

มาทำความรู้จัก “ต้อกระจก” กันเถอะ



ศูนย์ : ศูนย์จักษุ

บทความโดยแพทย์ : พญ. วิภาวี วงษ์ไชยคณากร

ต้อกระจก (Cataract) เป็นโรคที่เกิดจากการขุ่นของเลนส์แก้วตา (Lens) ในลูกตา ทำให้การมองเห็นภาพมีลักษณะกลายเป็นหมอกหรือควันขาวๆ และมักจะเป็นจากความเสื่อมสภาพของเลนส์ตาที่อายุมากขึ้น และอาจเป็นตั้งแต่กำเนิด รวมทั้งอาจเกิดจากอุบัติเหตุที่ดวงตา ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ตามัวมากขึ้นเรื่อยๆ จนอาจจะมองไม่เห็นในที่สุด

อาการหรือสัญญาณเตือนต้อกระจก

อาการเด่นหรือสัญญาณเตือนของผู้ที่เป็นต้อกระจกนั้น ตาจะค่อยๆ มัวลงเรื่อยๆ อย่างช้าๆ เริ่มมองเห็นไม่ชัดเจน สิ่งที่เคยมองเห็นได้ชัดก็จะเห็นชัดน้อยลง โดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรือตาแดงแต่อย่างใด

เมื่ออยู่ในแสงจ้าอาการตาพร่ามัวอาจมากขึ้น สู้แสงไม่ได้ หรือเห็นภาพซ้อน แต่กลับมองเห็นปกติในที่มืดสลัวๆ บางรายที่เป็นมากๆ อาจมีอาการปวดตาหรือปวดศีรษะร่วมด้วย และในผู้ที่ต้อกระจกสุดเต็มที่จะมีฝ้าขาวบริเวณกลางรูม่านตา จะทำให้มองไม่เห็น สำหรับในผู้สูงอายุมักจะเป็นต้อกระจกที่ตาทั้ง 2 ข้าง แต่จะสุกไม่พร้อมกัน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดต้อกระจกก่อนวัย

ส่วนใหญ่แล้วต้อกระจกจะเกิดจากภาวะเสื่อมตามวัยหรือจากวัยชรา โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปจะเป็นต้อกระจก แต่อาจจะเป็นมากหรือน้อยแตกต่างกันไป รวมทั้งอาจมีปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่ได้มาจากอายุ ที่อาจทำให้เกิดโรค ต้อกระจกก่อนวัยได้ เช่น

- การได้รับแสงแดดหรือแสงอัลตราไวโอเลตเข้าตาเป็นเวลานานๆ
- โรคเกี่ยวกับตา เช่น ม่านตาอักเสบ ตาติดเชื้อ
- โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- ดวงตาได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง อาทิ อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาบางชนิด เช่น โดนลูกขนไก่พุ่งเข้าตา หรือการเกิดอุบัติเหตุที่ดวงตา เช่น มีเศษเหล็กกระเด็นเข้าตา เป็นต้น
- ความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น เด็กแรกเกิดที่มารดาเป็นหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์
- การใช้ยาากลุ่มสเตียรอยด์

การวินิจฉัยต้อกระจก

เมื่อตรวจดูตาจะพบว่าแก้วตามีลักษณะขุ่นขาว หรือสีเหลือง แต่อาการต้ามัวยังอาจมีสาเหตุอื่นๆ นอกจากต้อกระจก ซึ่งแพทย์จะซักถามอาการ และตรวจดูให้แน่ชัดว่าไม่ใช่เกิดจากภาวะร้ายแรง เช่น ต้อหิน ทั้งนี้ ต้อกระจกที่พบได้ในผู้ที่มีอายุน้อยอาจมีสาเหตุมาจากโรคเบาหวานหรือโรคอื่นๆ ได้

การรักษาต้อกระจก

หากผู้ป่วยรู้ตัวตั้งแต่นั้นๆ ว่าเป็นต้อกระจก ในช่วงที่ยังมีอาการเล็กน้อย เล่นสตั๊ตยังไม่ช่นมาก สามารถชะลอได้โดยหยดยาหยอดตาทุกวัน (วันละ 3-4 ครั้ง) การหยอดตาไม่ได้เป็นการรักษาโรคต้อกระจก เป็นแค่การชะลออาการ ไม่ให้เลนส์ตาขุ่นเร็วขึ้นเท่านั้น แต่วิธีการรักษาต้อกระจกที่ได้ผลดีที่สุดคือการผ่าตัด

การป้องกันต้อกระจก

การป้องกันโรคต้อกระจกอย่างหนึ่งคือการกินอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ ที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ (สารต้านอนุมูลอิสระ) ในปริมาณสูงๆ จะช่วยชะลอการเป็นต้อกระจกได้ เช่น ผักสีเขียวเข้ม (คะน้า บรอกโคลี ใบยอ บัวย่าง ดอกและใบขี้เหล็ก) ผลไม้ที่มีวิตามินซีมากๆ เช่น ฝรั่ง มะม่วง ส้มเขียวหวาน มะกอก มะนาว เป็นต้น รวมทั้งลดปัจจัยที่ทำให้เกิดต้อกระจกก่อนวัย คือ การสูบบุหรี่ รวมถึงการกินหรือหยอดยาสเตียรอยด์

นอกจากการป้องกันแล้วการดูแลสุขภาพดวงตาก็เป็นสิ่งที่สำคัญ
ไม่ว่าจะเป็นการพักสายตาเป็นระยะหากต้องใช้สายตาติดต่อกันเป็นเวลานาน
สวมแว่นกันแดดที่กรองแสงอัลตราไวโอเล็ต ไม่จ้องมองดวงอาทิตย์โดยตรง
หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับดวงตา อย่าให้ดวงตาโดนกระแทก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และตรวจสุขภาพตาเป็นประจำ โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปควรตรวจสุขภาพตาทุกปี