

บทที่

9

เป็นสายตาสีน้ำตาล แต่พยายามไม่ให้สีเข้ม กลัวสีไปมากจน ดำหรือ!

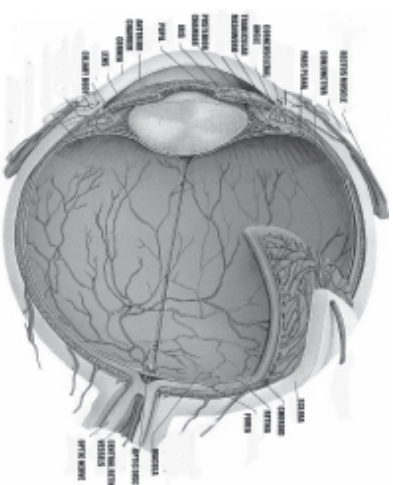
การใส่แว่นเป็นการช่วยให้การมองเห็นดีขึ้นในขณะนั้น แต่ไม่ได้ทำให้สายตาสีเข้มมากขึ้นและก็ไม่ได้เป็นการป้องกันไม่ให้สายตาสีเข้มมากขึ้น สายตาสีเข้มจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ โดยปกติปกติจะต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาหรือคอนแทกเลนส์อย่างน้อย 1-2 ปีต่อครั้งจนเมื่ออายุประมาณ 18 ปีขึ้นไปสายตางจะค่อนข้างคงที่ ไม่ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อยๆ อีก



การใส่แว่นไม่ทำให้สายตาสั้นขึ้น สายตาสั้นจะเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของคนสายตาสั้น แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าใส่แว่นสายตาสั้นที่เกินกว่าค่าสายตาที่แท้จริงเป็นเวลานาน ก็จะทำให้มีสายตาสั้นมากขึ้นชั่วคราวจากแว่นตาที่ไม่ตรงนั้นได้ มักพบในเด็กที่ไม่ได้หยุดยถยถการเพ่งของตาก่อนการถอดแว่นตา ดังนั้นในเด็กควรวัดสายตาโดยจักษุแพทย์ซึ่งจะมีความรู้ของการเพ่งลดการเพ่งของสายตาก่อนวัดแว่นตา ภาวะสายตาสั้น เอียง หรือยาก็เช่นเดียวกันเป็นธรรมชาติของบุคคลนั้นซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ไม่เกี่ยวกับแว่นตา โดยปกติมักจะต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์อย่างน้อย 1-2 ปีต่อครั้ง จนเมื่ออายุประมาณ 18 ปีขึ้นไปสายตาจะค่อนข้างคงที่ไม่ต้องเปลี่ยนเลนส์บ่อยๆ อีก จนกว่าอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปก็จะเริ่มมีปัญหาเวลาลองใกล้ ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาอีก

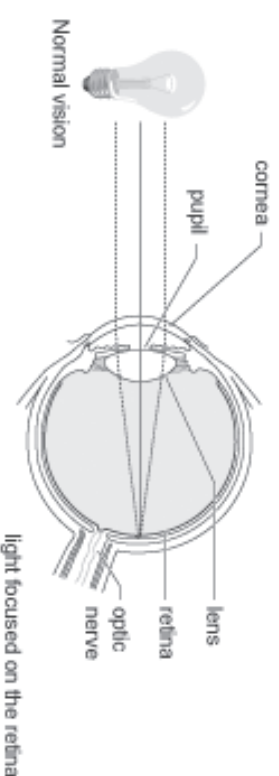
ภาวะสายตาสายตาสั้นคืออะไร

ปัจจัยที่มีผลทำให้คนเริ่มมีสายตาสายตาสั้น ยาว หรือเอียง เกิดจากความผิดปกติระหว่างความโค้งของกระจกตา (cornea) เลนส์ตา

