



# "ทางเลือกเมื่อไม่opakผ่าตัดต่อกระจากทำอย่างไร"



บทความโดย

นายแพทย์สุวิษ รัตนศิรินทรวร

เรียบเรียง นศพ.นิชาธิย์ ศรีงาม

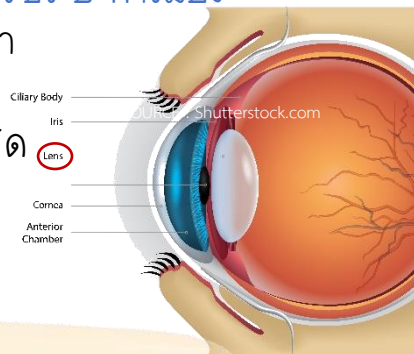
ราชวิทยาลัยจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย

# "ทางเลือกเมื่อไม่opakผ่าตัดต้อกระจกทำอย่างไร"

## เลนส์ตามีหน้าที่อะไร

เลนส์ตาทำหน้าที่ **ปรับระยะการมอง**  
โดยอาศัยการเกร็งตา

เพื่อเป็นการเพิ่มกำลังของเลนส์ ใช้ในการปรับระยะการมองวัตถุใกล้ไกล เช่น เวลามองวัตถุใกล้จะมีการเพ่งเพื่อให้ภาพตรงหน้าชัด ขณะที่เวลามองไกลไม่ต้องอาศัยการเพ่งในการมอง



## ตามัวเกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง



1. สาเหตุแรกคือ **อายุที่มากขึ้น** ซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งเรื่องการเรียงตัวของเส้นใยในตัวเลนส์ ความยืดหยุ่นของเลนส์ที่น้อยลง ส่งผลให้คนที่อายุมากมีเลนส์ตาที่ขุ่นลง



2. โรคเบาหวาน หากควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี น้ำตาลที่สูงขึ้นในกระแสเลือดและในตาจะทำให้การเปลี่ยนแปลงของตัวเลนส์ขุ่นเร็วขึ้นกว่าคนปกติทั่วไป แม้อายุจะไม่มาก ทำให้เกิดต้อกระจกได้เร็วกว่าวัยอันควร ซึ่งเบาหวานถือเป็นปัจจัยที่ควบคุมได้ ดังนั้นคนไข้เบาหวานจึงควรควบคุมน้ำตาลให้ดี เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นบริเวณตา



IMAGE SOURCE : freepik.com

3. โรคของตาอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เรืองมันตาดำอักเสบ หรือมีการอักเสบภายในลูกตาเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดต้อกระจกเร็วกว่าปกติ ดังนั้นการหยอดยาเพื่อทำให้การอักเสบในลูกตาไม่ลุกลาม หรือไม่เกิดขึ้นบ่อยๆจึงมีความสำคัญมาก เนื่องจากทำให้โอกาสที่จะเกิดต้อกระจกก่อนเวลาอันควรจะน้อยลง



4. ผู้ที่ใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไรก็ตามควรจะมีจักษุแพทย์ช่วยดูแลร่วมกับหมอให้หยาสเตียรอยด์นั้นด้วย เนื่องจากในกรณีที่ใช้ยาปริมาณสูง ๆ ก็จะมีโอกาสทำให้เกิดต้อกระจกได้มากขึ้น



IMAGE SOURCE : freepik.com

5. นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ยังไม่มีการยืนยันด้วยการวิจัยชัดเจน เช่น **การสูบบุหรี่ น้ำหนักมาก ความดันโลหิตสูง** ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพตา

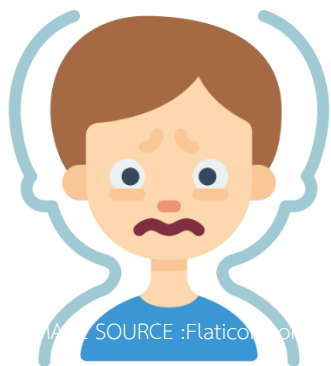


หากมีอาการตามัวควรไปพบจักษุแพทย์ เพื่อทำการตรวจตา เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ตามัว โดยเฉพาะในคนไข้ที่อายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป ควรจะมีการตรวจวัด และตรวจสุขภาพตาทุกปี หากไม่opakพบแพทย์ ควรไปร้านแว่นตา เนื่องจากมีอุปกรณ์บางอย่างที่สามารถตรวจวัดมีความผิดปกติหรือไม่

# "ทางเลือกเมื่อไม่opakผ่าตัดต้อกระจกทำอย่างไร"

## อาการที่เกิดขึ้นใช้ต้อกระจกหรือไม่ ?

ตามัวจากค่าสายตาที่เปลี่ยน กับการมัวจากต้อกระจกต่างกันอย่างไร ?



