

## ต้อกระจก (Cataract)

อาการตามัวในผู้สูงอายุ มักเป็นเรื่องธรรมดาที่หลายคนมองข้ามปัญหานี้ อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรนิ่งนอนใจ เนื่องจากอาการตามัวถือเป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง ที่จะบ่งชี้สัญญาณเตือนให้รู้ว่า ต้อกระจกอาจจะเริ่มปิดบังความสว่างในการมองเห็นของญาติผู้ใหญ่แล้วก็เป็นได้ ดังนั้นเราจึงนำเกร็ดความรู้มาส่งต่อให้ท่านและผู้สูงอายุได้รับทราบเกี่ยวกับโรคนี



ต้อกระจก คือ การที่เลนส์ตา หรือที่เราเรียกกันว่าแก้วตา จากปกติที่เคยใส เกิดการขุ่นมัวขึ้นเป็นสีขาวหรือน้ำตาล เลยส่งผลให้มีอาการตามัวลง

### ต้อกระจกมีสาเหตุมาจากอะไร

ต้อกระจกนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเกิดจากการที่แก้วตา หรือเลนส์ตาของเราเสื่อมสภาพไป ปัจจัยในการเกิดต้อกระจก สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. อายุ: เป็นสาเหตุส่วนใหญ่มากกว่า 80% โดยเฉพาะในคนอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จากการเสื่อมตามวัย เนื่องจากเลนส์ที่อยู่ในตานั้นต้องถูกใช้งานรับแสงมานานเท่ากับอายุของเราจึงเกิดการเสื่อมสภาพได้
2. แสง UV: การทำงานบางชนิดโดยไม่ใส่หน้ากากป้องกันแสงหรือรังสีเข้าตา เช่นเวลาเชื่อมเหล็ก
3. โรคเกี่ยวกับตา: การติดเชื้อในตา, ม่านตาอักเสบ
4. การถูกกระทบกระแทกบริเวณตา
5. โรคประจำตัวบางชนิดเช่น เบาหวาน ที่ทำให้เป็นโรคต้อกระจกเร็วกว่าปกติ
6. การทานยาประเภท steroid
7. เด็กแรกเกิดที่ติดเชื้อจาก ที่มารดาที่มีการติดเชื้อหัดเยอรมันในช่วง3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

## อาการแบบไหนที่สงสัยว่าเป็นโรคต้อกระจก?

1. มองภาพแล้วไม่ชัด ค่อยๆมัวขึ้นเรื่อยๆ อย่างช้าๆ โดยไม่ปวดหรือไม่มีอาการตาแดงใดๆ อาจรู้สึกวุ้นๆเหมือนมีหมอกมาบัง
2. มองเห็นในที่มืดได้ชัดเจนกว่าในที่สว่าง
3. เห็นสีเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มองแล้วรู้สึกว่ามีตื้นขึ้น
4. มองเห็นแสงไฟ เป็นแสงกระจาย
5. บางครั้งอาจมีอาการมองเห็นภาพซ้อน เวลามองด้วยตาข้างเดียวได้

## วินิจฉัยต้อกระจกอย่างไร?

เมื่อผู้ป่วยสงสัยว่าตนเริ่มเป็นต้อกระจก ควรไปพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการตรวจวินิจฉัย โดยการตรวจดูตา จะพบว่า แก้วตามีลักษณะขุ่นขาวขึ้น ส่องไฟแล้วผู้ป่วยอาจมีอาการตาพร่า ร่วมกับผู้ป่วยมีประวัติตามัวมากขึ้นเรื่อยๆ

## มีวิธีการรักษาอย่างไร ?

การรักษาต้อกระจกมีเพียงวิธีเดียว คือ การผ่าตัดเอาแก้วตาที่ขุ่นออก เนื่องจากไม่มียาที่ใช้กิน หรือหยอดใดๆที่ช่วยแก้อาการของต้อกระจกได้

## มีวิธีป้องกันการเกิดต้อกระจกได้หรือไม่?

โรคต้อกระจกมักเกิดจากการเสื่อมตามวัย ทำให้ไม่สามารถทำการป้องกันได้เต็มที่ 100% ทำได้เพียงเพียงป้องกันหรือชะลอการเกิดต้อกระจกก่อนวัย โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เป็นสาเหตุในการเกิดดังกล่าว เช่น

1. หลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุกับดวงตา หรือใส่เครื่องป้องกันเวลาทำงานที่เสี่ยงต่อการกระทบกระแทกดวงตา
2. หลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะ steroid โดยปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
3. ควรสวมแว่นตากันแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง ป้องกันแสง UV ที่เป็นปัจจัยกระตุ้น
5. เมื่อมีการใช้สายตาติดต่อกันนาน ควรมีการพักสายตา
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
7. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่ม แอลกอฮอล์