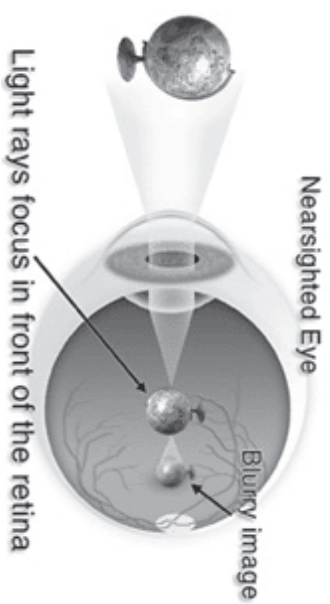


รูปแสดงส่วนต่างๆ ของลูกตา

(lens) และความยาวของลูกตา ในคนที่สายตาสายตาสั้นจะมองเห็นภาพได้ชัดเนื่องจากแสงจากภาพหรือวัตถุที่เข้าตาผ่านกระจกตา (cornea) ซึ่งจะทำให้แสงเข้าหากันระดับหนึ่ง จากนั้นจะผ่านเลนส์ตา (lens) ซึ่งก็จะหักเหแสงเข้าหากันมากขึ้นอีก จากนั้นลำแสงจะไปรวมเป็นจุดเดียวที่กลางจอประสาทตา (retina) พอดี จึงทำให้เรามองชัด แต่ในคนสายตาสั้นลำแสงจะไปรวมเป็นจุดเดียวก่อนถึงจอประสาทตา ทำให้ลำแสงที่ยังรวมอยู่ระยะสุดท้ายเป็นลำแสงที่บานออกไม่เป็นจุดเดียว จึงทำให้เรามองภาพไม่ชัดจำเป็นต้องใช้แว่นเลนส์ว่าเพื่อช่วยกระจายแสงออก เพื่อให้แสงไปรวมกันไกลขึ้น ให้ไปที่กึ่งกลางจอประสาทตาพอดีทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุของสายตาสั้นอาจมาจากการขาดของวิตามินซีความโค้งมากกว่าปกติทำให้มีกำลังหักเหแสงมากเกินไป ถ้าแสงจจรวมกันก่อนถึงจอประสาทตา แต่ในบางคนอาจจะจากมีลูกตาวาวผิดปกติจึงทำให้ลำแสงรวมกันก่อนถึงจอประสาทตา



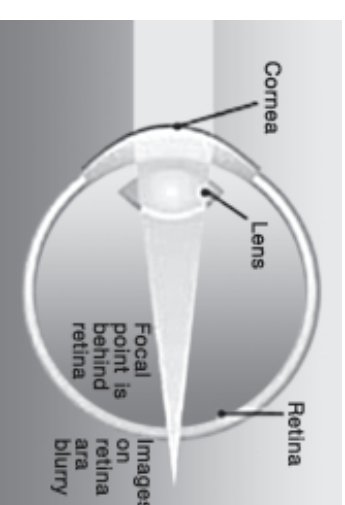
รูปแสดงการหักเหของตาปกติซึ่งแสงรวมเป็นจุดที่จอประสาทตา (retina)



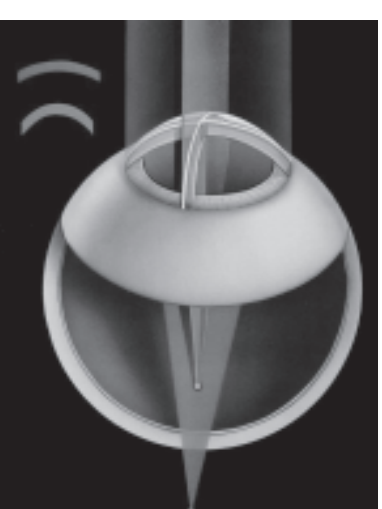
รูปแสดงการหักเหแสงของตาคนสายตาสั้น ซึ่งแสงรวมเป็นจุดก่อนถึงจอประสาทตา (retina) ทำให้แสงที่ตกบนจอประสาทตาเป็นลำแสงที่กว้างบานออกทำให้เห็นภาพไม่ชัด

ในคนสายตายาว ลำแสงจะเหมือนว่าไปรวมเป็นจุดเดียว ด้านหลังจอประสาทตา ดังนั้นลำแสงที่ตกบนจอประสาทตาจะไม่ใช้ เป็นจุดเดียวจึงทำให้เห็นภาพไม่ชัด จำเป็นต้องใช้แว่นเลนส์นูนมาช่วยหักเหแสงให้เข้าหากันมากขึ้น เพื่อเลื่อนให้ลำแสงรวมกันเป็นจุดเดียวใกล้ขึ้น มาตกที่กลางจอประสาทตาพอดี ทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุของสายตาวายก็จะตรงข้ามกับสายตาสั้น คือความโค้งของกระจกตาน้อยกว่าปกติหรือลูกตาวายน้อยกว่าปกติ

