



ความเสี่ยงต่อประสาทตาตามอายุ ที่ไม่อาจเลี่ยง ทำอย่างไรดี



บทความโดย นพ.คณินท์ เหลืองสว่าง
เรียบเรียงโดย นศพ.ณิชารีย์ ศรีงาม
ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์แห่งประเทศไทย



กรมอชว



The Medical Council of Thailand

1 ความเสื่อมจอประสาทตา ตามอายุที่ไม่อาจเลี่ยง ทำอย่างไรดี



หมอชวบุรี



จอประสาทตาเสื่อมตามอายุคืออะไร

จอตาเสื่อมตามอายุ คือ ภาวะที่จุดรับภาพชัด/จอตามีความผิดปกติ ทำให้สูญเสียการมองเห็นตรงกลางภาพ โดยมักพบในผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ภาวะนี้เป็นสาเหตุสำคัญลำดับต้นๆ ของการสูญเสียการมองเห็นสาเหตุการเกิดนั้นเกี่ยวกับความเสื่อมตามอายุ ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าเกิดจากอะไรจอตาเป็นเนื้อเยื่อบาง ๆ ในลูกตาคลายเนื้อมะพร้าวในลูกมะพร้าว และทำงานเหมือนฟิล์มรับภาพในกล้องถ่ายรูป

จอประสาทตาเสื่อมแบ่งเป็น 2 ชนิด

1 ชนิดแห้ง พบได้บ่อยกว่าถึง 80-90% ของAMD มีการสูญเสียการมองเห็นแบบช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ใช้ระยะเวลานานหลายปีถึงจะสูญเสียการมองเห็น การตรวจตาส่วนหลังจะพบจุดเหลืองทรงกลมที่เกิดจากการสะสมของโปรตีนที่ชั้นลึกของจอตาและพบลักษณะจุดรับภาพชัด/จอตามีสีที่เปลี่ยนไป รวมถึงบางตัวลงฝ่อตัวลง



2 ชนิดเปียก พบได้ไม่บ่อยเท่าชนิดแห้ง แต่มีการสูญเสียการมองเห็นที่เร็วกว่าชนิดแห้งมีลักษณะที่สำคัญคือ มีหลอดเลือดงอกใหม่ผิดปกติใต้จอตามีเลือดและสารน้ำรั่วใต้จอตา



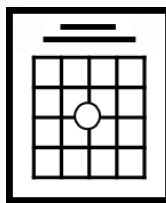
ทั้ง 2 ชนิด ระยะแรก อาจจะไม่มีการใด ๆ ต่อมา ระยะท้ายๆจะมีการตามัว สูญเสียการมองเห็นโดยเฉพาะตรงกลางภาพ อาจจะไม่มองเห็นสีดำหรือสีเทาเป็นทรงกลมหรือทรงอื่น ๆ มีภาพบิดเบี้ยว ภาพคลาด มองเห็นสีผิดปกติไปมักจะไม่มีการปวดตาใด ๆ ในประเทศไทยได้มีการสำรวจคร่าวๆ พบ AMD ได้บ่อยช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปถึง 12 % มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ แสงยูวี การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน และพันธุกรรม พบในคนขาวมากกว่าคนเอเชีย

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมตามอายุ

1 พบจักษุแพทย์ จะมีการตรวจความคมชัดของสายตา ตรวจจอตา และมีการหยอดยาขยายม่านตา มีการถ่ายภาพจอตาแบบตัดขวาง คุณลักษณะของจอตาผิดปกติเข้าสู่หลอดเลือดที่แขนเพื่อดูความผิดปกติของหลอดเลือดในจอตา และชั้นใต้จอตาหรืออาจไม่ผิดปกติก็ได้ แล้วแต่จักษุแพทย์พิจารณา



2 ทดสอบด้วยตัวเองผ่านตารางเส้น Amsler Grid ทดสอบตาทีละข้างโดยปิดตาข้างหนึ่งและตาอีกข้างมองจุดกึ่งกลางกระดาษ ถ้ามีแว่นสำหรับมองใกล้ หรือแว่นอ่านหนังสือให้สวม ก่อนทดสอบด้วยถ้าเส้นตรงไม่บิดเบี้ยว ไม่มีเงาดำทับมาบังตรงกลาง แสดงว่าปกติดี แต่ถ้าบิดเบี้ยวมีเงาดำบัง แนะนำพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจตาอย่างละเอียดหรือหากไม่มีAmsler Grid อาจใช้ตารางที่มีหรือโปรแกรมตาราง Microsoft excel ดูแทนได้