ลักษณะความมัวที่เกิดขึ้นจากต้อกระจก คือ เวลาออกไปเจอแสงสว่างข้างนอก ตาจะมัวมากกว่าในที่ร่ม



ความมัวที่เกิดจากค่าสายตาที่ไม่ถูกต้อง เวลาออกไปข้างนอกความมัวจะลดลง เนื่องจากรูม่านตาหดมากขึ้น ทำให้ค่าสายตาที่เพี้ยนไปดีขึ้น

## ค่าสายตาที่ดีขึ้นอาจเป็นผลจากต้อกระจก ?

การที่เลนส์มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะจากต้อกระจกทำให้มีการเปลี่ยนแปลงค่าสายตาได้ เวลาเลนส์ตามีความหนามากขึ้น ค่าสายตาจะดูเป็นลบมากขึ้น คนที่มีค่าสายตาเป็นบวกอยู่เดิม มีค่าสายตาเป็นบวกลดลง ค่าสายตาโดยรวมอาจจะดูชัดมากขึ้น ซึ่งความจริงแล้วเป็นผลที่เกิดจากการเป็นต้อกระจก ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาสายตายาวตามวัย แต่สามารถกลับมามองเห็นระยะใกล้ได้ชัดเจนขึ้น กรณีเช่นนี้ควรไปตรวจตาเนื่องจากอาจเป็นผลที่เกิดจากต้อกระจกที่เรียกว่า second sight



IMAGE SOURCE : freepik.com

## ถ้าเริ่มเป็นตาต้อกระจกแล้ว จำเป็นต้องผ่าตัดในทันทีหรือไม่ ?



ต้อกระจกเป็นโรคที่มีการดำเนินโรคอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่จำเป็นต้องผ่าตัดในทันที อาจจะเลือกพิจารณาช่วงเวลาที่ต้องการผ่าตัดได้ ยกเว้นกรณีคนไข้ที่เป็นโรคมานาน และทั้งไว้โดยไม่มีการรักษา จนระดับการมองเห็นแย่มาก อาจมีความจำเป็นต้องรีบทำการผ่าตัด อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้ว คนไข้ต้อกระจกสามารถเลือกได้ว่าต้องการจะผ่าตัดเมื่อไหร่ ตั้งแต่หลักวัน จนหลักเดือน

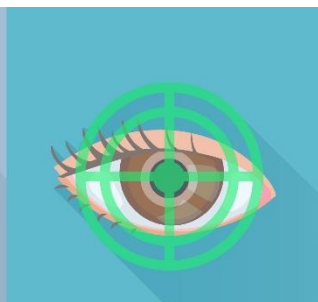
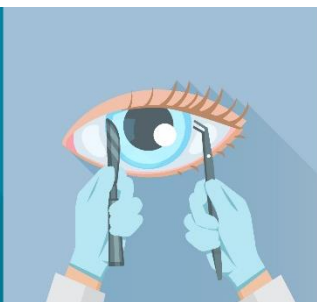


IMAGE SOURCE : freepik.com



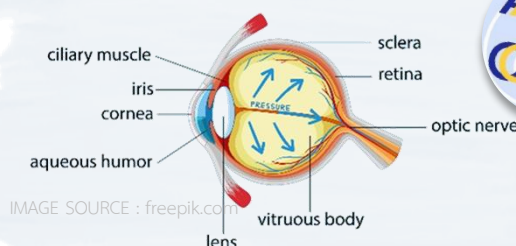
# "ทางเลือกเมื่อไม่opakผ่าตัดต้อกระจกทำอย่างไร"

## เมื่อไหร่ที่ต้องผ่าตัด ?

โรคต้อกระจกจะรักษาให้หาย จำเป็นต้องอาศัยการผ่าตัด อย่างไรก็ตามความริบเร่งในการผ่าตัดขึ้นอยู่กับอาการของโรค และความจำเป็นของสายตาดต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการทำงานของผู้ป่วย ซึ่งอาจจะพิจารณาเป็นรายบุคคล โดยสามารถแบ่งเป็น

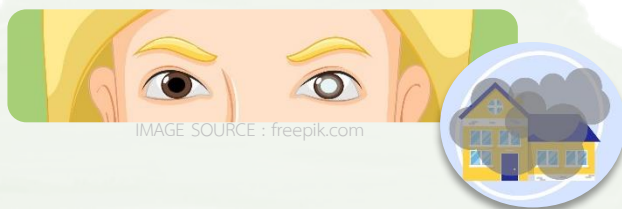
### 1. กลุ่มที่ชัดเจนว่าต้องทำการผ่าตัด

ได้แก่ ผู้ที่มีต้อกระจกหนา มีภาวะต้อหินแทรก หรือการมองเห็นแย่อย่างมาก



### 2. กลุ่มที่ระดับการมองเห็นปานกลาง

อยู่ที่ประมาณ 20-30% ซึ่งจะต้องอาศัยการพูดคุยกับคนไข้ และพิจารณาร่วมกัน



## ถ้ารอผ่าตัดต้อกระจกตอนที่มีอาการมากแล้ว

## มีโอกาสำเร็จต่างกับตอนที่ยังเป็นน้อย ๆ หรือไม่ ?

อาจมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือบางอย่างเพิ่มเติมกว่าปกติเพื่อให้การผ่าตัดปลอดภัยมากขึ้น โดยมีผลเสียหลัก 2 ประการ คือ

