



อาหารเสริม จำเป็นกับดวงตา จริงหรือ!

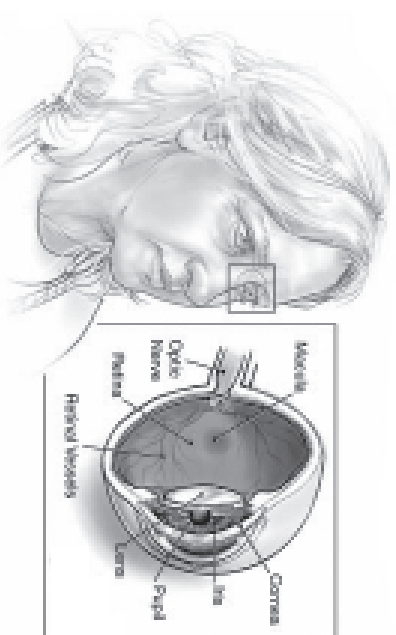
การรับประทานอาหารเสริม 5 หมู่และหลากหลาย ก็สามารถเพียงพอสำหรับสุขภาพที่ดีของตาได้ ในอดีตมีการพูดถึงการกินผักบุ้งซึ่งมีวิตามิน A ช่วยบำรุงประสาทตา และปัจจุบันมีการนำเสนอสารอาหาร เช่น lutein และ zeaxanthine ซึ่งเป็นสารที่พบได้ทั้งจอประสาทตาในรูปยาบำรุงหลายชนิด อาจให้ผลป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมได้ แต่ยังไม่แน่ชัดจากงานวิจัยขนาดใหญ่ว่ารับประทานแล้วมีการศึกษาพบว่าการรับประทานวิตามินที่เสริมต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn) จะลดความเสี่ยงของโรคได้บางส่วนแต่สำหรับคนที่ยังไม่เป็นโรคนี้หรือเป็นน้อยๆ ไม่จำเป็นต้องจากการรับประทาน



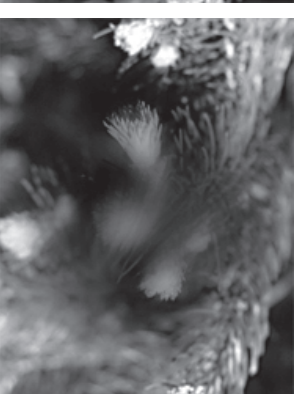
การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายก็สามารถเพียงพอสำหรับสุขภาพที่ดีของเราได้ การขาดวิตามินอาจจะทำให้เกิดปัญหาตามัวตอนกลางคืน และตาแห้งได้ แต่เราก็จะพบในคนที่ขาดอาหารอย่างหนัก ซึ่งก็จะขาดสารอาหารประเภทอื่นด้วย เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่อื่นๆ ไม่ใช่พบในคนที่รับประทานอาหารในชีวิตตามปกติ

ในปัจจุบันโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุมีการพูดถึงกันมากขึ้นในแง่สารอาหาร เช่น lutein และ zeaxanthine ซึ่งพบได้ทั้งจอประสาทตา ได้มีบรรจุอยู่ในยาบำรุงหลายชนิด อาจให้ผลป้องกันโรคจอประสาทตาเสื่อมนี้ได้ แต่ยังไม่เห็นผลจากงานวิจัยขนาดใหญ่รับรองชัดเจน แต่ในคนอายุเกิน 55 ปี ที่มีจอประสาทตาเสื่อมปานกลางบ้างแล้ว มีการศึกษาขนาดใหญ่อของ AREDS พบว่าการรับประทานยาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn) จะลดความเสี่ยงแรงของโรคได้บางส่วน แต่คนที่ยังไม่เป็นโรคนี้หรือเป็นน้อยๆ ไม่มีประโยชน์จากการรับประทานยานี้

ดังนั้นจะอธิบายถึงตาน้อยเกี่ยวกับโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ (AMD ; Age-related Macular Degeneration) โรคนี้จะมีความเสื่อมในจอประสาทตาส່วณกลาง ซึ่งจะพบในผู้สูงอายุ ทำให้ตามัวลงโดยไม่มีการเจ็บปวด นอกจากโรคต้อกระจกซึ่งเป็นสาเหตุตามัวในผู้สูงอายุซึ่งรักษาได้แล้ว โรคจอประสาทตาเสื่อมนี้เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะตาบอดในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ ยิ่งอายุมากยิ่งมีโอกาสจะเป็นโรคนี้มาก ถ้าหากจะตามัวจะมัวตรงกลางของลานสายตาซึ่งทำให้มีปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านหนังสือและการขับรถ



รูปจอประสาทตาส່วณกลาง (Macula) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เสื่อมในผู้สูงอายุ
(ภาพจาก www.medem.com)



รูปลานสายตาของคนปกติ
(ภาพจาก www.retinaredy.com)

รูปลานสายตาของคนจอประสาทตาเสื่อม



ปัจจัยที่จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้คือ

1. อายุมาก เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด จากการศึกษาในต่างประเทศ ้วย กลางคนจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ประมาณ 2 % แต่ความเสี่ยงจะเพิ่มเป็นกว่า 20 % ในคนอายุมากกว่า 75 ปี

2. การสูบบุหรี่

3. ความอ้วน

4. เชื้อชาติ คนผิวขาวมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมใน ผู้สูงอายุมากกว่าคนเอเชียและคนผิวดำ

5. ประวัติในครอบครัว ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้จะมี ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้มากขึ้น

6. เพศ พบว่าเพศหญิงมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย

อาการเริ่มแรกของโรคนี้คือจะเห็นภาพไม่ค่อยชัดหรือเห็นเส้นตรง กลายเป็นเส้นบิดเบี้ยวไป ดังนั้นเมื่อมีอาการดังกล่าวควรไปพบ จักษุแพทย์ เพื่อตรวจจอประสาทตา เพื่อรับการรักษาทันทีแต่ระยะแรก

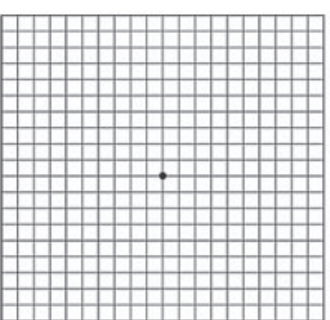
สำหรับการรักษามีการยิงเลเซอร์ การฉีดยาเข้าในลูกตา และการผ่าตัด ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไปว่าจะต้องรักษาหรือไม่และโดยวิธีใด ผลการ รักษาทำให้ลดโอกาสที่จะมีต้ามัวลงอย่างมากได้ แต่ผลก็ยังไม่ได้ขึ้นอยู่กับที่ ตาและไม่หายขาด

มีการศึกษาพบว่าในคนอายุเกิน 55 ปี ที่มีจอประสาทตาเสื่อมปาน กลางบ้างแล้ว การรับประทานยาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) และสังกะสี (Zn) จะลดความเสี่ยงที่จะมีจอประสาทตาเสื่อมรุนแรงและลด ความเสี่ยงที่สายตาวงจะยาวมากไปบ้าง แต่คนที่ยังไม่เป็นโรคนี้หรือเป็น น้อยๆ ไม่มีประโยชน์จากการรับประทานนี้ โดยในการศึกษาที่สารต้านอนุมูล อิสระที่ใช้คือ วิตามินซี 500 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินอี 400 หน่วยต่อวัน และเบต้าแคโรทีน 15 มิลลิกรัมต่อวัน ร่วมกับรับประทานสังกะสี 80 มิลลิกรัมและของแดง 2 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณสารอาหารที่กล่าวมานี้จะ

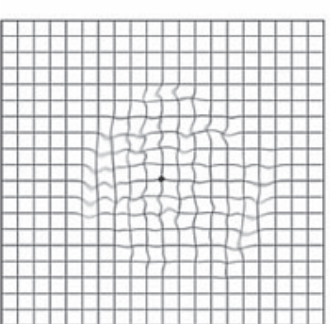
เป็นปริมาณมากกว่าที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับจากยาที่ผลิตขึ้นมาโดยเฉพาะแต่ต้องได้รับการดูแลและสั่ง ยาจากจักษุแพทย์ในรายที่จำเป็นเท่านั้น

ผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจตาเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้า จักษุแพทย์พบลักษณะของจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุแต่ยังอยู่ในระยะ เริ่มแรกที่ยังไม่ต้องรักษา ทดสอบโดยใช้แผ่นตารางขาคำทดสอบสายตาที่ ปานเป็นประจำ โดยปิดตาทีละข้างดูแผ่นตารางนี้ที่ระยะประมาณ 14 นิ้วฟุต ถ้าพบเส้นในตารางบิดเบี้ยวไปให้รีบไปพบจักษุแพทย์ เพราะอาจเป็นโรคถึง ขั้นนี้ควรตรวจตารักษาแล้ว

Appearance of Amsler Grid
With Normal Vision



Appearance of Amsler Grid
With Macular Degeneration



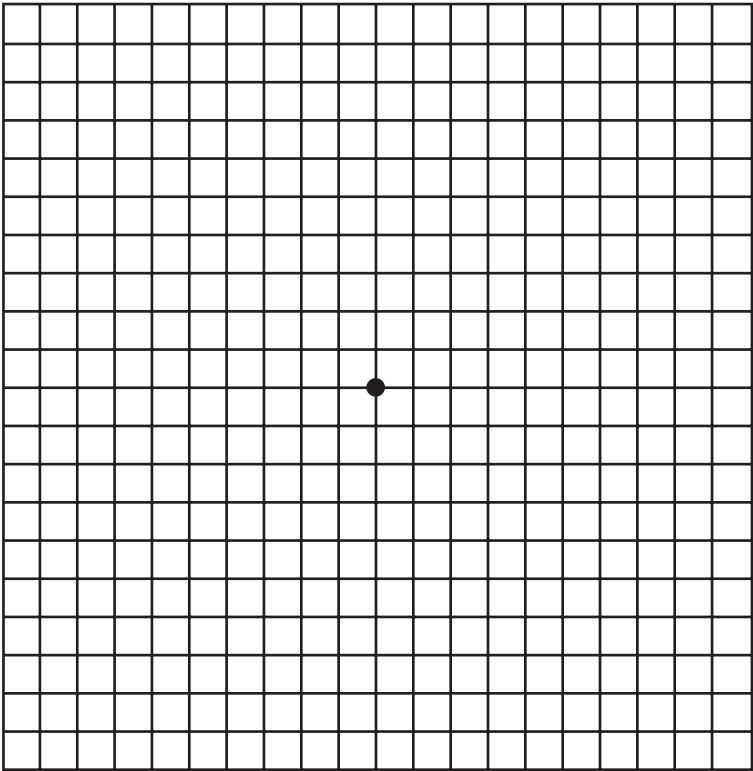
ดูแผ่นตารางขาคำแสดงเส้นบิดเบี้ยวไปของคนมีจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุ
(ภาพจาก www.mcedem.com)

ดังนั้นเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย โดยเฉพาะพวกพืชผักผลไม้และปลาเลี้ยงตั้งแต่วันนั้น งดสูบบุหรี่ รักษาตัวไม่ให้ร้อน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอก็จะมีส่วนช่วยลด โอกาสเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมในผู้สูงอายุและช่วยบำรุงสุขภาพตาของเรา โดยไม่จำเป็นต้องหาอาหารเสริมอื่นๆ มาบำรุงตา เพราะไม่มีความจำเป็น อาจ มีผลข้างเคียง และทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์อีกด้วย





แผ่นทดสอบจอประสาทตาเสื่อมด้วยตนเอง



วิธีใช้แผ่นทดสอบจอประสาทตาเสื่อมด้วยตนเอง

1. ใช้นิ้วชี้กดตรงกลางตา หรือคอนแทคเลนส์ที่ใส่อยู่ออกมา
2. วางภาพแผ่นในระดับสายตา และชี้แสงสว่างเพียงพอ
3. ยืนห่างจากภาพ 14 นิ้วพอดี ใช้ชี้อบปิดตาข้างหนึ่งไว้ มองที่จุดสีดำตรงกลางภาพด้วยตาข้างที่เปิดอยู่ ทำซ้ำเช่นเดียวกันกับตาอีกข้าง
4. ถ้าตาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองตามองเห็นลายเส้นบนภาพเป็นคลื่นบิดเบี้ยวขาดจากกัน พริบๆ หรือบางพื้นที่หายไปจากพื้นที่มองเห็น แสดงว่ามีจอประสาทตาเสื่อม ควรไปพบจักษุแพทย์ทันที