ในคนสายตาเอียง เป็นภาวะที่สายตาในแต่ละแนวของตาข้างนั้นไม่เท่ากัน ลำแสงจะไม่รวมเป็นจุดเดียว แต่จะรวมเป็นสองจุด โดยจุดหนึ่งจะอยู่หน้ากว่าอีกจุดหนึ่ง จึงทำให้เห็นภาพไม่ชัด จำเป็นต้องใช้เลนส์พิเศษมาช่วย ให้แสงหักเหรวมเป็นจุดเดียวและตกที่กลางจอประสาทตาพอดีด้วย จึงจะทำให้เห็นภาพชัด สาเหตุเกิดจากความโค้งของกระจกตาไม่เท่ากันทั้ง 360 องศาคือผิวหน้าแทนที่จะกลมคล้ายลูกฟุตบอลแต่จะเป็นแบบลูกรักบี้แทน ดังนั้นสายตาเอียงซึ่งเป็นเรื่องของสายตาในตาข้างเดียวไม่เท่ากัน จึงไม่เหมือนกับตาเหล่หรือตาเข ซึ่งเกิดจากตาสองข้างมองไม่ตรงกัน



รูปแสดงการหักเหแสงของตาคนสายตาวาย ซึ่งลำแสงรวมเป็นจุดเดียวหลังจอประสาทตา (retina) ทำให้แสงที่ตกบนจอประสาทตาไม่เป็นจุดเดียวจึงเห็นภาพไม่ชัด



รูปแสดงการหักเหแสงของตาคนสายตาเอียง ซึ่งลำแสงหักเหรวมเป็นสองจุดไม่รวมเป็นจุดเดียว ความโค้งของกระจกตาแนวราบมากกว่าแนวตั้ง ทำให้ลำแสงในแนวราบรวมเป็นจุดก่อนลำแสงแนวตั้งทำให้เห็นภาพไม่ชัด



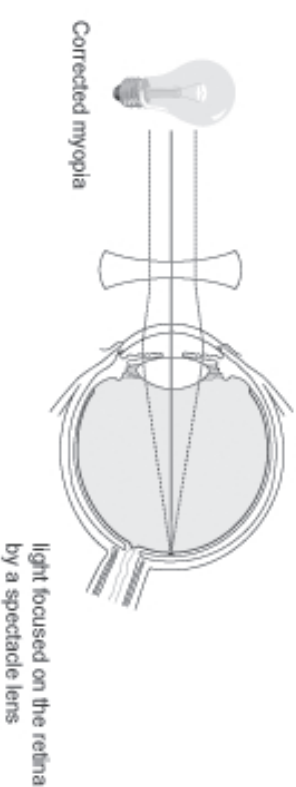
ตั้งขึ้นสายตาสั้น ยาว หรือเอียง จึงเป็นลักษณะตาผิดปกติของ แต่ละคน อาจเกิดเป็นเองหรือจากการกรรมพันธุ์ ไม่เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ สายตา เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หรือการอ่าน อ่านหนังสือ แต่เด็กที่มีปัญหาชอบดูโทรทัศน์ใกล้ๆ หยิบตามอง กระพริบตาบ่อยหรือชอบเอียงหน้ามอง อาจจะเป็นเพราะเด็กมองไม่เห็นชัดจากการมีปัญหา สายตาผิดปกติแต่อธิบายไม่ถูก จึงควรพาไปปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อให้การ รักษาอย่างเหมาะสมทำให้เกิดสายตาเสียอย่างถาวร

มีคนสงสัยว่าการอ่านหนังสือในที่แสงสว่างไม่เพียงพอ ทำให้ตาเสียหรือไม่ ก็ไม่เช่นนั้นเพียงแต่จะทำให้มองไม่ชัดต้องพกแว่นตามากขึ้น ทำให้ปวดเมื่อยลำตาได้ง่าย

วิธีแก้ปัญหาลำสายตาผิดปกติ

การรักษาปัญหาสายตาอาจโดยใส่แว่นสายตา คอนแทคเลนส์ หรือใช้ แสงเลเซอร์ เช่น การทำเลสิก ไม่เกี่ยวกับการรักษาโรคทางตาหรือการใช้ยาหยอดตา

การใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ไม่ดีเท่าให้สายตาสั้น เอียง หรือ ยาวหายไปไหนหมดหรือเป็นมากขึ้น สายตาจะเปลี่ยนไปเองตามธรรมชาติ ของลูกตาแต่ละคน ซึ่งเราต้องเปลี่ยนเลนส์แว่นตาให้ตรงกับสายตานั้น เพื่อให้เห็นภาพชัด ไม่ดีเป็นการทำให้สายตาถดถอยลงเป็นปกติ ยกเว้นการ ทำเลสิกจะทำให้สายตาเป็นปกติได้



รูปแสดงการใช้เลนส์เว้าช่วยให้แสงรวมเป็นจุดที่จอประสาทตา (retina)

คนสายตาผิดปกติ

ควรเปลี่ยนแว่นบ่อยแค่ไหน

โดยทั่วไปคนที่มีปัญหาสายตาผิดปกติที่ใช้แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ อยู่ ควรได้มีเอกซเรย์ตรวจตาและวัดระดับสายตาปีละ 1 ครั้ง หรืออย่างน้อย เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามันไม่สบายตาแล้ว หรือมีอาการปวดตา ปวดศีรษะ หรือมีน ตีรยะเวลาใช้แว่นตานั่น แสดงว่าสายตาเราเปลี่ยนจากเบอร์แว่นตาแล้ว ควร ไปรับการตรวจระดับสายตาใหม่ เพื่อเปลี่ยนแว่นตาให้ตรงกับสายตาจริง จะ ทำให้การมองเห็นภาพชัดขึ้น และไม่เสียการปวดตา

การเปลี่ยนแว่นไปเปลี่ยนตาบ้านแว่น จะปลอดภัยหรือไม่

โดยทั่วไปในผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสายตา อาจไปตรวจวัดระดับสายตาตาม ร้านแว่นตาได้ เมื่อร้านแว่นได้ค่าสายตาจากการตรวจด้วยเครื่อง จะต้องมีการทดสอบเบอร์แว่นที่สะดวก ให้มองว่าเห็นชัดจนหรือไม่ และต้องให้ทดลอง



มองพร้อมกันทั้ง 2 ตา อย่างน้อย 5 นาทีว่ามองเห็นภาพชัด ไม่เงา เดินได้ไม่
รู้สึกลำบากหรือบิ่นเคืองๆ ตาๆ จึงสั่งตัดแว่น และควรรีู้ร้านจตเบอรร์แว่นที่
ทดลองไว้ให้ด้วย เมื่อไปรับแว่น ควรทดลองก่อนรู้ว่าใส่ได้เหมือนตอนแว่น
ทดลองหรือไม่ ถ้ามองไม่ชัดหรือใส่แล้วง ให้แจ้งร้านแว่นทันที และอาจ
ตรวจสอบแว่นกับเบอรร์ทดลองที่จตเบอรร์ร้านแว่น หรือกับจักษุแพทย์ว่าเบอรร์
ตรงกันหรือไม่ จะทำให้ใส่ได้เหมือนกับตาของเรามากที่สุด

ยกเว้นในกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ห้ามไปวัดสายตากับร้านแว่น
เพราะโดยธรรมชาติของเด็กจะมีการเพ่งสายตามากกว่าปกติอยู่เป็นประจำ
ดังนั้นเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี จึงจำเป็นต้องหยอดยาลดการเพ่งก่อนวัดสายตา
เพื่อให้ตาที่ถูกต้องอย่างแท้จริง ซึ่งไม่สามารถหยอดได้ที่ร้านแว่นตา ดังนั้น
ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปีจึงจำเป็นต้องไปหยอดยาลดการเพ่งเพื่อวัดสายตา
ประกอบแว่นกับจักษุแพทย์เท่านั้น และที่สำคัญในเด็กอายุต่ำกว่า 10-12 ปี
ยังเป็นช่วงเวลาที่ประสาทตาสามารถพัฒนาอยู่ ซึ่งเด็กจำเป็นต้องมองเห็นภาพ
ชัดเจนที่สุด เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของระบบประสาทตา การใส่แว่นผิดเบอรร์
ในช่วงก่อนอายุ 10-12 ปีจะทำให้เด็กเสียโอกาสในการพัฒนาประสาทตา และ
เกิดความพิการทางตาอย่างถาวรจากโรคตาขี้เกียจ (amblyopia หรือ lazy eye)
ซึ่งเมื่อโตขึ้น แม้จะใส่แว่นตาก็จะไม่สามารถมองเห็นชัดเป็นปกติได้