1. การผ่าตัดจะทำได้ยากขึ้น

2. อาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะต้อหินเฉียบพลัน ทำให้ผลการผ่าตัดไม่ดีเท่ากับปกติ ดังนั้นถ้าผ่าตัดในช่วงที่ยังเป็นไม่มากจึงให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการผ่าตัดในตอนที่อาการมากแล้ว



## การดูแลหลังผ่าตัดส่งผลต่อการมองเห็นหลังผ่าตัดอย่างไรบ้าง ?



ภาวะแทรกซ้อนที่ควรระวังมากที่สุดคือเรื่องของการติดเชื้อ ซึ่งปัจจุบันถือว่ามีโอกาสในการติดเชื้อลดลงมาก เนื่องจากแผลผ่าตัดมีขนาดเล็ก และการผ่าตัดรวดเร็วมากขึ้น

หลังผ่าตัดอาจหลีกเลี่ยงการโดนน้ำประมาณ 2 สัปดาห์ และมีการหยอดยาตามคำแนะนำที่แพทย์กำหนด



# "ทางเลือกเมื่อไม่opakผ่าตัดต้อกระจกทำอย่างไร"

อุปกรณ์ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของตา

หรือ ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้ดีขึ้นระหว่างที่รอผ่าตัดต้อกระจก ได้แก่อะไร ?



IMAGE SOURCE : freepik.com



กลุ่มอุปกรณ์ลดความสว่างของแสง ได้แก่ แว่นกันแดด แว่นกันแดดสีชา หรือ สีนอกเหลืองจะมีผลดีมากกว่าสีเทา เนื่องจากสามารถช่วยกรองแสงสีฟ้าได้ดีกว่า ทำให้คนไข้ต้อกระจกมองเห็นได้ดีกว่า อย่างไรก็ตามคนไข้ควรมาตรวจตาอย่างสม่ำเสมอ โดยแนะนำที่ระยะเวลาที่ 6 เดือนถึง 1 ปี เนื่องจากการดำเนินของโรคสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ

การใส่แว่นสายตา อาจมีส่วนช่วยในการทำให้ระดับการมองเห็นดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ต้อกระจก เป็นโรคที่เกิดจากความขุ่นบริเวณเลนส์ตา ดังนั้นการใส่แว่นสายตาจึงไม่สามารถแก้เรื่องคุณภาพการมองเห็นที่ไม่ชัดจากตัวโรคต้อกระจกได้อยู่ดี



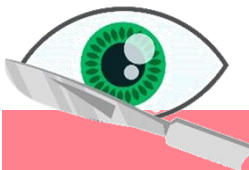
IMAGE SOURCE : freepik.com



IMAGE SOURCE : freepik.com



แม้อาจมีอุปกรณ์ที่ช่วยชะลอ หรือทำให้ใช้ชีวิตในขณะที่เป็นต้อกระจกได้ดีขึ้น โดยไม่ต้องรีบผ่าตัด อย่างไรก็ตามท้ายที่สุดแล้วการผ่าตัดก็จำเป็นต่อการรักษาอยู่ดี



## ข้อควรระวัง!!!



มีการโฆษณาขายสินค้าหลายชนิด เช่น อาหารเสริมที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ หรือผสม วิตามินเอ วิตามินอี ซึ่งอ้างว่าสามารถช่วยรักษาโรคต้อกระจกได้ นั้น ไม่เป็นความจริง ไม่ควรซื้อยา หรืออาหารเสริมดังกล่าวรับประทานพร่ำเพรื่อ !!

IMAGE SOURCE : flation.com

Q: สามารถใช้น้ำเกลือล้างตาได้หรือไม่ ?

A: ไม่แนะนำ นอกจากกรณีที่มีสารเคมี หรือฝุ่นเข้าตาเท่านั้น เนื่องจากปกติผิวตามีสภาพสมดุลของผิวตาที่เหมาะสมอยู่แล้ว ทั้งเรื่องของความเข้มข้นของเกลือแร่ ค่าความเป็น กรด-ด่างเปลี่ยนไป ซึ่งการใช้น้ำยาล้างตาทำให้เซลล์ที่สร้างมูกที่ผิวตาไม่ให้ตาแห้งลดลง หากจำเป็นต้องล้างจริง ๆ แนะนำให้ใช้น้ำตาเทียมจะเหมาะสมที่สุด



Q&A

IMAGE SOURCE : flation.com