2 ความเสื่อมจอประสาทตา ตามอายุที่ไม่อาจเลี่ยง ทำอย่างไรดี



หมอชวนรู้



ควรมาตรวจตาเมื่อไหร่ ไม่มีอาการควรมาตรวจไหม

1



อายุมากกว่าเท่ากับ 50 ปีขึ้นไป
อย่างน้อยควรตรวจตาอย่าง
ละเอียดปีละครั้ง หากตรวจ
แล้วไม่มีความเสี่ยงจักษุ
แพทย์จะนัดตรวจห่างขึ้น

2



มีประวัติครอบครัวเป็นจอตา
เสื่อมตามอายุ

ดังนั้น หากไม่มีอาการแต่ถ้าอายุเกิน 50 ปี หรือมีประวัติเสี่ยงที่จะเป็น ควรมาตรวจกับจักษุแพทย์
ก่อนโดยอาจพบจักษุแพทย์ทั่วไปก่อนได้ ข้อแนะนำ : ไม่ควรขับรถมาเองคนเดียว ควรมีคนขับร
พามาส่ง และรับกลับ เพราะมีอาการตาพร่าจากยาขยายม่านตาได้ประมาณ 4-6 ชั่วโมง

ทางเลือกในการรักษามืออะไรบ้าง ทางเลือกในการรักษา ขึ้นอยู่กับชนิด

1



ชนิดแห้ง ยังไม่มีการรักษาที่ได้ผลดีมีแต่ลด
ความเสี่ยงจากชนิดแห้งกลายเป็นชนิดเปียก
อาจทานวิตามิน AREDS2 เสริม
ช่วยได้บ้างแต่ช่วยได้เฉพาะโรค
จอตาเสื่อมตามอายุชนิดแห้ง
ความรุนแรงระดับปานกลาง
ขึ้นไป และควรใช้ภายใต้การ
ดูแลของจักษุแพทย์ไม่ควรซื้อมารับประทานเอง

2



ชนิดเปียก มีวิธีการรักษาหลายอย่าง ได้แก่
เลเซอร์เย็น (Photodynamic therapy :
PDT) เลเซอร์ร้อน การผ่าตัด
ในบางกรณี และที่ได้ผลดี
เป็นที่นิยมในปัจจุบัน คือ
การฉีดยาเข้าในวุ้นตา
(Intravitreal injection)

ในที่สุดแล้วถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่สามารถหยุดความเสื่อมนั้นได้ สูญเสียการมองเห็นแล้ว
อาจจำเป็นต้องพบผู้เชี่ยวชาญด้านสายตาเลือนราง เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีอยู่ร่วมกับจอตาเสื่อมตามอายุ
จากงานวิจัยพบว่า ทานผักใบเขียว เหลือง และปลา พอสวยชะลอความเสื่อมของจอตาได้บ้าง



ข้อชวนารู้

1

การรักษา
แม้ทำให้หายขาด
ไม่ได้ 100% แต่
สามารถช่วยทำให้
การมองเห็นดีขึ้น
รวมถึงชะลอ
ความเสื่อมได้

2

การฉีดลูกตาขึ้นกับการตอบสนองต่อการ
รักษา เริ่มแรกจะฉีดยาเข้าในวุ้นตาเดือนละ
1 เข็ม ติดต่อกันอย่างน้อย 3 ครั้ง จากนั้นจักษุ
แพทย์ด้านจอตาทำการประเมินอีกครั้ง ถ้าโรค
สงบดีจะยืดระยะเวลาในการฉีดเข็มถัดไป หรือ
แล้วแต่การคุยกันกับจักษุแพทย์และผู้ป่วย

3

การหยุดรักษาเองอาจเกิด
ผลเสียมากขึ้น อาจเป็นซ้ำและ
การมองเห็นอาจไม่กลับมาดี
เหมือนก่อน จะแยกลง ดังนั้นควร
ติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ

4

การสวมแว่น
กันแดดควรเลือก
ชนิดที่กันทั้ง UV
และความจ้าของ
แสงแดด

5

การตรวจสุขภาพ
ตาประจำปี หรือตาม
วงรอบมีความสำคัญ
เพื่อการดูแลตั้งแต่เนิ่น
ๆ ของการดำเนินโรค

6

การใช้วิตามินรวม
หรืออาหารเสริม
สำหรับจอตาเสื่อม
ควรปรึกษาจักษุ
แพทย์ก่อนทุกครั้ง



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand