ที่มีส่วนสำคัญในการมองเห็น เช่น แคโรทีนอยด์ (carotenoid) ลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthium) ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดจอประสาทตาเสื่อมได้อีกด้วย

นายแพทย์ธนภัทร กล่าวว่า ผู้ป่วยโรคจอประสาทตาเสื่อม จะมีลักษณะโรค 2 รูปแบบด้วยกันคือ 1. แบบแห้ง (Dry AMD) เป็นรูปแบบที่พบมากที่สุด จะมีการเสื่อมสลาย และบางลงของจุดกลางรับภาพจอประสาทตาจากขบวนการเสื่อมตามอายุ ความสามารถในการมองเห็นจะค่อยๆ ลดลง และเป็นไปอย่างช้าๆ 2. แบบเปียก (Wet AMD) พบประมาณ 10-15 % ของโรคจอประสาทตาเสื่อมทั้งหมด แต่มีลักษณะการเกิดการสูญเสียการมองเห็นอย่างรวดเร็ว และเป็นสาเหตุสำคัญของการตาบอดในโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งเกิดจากการที่มีเส้นเลือดผิดปกติงอกอยู่ใต้จอประสาทตา ทำให้จุดกลางรับภาพบวม คนไข้จะเริ่มมองเห็นภาพตรงกลางบิดเบี้ยว และมีดงในที่สุดเมื่อเซลล์ประสาทตาตาย สำหรับคนไข้บางรายที่หมอเคยเจอว่าเป็นหนักๆ คือมีภาวะเลือดออกภายในลูกตาแบบล้นทะลักทั่วลูกตา ส่งผลให้มองไม่เห็นภาพใดๆ เลย ก็ต้องเร่งทำการผ่าตัดเพื่อห้ามเลือดภายในลูกตาเสียก่อน และจึงทำการรักษา ซึ่งช่วงเวลาที่น่าเป็นห่วงที่สุดก็คือ ช่วงหลังการผ่าตัด เนื่องจากคนไข้ต้องดูแลแผลผ่าตัดให้ดี มิฉะนั้นหากเกิดการติดเชื้อภายหลังการผ่าตัดอาจเป็นผลทำให้เข้าสู่ภาวะวิกฤตได้

อาการและอาการแสดงของโรคจอประสาทตาเสื่อม อาจแสดงอาการแตกต่างกันในคนไข้แต่ละคน และยากต่อคนไข้ที่จะสังเกตความผิดปกติในการมองเห็นเองตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โดยเฉพาะถ้าตาอีกข้างหนึ่งยังมองเห็นได้ดี แต่ถ้ามีจอประสาทตาเสื่อมเกิดขึ้นในตาทั้ง 2 ข้าง คนไข้จะรู้สึกถึงความผิดปกติในการมองเห็นอย่างรวดเร็ว เช่น

มองตรงกลางภาพไม่ชัด ส่วนกลางของภาพที่มองขาดหายไป หรือมืดดำไป หรือภาพที่เห็นดูบิดเบี้ยวไป แยกแยะหน้าคนได้ยาก หรือเห็นจุดดำบริเวณศูนย์กลางของภาพ ซึ่งหากสังเกตตัวเองว่าเริ่มมีอาการเช่นนี้ ให้ลองทดสอบการมองเห็นของตาด้วย Amsler grid test ถ้ามองเห็นภาพ Amsler grid ผิดปกติไป จะต้องพบจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจจอประสาทตาทันที

การรักษาในปัจจุบันจักษุแพทย์จะแนะนำให้รับประทานสารอาหารทดแทน (Vitamin and mineral supplement) อาทิ สารต้านอนุมูลอิสระ (วิตามิน C,E,beta carotene) และ Zinc ซึ่งขนาดของสารทดแทนที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน คือ วิตามิน C 500 mg , วิตามิน E 400 IU , Beta carotene 15 mg (ประมาณ 25,000 IU) , Zinc 80 mg ของ Zinc oxide , Copper 2 mg ของ Copper oxide (เพราะว่าคนที่รับประทาน Zinc ในขนาดสูง จะมีการขาด Copper ได้) สิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจคือ สารทดแทนไม่สามารถรักษาหรือช่วยให้การมองเห็นที่สูญเสียไปแล้วดีขึ้นได้ แต่เป็นการลดความเสี่ยงที่โรคจะดำเนินไปสู่ระยะรุนแรง และวิธีหนึ่งของการรักษาก็คือการใช้แสงเลเซอร์ ซึ่งโรคจอประสาทตาเสื่อมแบบเปียก (Wet AMD) สามารถรักษาได้โดยใช้แสงเลเซอร์ โดยการฉายแสงเลเซอร์ลงบนจอประสาทตาส่วนที่มีพยาธิสภาพ จะยับยั้งหรือชะลอเส้นเลือดผิดปกติที่ทำให้เกิดเลือดออกใต้จอประสาทตาได้ แม้ว่าจะไม่สามารถทำให้การมองเห็นที่เสียไปกลับคืนมา หรือรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่สามารถช่วยคงสภาพการมองเห็นให้เหลือไว้ได้มากกว่าการที่ไม่ได้รับการรักษาเลย นอกจากนี้ในคนไข้บางรายอาจต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด Submacular surgery ซึ่งเป็นการผ่าตัดน้ำวุ้นตา, จอประสาทตา เพื่อทำลายหรือนำเส้นเลือดที่ผิดปกติออกจากใต้จอประสาทตา รวมทั้งแก้ไขภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ของโรค เช่น ภาวะเลือดออกใต้จอประสาทตา

การดูแลตัวเองเมื่อเป็นจอประสาทตาเสื่อมทำได้โดย หมั่นตรวจสุขภาพดวงตาเป็นประจำสม่ำเสมอ ควรมีแบบ ทดสอบ Amsler grid ไว้ที่บ้านเพื่อจะได้ทดสอบสายตาด้วยตนเอง ในกรณีที่มภาวะจอประสาทตาเสื่อมเกิดขึ้นแล้ว ควรปรับตัวกับภาวะสายตาเลือนรางให้ได้ และฝึกใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยการมองเห็น (Low vision aid) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สามารถใช้ในการมองเห็นที่เหลืออยู่ดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างดีที่สุด และที่สำคัญควรหันมารับประทานผักและผลไม้ที่มีสีส้มและสีเหลืองเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการใช้สายตาท่ามกลางแสงแดดจ้าเป็นเวลานานๆ และให้ใส่แว่นตากันแดดที่มีระบบป้องกันรังสียูวีด้วย

น.ส.อาทร สิริธิดาร

สื่อสารองค์กร สำนักผู้อำนวยการ  
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

20 มิถุนายน 2556